

Mittwoch, 16. Oktober 2019

---

# Gröbli mit neuer persönlicher Bestzeit beim Ironman Hawaii

**Dem Schaffhauser Triathleten Alexander Gröbli gelingt an der Ironman-Weltmeisterschaft am vergangenen Samstag auf Hawaii (USA) ein starker Wettkampf. Er unterbietet mit 9:48:59 Stunden die von ihm als Ziel gesetzte 10-Stunden-Marke klar.**



**Ein glücklicher Alexander Gröbli. Er überstand die Strapazen im anspruchsvollen Ironman-Wettkampf. BILDER ZVG**



**Immer wieder schöne Momente mit Fans: Alexander Gröbli beim Abklatschen.**

## **Reinhard Standke**

TRIATHLON. Runde eine halbe Stunde schneller als vor zwei Jahren absolvierte der Schaffhauser Alexander Gröbli am letzten Samstag die Ironman-Weltmeisterschaft auf Big Island Hawaii. Damit erreichte er über die klassischen Distanzen von 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen in der Altersklasse 45 bis 49 Jahre Rang 32 von 235 klassierten Athleten. Langsamer als gedacht war er dabei zunächst im Schwimmen unterwegs gewesen «Es war ziemlich wellig, dadurch war auch die Orientierung zwischen den Bojen schwierig», berichtet Gröbli. «Das Wasser war nach dem Regen in der Nacht und kurz vor dem Start trüb und unruhig.»

## **34 Grad auf der Radstrecke**

Nach einem guten Wechsel auf das Rennrad fuhr er am Anfang sehr kontrolliert, drückte keine hohen Wattzahlen und konnte vom Rückenwind profitieren. Beim Wendepunkt in Hawi herrschte mehr Wind, doch Gröbli konnte auch auf dem Rückweg beim Bergabfahren den Rückenwind nutzen. «Ich merkte, dass eine gute Radzeit drin liegen könnte», freute sich Gröbli, der auch später im Gegenwind sein Tempo halten konnte. Somit stellte er in 4:55:20 Stunden eine neue persönliche Bestzeit für den Radsplit auf, was einen Durchschnitt von über 36 km/h bedeutet. Bei der Fahrt durch die berühmt-berüchtigten Lavafelder zeigte der Radcomputer eine Lufttemperatur von 34 Grad an, Alexander Gröbli hatte den Timer auf 20 Minuten gestellt, um regelmässig Gels zu essen und Getränk zu sich zu nehmen. «Ich hatte Durst und freute mich zu trinken.»

## **Verpflegungs-Gels zerplatzt**

Auch Gröblis zweiter Wechsel war gut, nur stand ein Konkurrent auf seinem Kleidersack. Dabei zerplatzten die Verpflegungs-Gels. Gröbli verlor danach etwas Zeit beim Reinigen der Kleider. Mit kontrolliertem Tempo ging er in der Folge den Marathon an. «Ich war froh, dass ich vom Rad steigen konnte.» Ab Kilometer 18, früher als gedacht, wurde das Laufen dann härter.

## **Blasen auf der Laufstrecke**

Zudem machte sich eine Blase unter dem Fuss bemerkbar, die kurz stark schmerzte, dies ging aber schnell vorbei. Beim Natural Energy Lab (nach rund 30 km) stellte der Schaffhauser fest, dass eine Marathonzeit von unter 3:30 Stunden in Reichweite lag, weil er sogar noch ein Polster hatte. Er verpflegte sich weiter gut, nutzte Eis zum Kühlen, überstand zwei Abschnitte mit störendem Seitenstechen und finishte überglücklich nach 3:26:30 Laufstunden. «Der Zieleinlauf war sehr emotional, ich war happy, es ging viel besser als 2017», so Alexander Gröbli.