

14. Internationaler Krems Triathlon 2007 - 04.08.2007

Und wieder führte es Franz, sowie Edith (seit kurzem Speedie) in die Wachau, um am Samstag zur angenehmen Startzeit von 15:00 eine weitere Premiere anzugehen. Diesmal einen Triathlon über die olympische Disziplin. Das Geschehen und was es mit den Enten auf sich hat....

Wie werde ich die Distanzen in der Kombination und nachfolgenden Reihenfolge meistern, dachte sich Franz vor seiner Premiere?

1.500 m schwimmen (im strömungsfreien Rückstaubereich)

40,8 km Rad fahren

10 km laufen

Mein Ziel war, in keiner Disziplin letzter zu werden und anständig durchzukommen. Wenn es läuft, wäre eine Zeit unter 3:00 toll.

Zum Geschehen

Meine Lieblingsdisziplin Schwimmen;-)) 0:38 min

Hier lag die wirkliche Premiere. Es galt zwei Runden zu 750m im Rückstaubereich der Donau mit dem Neo zu bewältigen. Per Start gings los mit "Brillen verrutschen" durch Kopfschläge, "Fußsohlenkratzen" durch die Hinteren. Ich wechselte darauf etwas zur Seite. Plötzlich war eine Entenfamilie vor mir? hmm..Tja beim Genießen und anfänglichen Überholen dürfte ich aber zu sehr nach rechts gekommen sein und störte am Rande die Enten;-)) Angefressen kraulte ich wieder Richtung den anderen. Es war sicher die längste 750m Runde im Felde. Mit besseren Sichtkontakt nach vorne absolvierte ich die 2.Runde souveräner und freute mich endlich aufs Rad zu steigen.

Meine echte Lieblingsdisziplin Biken: 1:20 min

Ich wußte bereits vom "Einradln", dass es bergauf ins Kremstal hinein extrem windig war. Ich nahm es positiv auf und dachte mir halt, dass ich ab nun meine Stärken ausspielen kann und so schnupfte ich nach und nach auch die besseren Schwimmer. Als mir die Führenden und Besserplatzierten im Packl wieder entgegenkamen war ich sauer und wußte, dass ich zukünftig ordentlich Kraulen trainieren muss! Alle Überholten waren zu langsam fürs Windschattenfahren.

Laufen nach dem Radfahren? 0:56 min

Wie wird es werden? Hmm? Es ging echt gut voran. Nur vielleicht die ersten 200m waren mühsam. Danach gab es zweimal Motivationsprobleme, als ich merkte, dass es vielleicht doch noch anstrengender wird und der km-Schnitt auf über 6:00 zurückging. Ich blickte auf die Uhr und begann zu rechnen. Wenn ich 30 sec pro km schneller laufe, wäre sogar

mein Wunschziel unter 3 Stunden möglich. Hier sah ich wieder was Motivation ausmachte. Ich spulte die letzten km so runter, dass sich der Triathlon in 2:59:48 ausging;-))

Das Ambiente bei diesem Triathlon war toll und ich werde sicher wieder in Krems starten.

Edith spezialisierte sich heuer aufs Laufen. Trotzdem konnte Sie ihre Schwimmdistanz in tollen 0:26 min zurücklegen. Auch beim Radfahren stemmte Sie sich dem extremen Wind entgegen und somit war auch klar, dass es danach bei Ihrer Lieblingsdisziplin nicht mehr ganz so nach Ihrer Vorstellung laufen kann. Wobei natürlich ein 5.Klassenrang ein sehr gutes Ergebnis ist. Also, nicht zu ehrgeizig und eine verletzungsfreie Zeit bis zum New York-Marathon!!!

weitere Details

<http://www.kremstriathlon.at/>

www.pentek-timing.at