

## **RCA-Athlet Florian Schwarz aus Ronsberg startete beim Ironman in Barcelona**

Florian Schwarz nahm am Ironman in Barcelona, bei dem 3800 Sportler starteten, teil. Die erste Disziplin das Schwimmen über 3,8 km war sehr gut. Das Meer war leicht wellig aber er ist gut damit klargekommen. Mit einer Zeit von 1:04:53 Std. und einer Pace von 01:42 min auf 100 Meter war er sehr zufrieden.

Das Radfahren auf der welligen 180 km Strecke hat auch sehr gut funktioniert. Mit einer Zeit von 5:01:07 Std. (davon noch 5 Minuten im Strafzelt) hatte er einen 36 km/h-Schnitt erreicht.

Verpflegt hatte er sich komplett flüssig und mit Gels. Dies hatte er im Training schon ausprobiert und mit den 70 g Kohlenhydraten pro Radstunde ist er sehr gut gefahren. Bei den vielen Teilnehmern war es komplett unmöglich, nicht im Windschatten zu fahren. Die Kontrollen dafür waren sehr streng und gruppenweise mussten die Fahrer in die Penaltybox. Dort wurde sich dann in jeder erdenklichen Sprache darüber aufgeregt und geflucht. Dieses „Zwangspausieren“ passierte ihm dann aber nicht mehr.

Der Marathon war dann wegen Problemen im Knie schon eine größere Herausforderung. Laufen konnte er eine 5:00 min Pace (geplant war eigentlich schneller, aber dieser Gedanke war ziemlich schnell hinfällig). Die Probleme im Knie, welche erst drei Wochen vor dem Ironman auftraten, zwangen ihn das Training anzupassen und mit Bandagen sein Knie zu schonen. Zur Vorbereitung konnte er nur einmal sieben Kilometer laufen und deshalb hat er sich dann für einen langsameren Marathon entschieden, damit er einfach nur irgendwie ins Ziel kommt.

Insgesamt war er aber sehr zufrieden. Sein Ziel zu finishen erreichte er.

Und nach 10:52:10 Std. die Sprecheransage „You are an Ironman!“, zu hören, hat er besonders seinem zehnköpfigen Team aus Familie, Verwandtschaft und Freunden zu verdanken, die natürlich nicht nur ihn, sondern auch alle anderen Starter angefeuert und motiviert haben. Für ihn war es eine tolle Erfahrung, nicht nur körperlich, sondern auch mental an seine Grenzen zu gelangen.

Für die Vorbereitung bedankte er sich auch ganz besonders bei Jürgen Hanshans, welcher ihn mit Trainingsplänen und vielen Tipps unterstützt hat. Ohne diese Unterstützung wäre er nie so weit gekommen.

Florian wurde auch von vielen Leute wegen seines RC Allgäu-Trikots angesprochen, mit dem er beim Ironman startete.

Damit hat der RC Allgäu jetzt 13 Mitglieder, welche schon bei einem Ironman ins Ziel kamen.