



Ironman 70.3 in Rapperswil (11. Juni 2023)

Ironman Switzerland ist der Name einer seit 1997 jährlich im Juli stattfindenden Triathlon-Sportveranstaltung über die Ironman-Distanz (3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,195 km Laufen) in der Schweiz. Er wurde seit 1997 in der Stadt Zürich und Umgebung ausgetragen und für 2020 nach Thun verlegt. Im Gegensatz dazu wird der Ironman 70.3 seit 2007 als Halbmarathon in Rapperswil durchgeführt.

Im Durchschnitt nehmen jeweils in Rapperswil ca. 2'000 Läufer und Läuferinnen in unterschiedlichen Kategorien daran teil. Der Wettbewerb ist in eine Schwimmstrecke (1.9 km), eine Radstrecke (90 km) und eine Laufstrecke (21.1 km) aufgeteilt. Die Rad- sowie die Laufstrecke muss jeweils zwei Mal bewältigt werden. Die Schwierigkeit dabei liegt nicht nur in der Distanz, sondern auch im Höhenunterschied. Während auf der Radstrecke 1'100 Höhenmeter in 2 Runden bewältigt werden müssen, liegt die Anforderung auf der Laufstrecke bei den 112 Stufen zum Schloss hinauf. Auch die Stufen müssen zwei Mal bewältigt werden. Es ist auch immer ein Kampf gegen die Zeit. Das ganze Rennen dauert vom Start der Elite zum Schwimmen um 07.50 Uhr und endet für die letzten Läufer um 17.10 Uhr.

Die Teilnahme unseres Vereins als Postenhelfer auf der Laufstrecke ist seit 2013 ein fixer Anlass. In den Jahren 2015 bis 2017 haben jeweils bis zu 33 Vereinsmitglieder als Postenhelfer mitgeholfen. Dieses Jahr haben wir den aktuellen Tiefstand von 10 Turnkollegen notieren müssen. Für einige der früheren Helfer ist die Dauer des Einsatzes zu lange geworden, die Hitze zu hoch oder es sind Ferien dazu gekommen. Für den Organisator ist der Männerturnverein ein wichtiger Helfer, auf den er zählen kann. Wir haben es auch dieses Jahr erneut gesehen. Die Erfahrung an den Posten ist ein wichtiger Faktor für einen einwandfreien Ablauf. Unser Einsatzteam braucht keine Einführung, keine Überwachung und kann auch mehrsprachig den Besuchern den Weg zeigen. Daher erhalten wir jeweils unsere Wunschposten zugewiesen. Dafür bekommt der Turnverein pro Person auch einen guten Beitrag in die Kasse. Dieser Beitrag hilft, Ausgaben in anderen Bereichen abzudecken.

Wie bereits erwähnt, haben sich am Sonntagmorgen um 9.00 Uhr 10 motivierte Helfer im Startgelände eingefunden. Der Himmel strahlend blau, keine Wolken und noch angenehme Temperaturen. Nach dem Fassen des Postenmaterials und dem schönen, blauen Helfer-T-Shirt mit blassgrüner Mütze, der Zwischenverpflegung und Sonnencreme sind die Helfer in verschiedene Richtungen losmarschiert. 5 Kollegen sind um den Pilgersteg herum platziert worden, die restlichen 5 haben sich im Stampf resp. der Jona entlang, positioniert. Während die Einen einen Platz im Schatten finden konnten, haben die Anderen bereits einen Sonnenschirm von zu Hause aus mitgenommen. Nach der Ankunft auf dem Posten haben sie die Gitter aufgestellt und Absperrbänder gespannt. Dann haben wir zusammen mit den Zuschauern gewartet. Erfreulicherweise erschien dann bald einmal Daniela Ryf als erste Frau aus der Damenelite. Bis zum Schluss hat sie diesen ersten Platz gehalten, Bravo Daniela. Mit diesem Sieg, es war der 8. Sieg, hat sie sich auch weitere Punkte für einen Slot zur Teilnahme am Ironman in Hawaii ergattert. Anschliessend haben wir noch viele Läufer und Läuferinnen angespornt. Vor allem aber jene, die am Schluss mit müden Schritten sich zielwärts gekämpft haben. Von der Temperatur her sind sicher am Nachmittag um die 30 Grad ge-



messen worden. Schlussendlich haben sich dann im Glarnerland dunkle Wolken zu einem Gewitter aufgetürmt. Diese sind aber nie ganz bis zu uns nach Rapperswil gezogen, auch wenn die Kollegen auf der östlichen Seite der Laufstrecke einige Regentropfen gespürt haben. Gegen Schluss hat dann wiederum die Sonne ihre volle Kraft ausgelebt. Kurz nach 17 Uhr ist das Material wieder eingesammelt und fachgerecht entsorgt worden. Müde und verschwitzt haben wir uns anschliessend in der Eishalle getroffen und gemeinsam noch etwas gegessen und getrunken. So ging ein langer Tag gut zu Ende.

Allen Teilnehmern unseres Vereins ein herzliches Danke. Ich würde mir wünschen, wenn wir nächstes Jahr wieder etwas mehr Teilnehmer als Postenhelfer hätten. Es hilft nicht nur der Vereinskasse sondern auch dem Organisator und uns selbst. Jeder hat am Schluss von seinen Erlebnissen erzählt. Diese gemeinsame Erfahrung schweisst uns zusammen und bietet noch lange Gesprächsstoff, nach dem Motto «weisst du noch».

Ueli Schmocker