

## **Dr.Carmen Grosse, Weltmeisterin beim Ironman auf Hawaii**

Seit 1998 ist Dr.Carmen Grosse Mitglied in der Triathlonabteilung des TV Heitersheim.

Nachdem ein Sturz mit Bruch am Ellbogen im letzten Jahr kurz vor dem Abflug nach Hawaii alle Hoffnung auf eine Teilnahme zunichte machte, sollte es dieses Jahr endlich wieder möglich sein, an den Weltmeisterschaften der Triathleten teilzunehmen. Der dritte Platz von 2011 in der Altersklasse W50 soll verbessert werden.

Der gute Trainingszustand nach dem intensiven Training im letzten Jahr kann über die Wintermonate konserviert werden und so ist im Januar 2017 die Qualifikation für Hawaii bei einem Ironman in Südafrika mit dem 1.Platz in der Altersklasse W55 problemlos geschafft.

Jetzt heisst es nur noch regelmässig trainieren und nicht mehr verletzen. Was es bedeutet, dieses Trainingspensum neben dem Beruf als Orthopädin mit eigener Praxis und Belegbetten in einem Krankenhaus - d.h. mehrmals in der Woche am Op-Tisch stehen - zu absolvieren, kann nur der ermesen, der diesen Sport selbst betreibt und auch an Wettkämpfen teilnimmt. Das Wort „Freizeit“ wird zum Fremdwort, denn jede freie Minute muss zum Training genutzt werden.

Das Trainingslager im August in Heitersheim zeigt schon, dass die Vorbereitung stimmt. Besonders auf dem Rad ist eine deutliche Steigerung gegenüber dem letzten Jahr zu erkennen.

Die letzten Wochen bis zur Abreise nach Hawaii verlaufen ohne besondere Vorkommnisse.

Natürlich muss sich bei der Ankunft auf Hawaii ein grippaler Infekt einstellen, der aber Gottseidank schnell überwunden ist und den Start am Samstag, dem 14.Oktober 2017, nicht verhindert.

Schwimmen ist Carmens grosse Leidenschaft und so wundert es nicht, dass sie bereits nach 57 Minuten aus dem Wasser steigt. Nur 9 (!) Minuten hat sie länger für die 3,8 km gebraucht als der erste Profi-Triathlet.

Die 180 km durch die Lavafelder von Big Island sind trotz Hitze und Wind in weniger als 6 Std. bewältigt, das bedeutet einen Schnitt von über 30 km/Std..

Da gegenüber der Zweitplazierten bereits nach dem Schwimmen ein beruhigender Vorsprung erarbeitet wird, kann auch der abschliessende Marathonlauf in hervorragenden 3:45 Std. locker absolviert werden.

Der Zieleinlauf auf dem Ali'i Drive in Kona ist für jeden Finisher der Höhepunkt und immer mit Gänsehaut verbunden.

Im Ziel hat Carmen einen Vorsprung von 30 (!) Minuten auf die Zweitplazierte.

Mit dem Abschlussbankett und der Siegerehrung als Weltmeisterin in der AK W55 endet am Sonntagabend für Carmen Grosse das Erlebnis „Ironwoman Championship of Hawaii“.