

### +++ Rennbericht Challenge Kaiserwinkl-Walchsee +++

So muss ein Saisonabschluss sein! Einfach ein schönes Rennen von Anfang bis Ende, nur das Wetter hätte etwas besser sein können. Aber von vorn:

Der Tag begann wie immer früh um 5:30 Uhr mit dem Frühstück 3,5h vor dem Start. Dann folgten die üblichen Abläufe, die langsam zur Routine werden: Fahrt zum Wettkampfort, letzte Vorbereitungen in der Wechselzone (Luft aufpumpen, Verpflegung platzieren, Sachen in dem Beuteln verstauen), Aufwärmen usw. Das Einschwimmen hielt ich wegen der kühlen Temperaturen sehr kurz und machte mich lieber ausführlicher an Land warm.

Dann ging es los: 15min nach den Profis konnten wir Agegrouper im Rolling Start losschwimmen. Im schnellen Neoprenanzug von Zoot war das Schwimmen ziemlich gut und nach für mich guten 29:03min hatte ich wieder festen Boden unter den Füßen.

Aus Respekt vor der Kälte (13-14°C) zog ich in der Wechselzone eine Radweste und Überschuhe an, weshalb der Wechsel auch etwas länger dauerte. Für mich aber im Nachhinein die absolut richtige Entscheidung, denn mir war nie kalt auf dem Rad.

Das Radfahren war richtig schön: Eine abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke mit über 1000Hm konnte ich zügig bewältigen. Sehr cool war auch, dass immer fair gefahren wurde und die Strecke auch in der zweiten Runde nicht voll war. So macht Radfahren Spaß! Mit rund 262W NP bin ich auch leistungsmäßig zufrieden.

Wegen der niedrigen Temperaturen nahm ich etwas mehr Energie zu mir als sonst, auch das klappte super.

Ungefähr als 7. in der AK stieg ich vom Rad, mit dem Ziel noch richtig Plätze gutzumachen. Die genaue Platzierung konnten wir aufgrund des Rolling Start leider nur schätzen, was vor allem für meine Freundin und Unterstützer am Streckenrand ziemlich aufregend war 😊

Ich pendelte mich beim Laufen dann bei stabilen 3:45min/km ein und versuchte ein gleichmäßiges Tempo anzuschlagen. Super war hier, ein paar Kilometer mit dem Zweitplatzierten Frederic Funk mitzulaufen. So musste ich mich nicht ständig um das Tempo kümmern und konnte mal nur mitlaufen.

Platz um Platz schob ich mich auf der Laufstrecke nach vorn und wusste, das sollte für Platz 3 reichen.

Mit einem 1:18h Halbmarathon gelang mir auch meine zweitbeste Laufperformance auf der Mitteldistanz.

Nach 4:14h konnte ich auf Platz 3 in der AK24 und 15. im Gesamtergebnis ins Ziel laufen. Ein super Ergebnis, unter den besten Agegroupen den Wettkampf zu beenden. Außerdem konnte ich in der erstmals ausgetragenen 'Team Zoot European Championship' den Hauptpreis als Gewinner entgegen nehmen: Ein Startplatz für eine Mitteldistanz 2019 meiner Wahl. Richtig cool!

Ein riesiger Dank geht an meine Supportercrew vor Ort um Juliane, Curt, Lottie und natürlich meine Mädels Maria & Alia ❤️. Außerdem an Coach DrD. Thomas, mit dessen Planung und Vorbereitung ich zum Saisonende nochmal alles abrufen konnte. So soll ich nächstes Jahr weiter gehen!