

Faaker See Triathlon - 26.8.2007

Ich liebe meinen Neo! Seit heute bin ich mir sicher. Der Grund: mein erster Triathlon über die olympische Distanz am Faaker See. Soviel sei schon hier gesagt: ein perfekter, mit Herz organisierter Triathlon, der noch von sich reden machen wird...

Ein Bericht von Roland...

Schwimmen:

Ich muss sagen, die Kulisse war beeindruckend. Die Gerlitzten im Norden, der Dobratsch im Westen und der Mittagskogel im Süden bei blauem Himmel waren meine geplanten Schwimm-Orientierungspunkte auf den drei Schenkeln der Schwimmstrecke. Noch stärker beeindruckt war ich jedoch von den 500 Triathleten, die sich rund um mich ins Wasser stürzten. Ich habe vorsorglich die Rechtsaußenposition ziemlich weit hinten gewählt, weil für mich schon Treibholz eine starke Konkurrenz ist. Wenn sich die Leute vor dir ins Wasser werfen, dass der See brodelt, läuft einem schon die Gänsehaut drüber! Also los, rein ins Getümmel, rechts halten & nicht stressen lassen“, hat Klausl einmal beim Training gesagt. Danke für diesen Tipp! Funktioniert heute prächtig, aber beim ersten Mal Aufblicken sind die Begleitboote viel näher als die Konkurrenten. Am ersten Schenkel krieg ich meinen Rechtsdrall irgendwie schwer in den Griff, aber letztendlich komme auch ich gut um die erste Boje. Der zweite Teil läuft so super, dass ich das Schwimmen richtig zu genießen beginne. Ich habe mein Tempo gefunden und beginne andere Schwimmer zu überholen. Die Wasserlage mit Neo ist halt wirklich ein Traum. An der zweiten Boje bekomme ich dann meine Tritte und Schläge ab, aber am dritten Schenkel finde ich wieder meinen Rhythmus und genieße bei jedem Atemholen den Blick auf den Mittagskogel. Ich war deutlich schneller als geplant, aber der erste Wechsel dauert sehr lang. Die Strecke See & Wechselzone ist fast 300m lang und die Füße sind danach voll mit grobem Sand. Ich beschließe, dass der Weg muss. Die Zeit um die Füße zu reinigen und das Umziehen dauert auch noch lange & über 5 min in der Wechselzone!

Rad fahren:

Die Beine sind heute am Rad nicht besonders spritzig, die erinnern sich noch an die Mountainbike-Transalp der letzten zwei Wochen. Zwei Tage Regeneration sind halt doch kurz. Der Radkurs ist sehr abwechslungsreich, das heißt: praktisch nie flach. Nach der ersten kurzen Steigung geht es abwärts, wo es beim Ironman in umgekehrter Richtung zum Faaker See hinaufgeht. Der Tacho zeigt 78 km/h, dann sofort wieder aufwärts, abwärts, aufwärts,…. Die erste Runde fällt mit 35 Minuten ganz zufrieden stellend aus. In der zweiten Runde fetze ich dann schon mit 82km/h die “Ironman-Abfahrt“ runter, dafür gehen die Steigungen langsamer. Nach 1h 11 min ist aber auch das Rad fahren geschafft.

Laufen:

Der zweite Wechsel geht viel schneller und ich liege sehr gut in der Zeit, aber die Beine sind schon recht schwer. Ich finde trotzdem recht bald meinen Rhythmus und laufe die erste 5km-Runde in der Soll-Zeit von 25 Minuten. Die zweite Runde wird härter, mir fehlt aber heute der Biss und deshalb lege ich zwei Gehpausen ein. Bei Kilometer 9 schaue ich auf die Uhr und sehe, dass mein Ziel, unter 2h40min zu bleiben, dahinschwindet: nur mehr vier Minuten Zeit. Der mentale “Tritt in den A…“ ist kräftig genug, dass ich noch einmal die Zähne zusammenbeiße und beschleunige. In der letzten Kurve sind die Knie schon butterweich, aber auf der Zielgeraden muss noch einmal alle Energie raus bis die Knochen klappern! Leider gibt es beim Zieleinlauf keine Uhr, aber ich hoffe, dass ich meine zwei-vierzig doch noch geschafft habe. Die Freude ist riesengroß, als ich auf der Ergebnisliste die Zeit lese: 2 Stunden 39 Minuten und 53 Sekunden! Und seit heute weiß ich es sicher: ich liebe Triathlon!