

es kann nur einen geben....

Schweizermeisterschaft 07.08.2010 in Nyon

Am 08.08.2010 gewann ich den Schweizermeistertitel über die Olympische Distanz 1.5km sw, 43km Rad, 10.2km Lauf. Ein Meilenstein in meiner Triathlonkarriere.

Nyon, für mich schon immer einer der schönsten Wettkämpfe im Triathlon-Circuit. Der späte Start um 13h war eher ungewöhnlich. Meine Vorbereitungsrituale reiten sich trotzdem perfekt aneinander und ich konnte voller Vorfreude an den Start gehen.

Für jeden Wettkampf setzte ich mir drei Ziele. Für die SM waren es die folgenden:

1. Wenn es „anständig“ läuft, ist ein Top 10 Platz drin.
- 2: Wenn es „gut“ läuft, kann ein Top 5 Resultat möglich sein.
- 3: und wenn es „super“ läuft, kann ein Podestplatz möglich sein. Aber an der SM eher ein schwieriges Unterfangen.

Meine Renntaktik musste so sein, dass ich beim Schwimmen nicht mehr als 1.30min auf die Spitze verliere. Also Vollgas! Auf dem Rad eher dosiert ans Werk gehen. Und beim Laufen nochmals möglichst wenig verlieren.

Schwimmen war super. Ich hatte guten Wasserschaten und konnte mit einer Minute Rückstand auf den schnellsten in meiner Age-Group als 6 aufs Rad wechseln. Auf dem Rad liefs wie aus einem Guss. Schnell war ich mit einem Konkurrenten an der Spitze. Wir bemerkten, dass wir nicht in der gleichen AK waren und so harmonierten wir gut bis zum letzten Wechsel. Bereits nach dem Wechsel hatte ich ca.30 Meter Vorsprung auf ihn. Jetzt realisierte ich, es geht um alles. Ich musste mein letztes geben, alles aus mir herausholen. Meine Freundin trieb mich auf die zweite und letzte Runde. Die letzten 2km waren die härtesten in meinem Leben. Ich schaffte es, unglaublich, ich war wirklich Schweizermeister.

Dank an Christian dem super Schwimmtrainer.
Dank an den Triathlon Club der mich motiviert .

