

Viennaman - Langdistanztriathlon - 2.8.2008

Viennaman

Am 2.8. fand auf der Wiener Donauinsel der Viennaman - Langdistanztriathlon (3,8 - 180 - 42) statt. Mit dabei waren aus speed4need Sicht Bernhard bei seinem Langdistanzdebüt und Alex.....

Alex berichtet:

Während des Trainings immer von kleinen Verletzungen geplagt, startete bei mir der Viennaman-Langdistanztriathlon (VM) auch am Wettkampftag unter schlechten Vorzeichen.

Abgesehen vom Regen, der beim Start einsetzte, plagte mich nach ca. 2km Schwimmen ein Magen-Darmvirus. Dadurch etwas behindert war meine Schwimmzeit mit 1:18 auch sehr bescheiden. Nach einer etwas längeren Wechselzeit (schmunzel) ging es ab auf die Radstrecke. Noch von Krämpfen geplagt und einer unfreiwillig eingelegten Fastenzeit von ca. 70km, was ich später noch bereuen sollte, ging das Radfahren 6 Runden (mit Ø 41min. à 22,5km-Runde und Sonnenschein) doch recht gut. Mitte der 7. Runde musste ich aber meinem Verpflegungsrückstand Tribut zollen und die Zeiten wurden immer langsamer. Aber zum Glück kommt ja jetzt das Laufen. Die ersten 2 Stunden war ich, abgesehen von meinen Magenschmerzen (Danke an Klaus: "Das Cola hat wirklich geholfen") und dem einsetzenden Regen, mit meiner Leistung zufrieden. Doch bei Kilometer 27 machten sich meine fehlenden langen Lafeinheiten und mein Nahrungsmangel bemerkbar und ich schleppte mich mehr schlecht als recht in Richtung Ziel, um nach 30km Laufen endgültig meine IRONMAN-Schuhe an den Nagel zu hängen. Aber zum Glück hab' ich ja schon einen jungen, aufstrebenden, fast halbsoalten Nachfolger gefunden der gleich unterhalb seinen Bericht euch zum Besten geben wird.

Bernhard am Rad (noch speed4need inkognito)

Bernhard berichtet:

Nach einer langen Vorbereitungszeit auf meine erste Langdistanz und nach Unsicherheiten, ob ich mir die Donauinsel wirklich antun mag, stand der 02. August dann doch vor der Tür. Der Ernährungsplan fürs Carbonloading und die ständig wechselnden Wettervorhersagen (von 32° mit Sonnenschein bis 19° mit Starkregen) in der Woche davor machten zwar nicht wirklich Lust, aber die bezahlte Anmeldung ohne Rücktrittsversicherung und der Umstand, dass mit Alex ein routinierter Speedy unter den Mitstreitern ist, ließen die ganze Mission in einem besseren Licht erscheinen.

Nach kurzem Warmup in FlipFlops und dem obligatorischen „in den Neo zwängen“ – Ritual kam dann endlich der Startschuss von der Rennleitung. Nachdem ich in der ersten Schwimmrunde noch ziemlich in der Prärie herumgetümpelt bin, gings auf der 2ten schon eher direkter dem Dreieckskurs entlang zum Ausstieg nach für mich passablen 01:17:55.

Auch die ersten paar Runden auf dem Rad gingen mir relativ entspannt von der Hand. Schon zu diesem Zeitpunkt kamen mir da einige Teilnehmer mit dem Rad in der Hand per Pedes entgegen und bestätigten meine Prognose, dass Wind und Wetter die Tage und Wochen zuvor, die Strecke stark verdreckt hatten. Auf der 5ten Runde war es dann bei mir soweit. Ein kurzes „Pluffff“ am Vorderrad zwang mich zum Anhalten mit anschließendem Schlauchwechsel. Eine unfreiwillige aber vielleicht sogar nicht ganz ungute Unterbrechung, die ich in ca. 9 Minuten hinter

mich brachte. Das Wetter war zu diesem Zeitpunkt im Gegensatz zu den Vorhersagen sehr brauchbar, da Wolken die meiste Zeit direkte Sonneneinstrahlung verhinderten und der relativ starke Wind auch aus der optimalen Richtung kam. Nach ca. 05:50 auf der Radstrecke kam ich zum letzten Mal zum Wendepunkt bei der Reichsbrücke wo sich schon seit längerem einige Speedies, Verwandte und Freunde zur Unterstützung und Anfeuerung eingefunden hatten.

Mit der Erfahrung von der Mitteldistanz, ließ ich es beim 2ten Wechsel locker angehen. Rad abstellen, Hände vom größten Dreck befreien, Laufsachen packen, gemütlich ins Zelt zum sitzenden Schuhwechsel und ab auf die Laufstrecke. Die auch von der Mitteldistanz bekannten Smarts (Autos an denen man an den Wendepunkten herumlaufen musste) weckten nicht unbedingt gute Erinnerungen. So versuchte ich ein konstant ruhiges Tempo zu gehen und nicht auf die Verpflegung zu vergessen. Getrunken hätte ich ja genug. Nur mit der festen Nahrung haperte es dann leider doch. Daraus resultierend kam kurz nach dem Halbmarathon ein Einbruch, der mich zu einer Gehpause von ca. 1500m verleitete. Da kam ich dann zum Reichsbrücken-Wendepunkt wo mich die Supporter-Gemeinde mit fragenden Blicken aber auch mit einem Powerbar Performance Cola (danke Christoph!!!) empfingen um mich anschließend mehr verbal als physisch weiterzutreten, also zum Weiterlaufen zu bewegen. Der dann stark einsetzende Regen mobilisierte noch meine letzten, eigentlich nicht wissentlich vorhandenen, Reserven und ich konnte sogar Runde für Runde und Biss für Biss vom Cola-Powerbar wieder in mein Tempo und meinen Zielzeitkorridor zurückfinden.

Schließlich überquerte ich nach Abklatschen mit der Fangemeinde und insgesamt 11:24:33 doch sehr mitgenommen als 42ter Finisher die Ziellinie, hinter der mich Alex in Empfang nahm. Überschwenglichsten Dank an alle jene, die diesen Tag mit uns teilten und uns mit Stimmung und Verpflegung unterstützten.