

Schon lange hegte ich mich mit den Gedanken, an einem Ironman teilnehmen zu wollen. Da ich selbst noch nie in Marokko war und durch Zufall von einem Ironman 70.3 Ende Oktober in Marrakesch gelesen habe, meldete ich mich ohne viel darüber nachzudenken für diesen an. Ich konnte mit meiner Entscheidung relativ gut schlafen, denn noch waren es ja mehr als 8 Monate bis zum Start. Bis Anfang Februar hatte ich noch nicht allzu viel trainiert, und da ich mich gerade im Auslandssemester befand, nahm ich mir vor, das Trainingspensum nach oben zu schrauben.



Blick über Marrakesch bei Nacht

Wie das mit den Plänen so ist, kamen im Auslandssemester andere Tätigkeiten dazu, sodass ich zwar ca. zwei Mal pro Woche Schwimmen ging und 2-3 Mal die Woche zum Laufen ging. Jedoch hielt ich mich nicht strikt an einen Trainingsplan und wollte einfach nur zum Spaß trainieren, der Ironman ist ja noch weit in der Zukunft. Die Zeit verging jedoch schneller wie gedacht und mit nur ca. 300 km Radtraining, ca. 250 km Lauftraining, aber dafür ca. 200 km Schwimmtraining saß ich dann auch schon im Flieger nach Marokko. Anfangs hatte ich mir noch Gedanken gemacht, wie das Fahrrad am besten zu verpacken wäre und ob alles heil ankommen wird, aber als ich es dann wieder in Marrakesch in Empfang nehmen konnte, war alles perfekt. Leider bekam ich in Marokko eine starke Erkältung und konnte kaum durch die Nase atmen, woraufhin jeder vernünftige Mensch mir schon sagte, dass ich doch bloß nicht starten sollte, aber natürlich fliege ich nicht nach Marokko, um dann vom Seitenrand zuzuschauen. Ich bekam noch Unterstützung von meiner Freundin, und nachdem das Bike und die Laufsachen am Vortag eingecheckt wurden, war sowohl die

Vorfreude als auch die Nervosität deutlich am Ansteigen. Beim Ironman 70.3 in Marokko ist die Besonderheit, dass es zwei unterschiedliche Wechselzonen gibt, da man vom Atlas-Gebirge in die Stadt fährt und nicht wie üblich einen Rundkurs. Der Wettkampftag begann sehr früh mit einer Busfahrt zum Startort, die ich erst einmal noch für ein kurzes Schläfchen nutzte. Wir haben im Hotel auch noch zwei andere Deutsche kennengelernt, von denen der eine auch seinen ersten Ironman 70.3 machte und ebenso von seiner Freundin zum Wettkampfstart begleitet wurde. Nach einem erfolgreichen letzten Check des Bikes, hieß es nun warten, bis es endlich losging. Ich ordnete mich für eine Schwimmzeit von 34:00 Minuten ein und langsam wurde mir bewusst, dass es nun nur noch wenige Minuten bis zum Start sind. Ich unterhielt mich noch mit ein paar anderen Deutschen, bis ich



Vor dem Start

dann die Schwimmbrille aufsetzte und ins kalte Wasser des Lalla Takerkoust die ersten Schwimmzüge machte. Ich brauchte nicht lange und war in meinem gewohnten Rhythmus. Ich schwamm gemächlich, denn ich wollte mir natürlich die Kräfte für die weiteren Etappen aufheben, doch trotzdem konnte ich einige Schwimmer überholen und stieg nach 32:36 Minuten aus dem Wasser. Nach einem kurzen Aufenthalt (wobei der für mich doch länger als gedacht war) schob ich mein Rad zum Startpunkt und startete mit einem guten Gefühl auf die Radstrecke. Die Strecke war mit ca. 1.100 Höhenmetern sehr bergig, allerdings wurde man dafür die letzten 30 Kilometer auch mit einer langen Abfahrt in die Stadt hinein belohnt. Mit einer Radzeit von 2:50:07 Stunden konnte ich diese schwierige Strecke deutlich besser absolvieren als ursprünglich gedacht und war froh, dass jetzt nur noch eine Etappe anstand. Die ersten Meter wieder zu Fuß waren schwer, die weiteren 21,1 Kilometer ebenso, denn jetzt merkte ich umso mehr, dass mir für den Halbmarathon die langen Trainingseinheiten fehlten. Mit einer Zeit von insgesamt 2:10:51 Stunden und einer Pace von 06:15 min/km schleppte ich mich letztendlich ins Ziel.

Das Gefühl während des Zieleinlaufes unter hunderten von Zuschauern war gigantisch und ich freute mich riesig nach insgesamt 5:44:06 endlich meinen ersten Ironman 70.3 geschafft zu haben. Den Rest des Tages gingen wir dann sehr entspannt an, denn vor allem Treppen riefen einen starken Schmerz in mir hervor. Nach weiteren 2 Tagen in Marokko traten wir dann die Heimreise mit einer Vielzahl an atemberaubenden Geschichten und Erlebnissen an. Gerne werde ich an diese wunderschöne Zeit zurückdenken.



geschafft