



# Polizeisportvereinigung Graz

## Mitglied des ASVÖ

A-8055 Graz, Lagergasse 374  
Tel.: 0650/888-5026 oder -5029  
[office@polizeisv-graz.at](mailto:office@polizeisv-graz.at)  
[www.polizeisv-graz.at](http://www.polizeisv-graz.at)  
ZVR: 393270757  
DVR: 0586897

## Ironman Austria Klagenfurt

Sonntag, 16.06.2024

### **„Melanie, you are an Ironman“**

Diese Worte werde ich nie wieder vergessen. Ein Tag, an dem einfach alles unfassbar gut gelaufen ist.

3,8 km Schwimmen: war sehr entspannt im wunderschönen Wörthersee, mit fairen Mitstreiter. Nur im 1km langen Lendkanal ist es ein bisschen eng geworden, aber nach knapp 1:20 Std vorbei

180 km Radfahren: Noch nie zuvor bin ich eine solch lange Distanz geradelt, daher meine größte Angst-Disziplin. Gestartet mit verkrampten Adduktoren, hat sich aber nach der Hälfte aufgelöst. Ansonsten sehr viel Regen, eine extrem glitschige Kurve, die ich beinahe nicht geschafft hätte, viele Höhenmeter (ca. 1.800). Das 2. Mal den Rupertiberg rauf war hart, aber ich wusste, dass es danach fast nur noch „rollt“. 6:06 Stunden - eine Radzeit, die ich mir nie erträumt hätte.

42,2 km Laufen: Bin mit unfassbar guten Beinen losgelaufen, die Uhr zeigte 5:00 - 5:20 auf den ersten paar KM und ich dachte mir nur „verdammte Meli, das ist viel zu schnell“, aber es lief einfach so gut, zumindest bis KM 24, ab dann wurde es schwerer. Bin wirklich bei jeder Labestation gegangen, um ein Iso zu trinken und es gab insgesamt 18 Labestationen. Ab KM 30 ist es richtig hart geworden, aber da bis dahin alles so super lief, wusste ich, dass mich nichts mehr stoppen kann. Nach 4:10 Stunden habe ich den Marathon in einer für mich unglaublich guten Zeit geschafft.

Bei meinem Zieleinlauf nach 11:55:31 durfte ich den berühmten Satz hören: „Melanie, you are an Ironman“

Nachdem mir die Finisher-Medaille umgehängt wurde, konnte ich meine Tränen nicht mehr verbergen. Mit so einer bomben Zeit hätte ich niemals gerechnet. Als Draufgabe habe ich mich noch für die Ironman Weltmeisterschaft in Nizza qualifiziert, die am 22. September 2024 stattfinden.

Mehr Info's unter:

[www.ironman.com/im-austria](http://www.ironman.com/im-austria)

[www.ironman.com/im-world-championship-nice](http://www.ironman.com/im-world-championship-nice)



# Polizeisportvereinigung Graz

**Mitglied des ASVÖ**

A-8055 Graz, Lagergasse 374  
Tel.: 0650/888-5026 oder -5029  
[office@polizeisv-graz.at](mailto:office@polizeisv-graz.at)  
[www.polizeisv-graz.at](http://www.polizeisv-graz.at)  
ZVR: 393270757  
DVR: 0586897



[www.PolizeisV-Graz.at](http://www.PolizeisV-Graz.at)



# Polizeisportvereinigung Graz

Mitglied des ASVÖ

A-8055 Graz, Lagergasse 374  
Tel.: 0650/888-5026 oder -5029  
[office@polizeisv-graz.at](mailto:office@polizeisv-graz.at)  
[www.polizeisv-graz.at](http://www.polizeisv-graz.at)  
ZVR: 393270757  
DVR: 0586897



[www.PolizeiSV-Graz.at](http://www.PolizeiSV-Graz.at)



# Polizeisportvereinigung Graz

## Mitglied des ASVÖ

A-8055 Graz, Lagergasse 374  
Tel.: 0650/888-5026 oder -5029  
[office@polizeisv-graz.at](mailto:office@polizeisv-graz.at)  
[www.polizeisv-graz.at](http://www.polizeisv-graz.at)  
ZVR: 393270757  
DVR: 0586897



[www.PolizeisV-Graz.at](http://www.PolizeisV-Graz.at)



# Polizeisportvereinigung Graz

**Mitglied des ASVÖ**

A-8055 Graz, Lagergasse 374  
Tel.: 0650/888-5026 oder -5029  
[office@polizeisv-graz.at](mailto:office@polizeisv-graz.at)  
[www.polizeisv-graz.at](http://www.polizeisv-graz.at)  
ZVR: 393270757  
DVR: 0586897



[www.PolizeisV-Graz.at](http://www.PolizeisV-Graz.at)