**Rennbericht 5i50 Cervia Triathlon, Emilia Romagna**

*Anreise*

Nach langer Vorbereitung stürzte ich mich am frühen Morgen des 21.09.201 ins Abenteuer «erster Triathlon im Ausland». Dazu fuhr ich vom Wallis nach Cervia an der italienischen Adriaküste. Dort wurden verschiedene Rennen im Rahmen des IronMan Italy ausgetragen.

Nach meiner Ankunft ging dann sogleich das Programm los. Zuerst aufs Eventgelände und sich dort mal Orientieren und danach die Startunterlagen abholen. Dabei fiel mir besonders die sehr Lange Wechselzone mit einer Länge von ca. 500m auf. In welcher die Athleten auf der Langdistanz bereits ihren 2. Wechsel machten. Im Anschluss gab es für mich in einem Strandrestaurant einen Teller Pasta. Nach einer kurzen Siesta war noch ein Punkt offen für diesen Tag, eine kurze Runde auf dem Rennrad um die Strecke zu erkunden. Dies stellte sich aber als sehr schwierig heraus, da die Rennstrecke auf der ganzen Länge für Jeglichen Verkehr gesperrt war.
Am Abend hiess es dann noch Wechselbeutel einpacken und nochmals Pasta essen und nicht zu spät ins Bett.

*Renntag*

Bereits um 6 Uhr war das Frühstück angesetzt, da ich um 8 Uhr bereits am Racebriefing sein musste und danach direkt zum Check In. Dafür hatte ich danach noch etwas Zeit im Hotel um nochmals etwas Kleines zu essen und ein Wenig zu schlafen. Denn erst um 13 Uhr ging es für mich mit den letzten Vorbereitungen los. Denn die Zeit für das Einschwimmen im Meer wurde durch die Veranstalter klar vorgegeben.

Um 15:00 erfolgte dann der Start, bei bedecktem Himmel und zunehmendem Wind. Bereits auf den ersten Metern der Schwimmstrecke merkte ich, dass seit dem Einschwimmen der Wellengang zugenommen hat. Dies bereitete mir einige Probleme da ich im Meer bis dahin noch keine Erfahrung hatte. Doch nach 37 Minuten hatte ich das ganze hinter mir und ich konnte mich aufs Rennrad setzen. Die Radstrecke führte Komplett Flach durch die Salzbecken von Cervia und entsprach total meinem Geschmack, so verwundert es nicht, dass ich auf dem Radabschnitt eine deutliche persönliche Bestleistung realisieren konnte. Zurück in Cervia ging es wieder 500m durch die Wechselzone bis ich dann meine Laufsachen hatte. Ich fühlte mich zu Beginn der Laufstrecke noch sehr fit und konnte daher ein Zügiges Tempo anschlagen. Doch bereits nach 2 km war es damit vorbei. Der Magen und der Darm meldeten sich. Ob dies vom geschluckten Meerwasser oder von sonst etwas kam weiss ich nicht. Jedenfalls war der Rest der ca. 11,5km langen Laufstrecke mehr Kampf als Genuss. Aber es lohnte sich, denn nach 3h und 17 min erreichte ich das Ziel am Strand von Cervia mit einer Minute Vorsprung auf meine bisherige Bestzeit über die Olympische Distanz.

Nach dem eigentlichen Wettkampf gings dann wieder gleich weiter. Check Out, das Material ins 3km entfernte Hotel bringen und zurück an die Finishline zur Abschlussparty mit Feuerwerk.

Insgesamt bin ich mit dem Rennwochenende sehr zufrieden und ich kann das Rennwochenende mit den Rennen über die Lang-, Mittel- und Olympische Distanz nur empfehlen. Die lokale Organisation ist sehr gut und alle waren sehr freundlich. Einzig bei der Hotelauswahl muss ich mich beim nächsten Mal besser informieren und mein Zimmer näher am Event buchen.