

## Ironman 70.3 in Rapperswil 2.Juni

Der Ironman 70.3 wird seit 2007 als Halbmarathon in Rapperswil durchgeführt. Über 2000 Läuferinnen und Läufer nehmen jeweils in unterschiedlichen Kategorien daran teil. Gestartet wird mit einer Schwimmstrecke von 1.9 km, dann folgen 90 km auf dem Rennrad und zum Abschluss kommt noch eine Laufstrecke von 21.1 km dazu. Während auf der Radstrecke 1'100 Höhenmeter in zwei Runden bewältigt werden müssen, liegt die Anforderung auf der Laufstrecke bei den 112 Stufen zum Schloss hinauf und auch das zweimal.

Noch am Vorabend standen für die Organisatoren wetterbedingt eine Absage oder die Umwandlung in einen Duathlon zur Diskussion. Die Wassertemperatur im Obersee betrug gerade einmal 13,7 Grad, dazu waren Regen und Tiefsttemperaturen von 10 Grad angesagt. Trotz diesen misslichen Voraussetzungen konnte der Anlass durchgeführt werden, einzig die Schwimmstrecke wurde auf 750 m reduziert.

Die Teilnahme unseres Vereins als Postenhelfer auf der Laufstrecke gehört seit 2013 zu unserem Jahresprogramm. Anfänglich waren es jeweils über 30 Helfer aus unseren Reihen. In den letzten Jahren waren immer weniger Turnkollegen bereit als Helfer eingesetzt zu werden. Für einige ist die Dauer des Einsatzes zu lange geworden, dazu ist man den ganzen Tag der Hitze, der Kälte oder dem Regen ausgesetzt.

Dank einem Aufruf des Vorstandes bei diesem Anlass mitzuhelfen, meldeten sich dieses Jahr erfreulicherweise wieder zwanzig Turner aus unserem Verein. Als wir uns um 9 Uhr beim «Volunteer Check-Point» trafen, war es stark bewölkt, kühl und es regnete noch leicht. Nach dem Fassen des Postenmaterials, der Zwischenverpflegung, des Helfer-T-Shirts und der Mütze begaben wir uns zu Fuss oder mit dem Velo auf unsere zugeteilten Posten. Hier wurden Gitter aufgestellt oder Absperrbänder gespannt und sich für die nächsten Stunden eingerichtet. Wer es ein wenig bequemer haben wollte, besorgte sich einen Stuhl oder einen Sonnenschirm, der auch bei Regen seinen Dienst tat und wartete auf die ersten Läuferinnen und Läufer.

Kurz nach halb elf tauchten die ersten Läufer begleitet von einem Velofahrer auf und etwas vor elf Uhr folgte die erste Läuferin. Zum Glück hatte der Regen aufgehört und für den Lauf herrschten ideale Bedingungen. Bei den Männern feierte der Deutsche Leonard Arnold seinen ersten Ironman-Sieg, vor seinem Landsmann Ruben Zepunkte und dem jungen Horgener Fabian Meeusen, der sein Glück kaum fassen konnte. Der zweifache Olympiateilnehmer, Andrea Salvisberg bestritt nach seiner Hirnhautentzündung im letzten Herbst wieder sein erstes Rennen und seine Leistung (Rang 9) rührte nicht nur ihn zu Tränen.

Bei den Frauen siegte Julie Derron, die zweifache Europameisterin im Sprint und in der Kurzstrecke klar vor Alanis Siffert und der Deutschen Lena Meissner. Nach der Radstrecke hatte die Siegerin noch einen Rückstand von gut fünfeinhalb Minuten. Kontinuierlich machte Derron Boden gut und lag kurz nach der Streckenhälfte des Laufes in Führung und siegte schliesslich klar. Ihre Schwester Nina schaffte es leider nicht aufs Podest und wurde Vierte.

Während die Spitzenathletinnen und -athleten schon längst am Ziel waren, mühte sich der Grossteil immer noch mit der Laufstrecke ab. Obwohl sich das Wetter besserte, waren deutlich weniger Zuschauer dabei als in den letzten Jahren. Trotzdem wurden die Läuferinnen und Läufer angespornt. Zwischen 12 und 14 Uhr sah es aus wie ein Tatzelwurm, es gab kaum Lücken. Dabei gab es viele verschiedene Laufstile zu beobachten und auch die Tenues und Turnschuhe in knalligen Farben ergaben ein lustiges Bild. Vor allem die letzte Runde machte



vielen von ihnen zu schaffen, die Beine wollten nicht mehr, es gab Muskelkrämpfe und die Gesichter waren gezeichnet von den Anstrengungen und Strapazen.

Kurz nach halb fünf erschienen die Letzten, gefolgt vom Besenvelo und wir konnten unsere Posten räumen und das Material wieder zurückbringen. Anschliessen trafen wir uns in der Eishalle um gemeinsam mit den vielen anderen Helferinnen und Helfern noch etwas zu essen und zu trinken. Es war für uns Männerturner ein langer, aber erlebnisreicher Tag und hoffentlich werden wir auch in den nächsten Jahren bei diesem Anlass dabei sein.

Theo Winiger