

## 11. Klagenfurt IRONMAN Austria 2009

IRONMAN Austria 05.07.2009 - ein Speedie war doch wieder dabei

Nach gesamt 350 Trainingsstunden, ca. 6000 Trainingskilometer inklusive einem Trainingslager in der Toskana und einigen Vorbereitungswettkämpfen, kam Anfang Juli die oft beschworene Stunde, oder besser gesagt der Tag der Wahrheit. Die Vorbereitung seit dem Laktatetest Mitte November ging nicht immer optimal von statten. Ein, zwei lästige und langwierige Verletzungen ein paar kleinerer Krankheiten und die schwindende Trainingsmotivation, je näher der Haupttriathlon 2009 kam, stellten die größten Hindernisse auf dem Weg Richtung Klagenfurt dar.

### Prolog

Nichts desto Trotz gings am Donnerstag mit Sack und Pack und natürlich Rad an den Wörthersee um dort die Ruhe für eine konzentrierte, letzte Wettkampfvorbereitung zu finden. Lockere kleine Trainings und Formalismen wie Registrierung, Bike Check-In, Wettkampfbesprechung und dergleichen hielten mich bis Samstagabend bei Laune.

Am definitiv längsten Tag 2009 gings für mich um 03:00 Uhr früh zum ersten Mal in die Vertikale. Frühstück 1 stand am Programm. Nachdem ich mir in den Tagen zuvor mehrere gefühlte „Tonnen“ Haferflocken und Nudeln (zwecks Carbon loading) einverleibt hatte, war das früh morgendliche Müsli schon der erste Kampf am 5. Juli. Nach einer kurzen Kontrolle des mitzunehmenden Equipments (einem Vollzähligkeitsappell aller MONK gleichzusetzen) gings noch mal für eine knappe halbe Stunde in die Falle. Auch das Frühstück 2 war nicht mit weniger Kampf verbunden. Als das dann aber auch geschafft war, gings endlich mit allem Zeug zum Start.

So wie die Tage zuvor zeigte sich auch dieser Morgen nicht unbedingt von seiner sommerlichsten Seite. Einige Grade unter 20, wolkenverhangen und noch immer teilweise nass von den Regenfällen vom vorangegangenen Abend. Kurz vor Öffnung der Wechselzone herrschte schon sehr, sehr reges Treiben für meinen Geschmack. Ohne viele Umwege machte ich mich gleich ans Bike und die Tags zuvor abgegebenen Wechselsäcke. Nachdem ich alles mehrere Male geprüft hatte, war in und um die Wechselzone schon sehr viel los. Zeit für mich noch eine kleine aufwärmende, so warm war es auch nicht, Laufrunde zu starten, um ein bisschen in die Gänge zu kommen. Bei der Gelegenheit bin ich dem Lendkanal bis zum Hotel Maria Loretto gefolgt, um zu sehen, wie sich die Einmündung beim Schwimmen gestalten wird. Auch dort waren schon einige Starter mit Aufwärmen beschäftigt. Sehr, sehr hektisch alles. Also die zweite Haut, Brille und Haube gegriffen und auf ins Strandbad. Dort war gleich noch viel mehr los, da sich alle einen Platz in der ersten Reihe sichern wollten. Also ein ziemliches Gedränge vom Start zum Bereich fürs Einschwimmen und umgekehrt.

### Race

Nun aber ab zum Start und die letzten Minuten vor dem Start genießen. Nachdem ein Priester das Wasser und die Athleten gesegnet hatte und der Hubschrauber schon die ersten Runden gedreht hatte, fiel endlich der Startschuss. Und dann ging die Post ab. Ich begab mich eher gemächlich ins Wasser, da ich nicht auf Prügel aus war. Diese Taktik ging bis

auf ganz wenige Nahkämpfe ziemlich gut auf. Auf der langen gerade zum ersten Richtungswechsel fand ich eine recht direkte Linie, obwohl sich mein Anhaltspunkt hartnäckig in die Wolken verzupft hatte. Traditionell zum Richtungswechsel brach die Hölle los. Einige hundert Athleten kämpften um die engste Linie um die Kurve. Ich wählte wie überall eine eher weitere Linie. Der Weg Richtung Lendkanal gestaltete sich dann schon schwieriger. Irgendein Personenschiff brachte den Wörthersee ziemlich in Wallung und die noch immer tief stehende Sonne machte ein Navigieren auf Sicht eher unmöglich. Links von mir ganz wenige und rechts von mir ein ganzer Haufen Schwimmer gaben mir eher doch die Sicherheit, dass ich nicht so falsch mit meiner Linie liegen konnte. Die letzte gröbere Schwimmhürde stellte die Einmündung in den Lendkanal dar. Es war wie auf der Südosttangente, wenn auf der Gegenspur ein Unfall zu sehen ist. Alle halten aus unerfindlichen Gründen an. Es bedurfte einiger, vielleicht nicht ganz astreiner, Manöver meinerseits, um dann locker im Kanal weiterzupaddeln. Der Ausstieg ließ zwar noch auf sich warten aber letztendlich hab ich die 3800m in 1:16 bezwungen und trat die Flucht in die Wechselzone an.

Nach dem ersten Wechsel, der eher gemächlich (in 05:08 Min.) vor sich ging, war auch schon auf der ersten Radrunde. Anscheinend war der 05. Juli für viele nicht unbedingt der optimale Tag. Allein auf meiner ersten Radrunde ist gleich bei 5 Fahrern die Kette beim Schalten vom vorderen Blatt gesprungen. Von diesen Ereignissen schwer beeindruckt schaltete ich ein bisschen bedächtiger. Im Gegenverkehrsbereich zwischen Velden und Rosegg kam mir der Führende Vanhoenacker mit ziemlich imposantem Tempo entgegen. Es blieb der einzige Sichtkontakt zum einem der Topathleten an diesem Tag. Die zwei größten Asphaltwimmerln der Radstrecke waren auf der ersten Runde gar nicht so groß gefühlt. Aber die zweite kommt ja bekanntlich bestimmt. Nach dem Ruperti gings mit lockerer Trittfrequenz und höchsten Gang auf den Abfahrten zum Wendepunkt. Dort war die Kulisse großartig und gab mörderische Motivation für die Abschlussrunde. Auf dieser nahm ich das Tempo am Südufer ein kleines bisschen heraus, da mir da schon die ersten Gedanken an die letzte Disziplin kamen. Außerdem war der Anblick eines Athleten, der sein Rad gerade noch haltend nach Melk telefonierte doch recht alarmierend. Die zwei Asphaltwimmerl von der ersten Runde waren jetzt eher gefühlte Bergen. Pünktlich zu den Anstiegen nach Egg und Ruperti kam die Sonne extrem drückend hinter den Wolken hervor als ob sie meinen würde: „Den Rookie in Klagenfurt möchte ich mir genau anschauen!“ Auf den Abfahrten nach dem Ruperti konnte ich dann nicht mehr so nachsetzen, wie zuvor. Der Magen begann zu diesem Zeitpunkt zu rebellieren. Trotzdem war die Radstrecke nach frenetischen Anfeuerungen vom Präsident und Mücke in der letzten Kurve vorm Park in 05:34:20 Geschichte.

Eben die Magenschwierigkeiten zwangen mich beim Zweiten Wechsel zum ersten Mal aufs Mobilklo. Deshalb war auch diese Wechselzeit eher unterdurchschnittlich. In der Hoffnung, dass ich jetzt locker drauf loslaufen konnte, ging ich auf die Laufstrecke. Die ersten 5 – 6 km Richtung Krumpendorf waren auch deutlich unter meiner Marschtabelle. Dann meldete sich aber auch schon der Magen wieder. Die drückende Hitze, den Magen eigentlich voll aber trotzdem wegen permanent austrocknenden Mund die Befürchtung von Dehydrierung machten die Sachen nicht einfacher. So musste ich bis zum HM noch zweimal austreten. Zu diesem Zeitpunkt war die 11 Stundenbarriere in weite Ferne gerückt. Dann fasste ich den Beschluss alles auf die Karte Coka Cola zu setzen und zu versuchen, so deutlich wie möglich unter 6 Minuten pro Kilometer zu bleiben um die 11 Stunden doch noch zu knacken. Dieser Plan ging reatliv gut auf. Ich verdrängte jegliche Gedanken an Ermüdung. Dann kam der große Wind und mit ihm ein ziemlich heftiger Regenschauer, der einerseits zusätzliche Kühlung und Erholung brachte, jedoch von nun an die Schuhe komplett unter Wasser standen. Mit diesem Zustand hatte ich an sich keine Guten Erfahrungen gemacht. Aber was soll’s! „Beißen“ hieß die Devise. Noch einen Kreis um den Lindwurm und die letzten paar 1000 Meter waren angebrochen. Hier wurde mir dann bewusst, dass selbst ein mittelpträglicher Einbruch mich nicht mehr von der Erreichung der Sub-11 abbringen konnte. Das beflügelte mich zusätzlich. Das waren die schönsten Kilometer des gesamten Tages. Noch mal alles zurechtrichten, Zipp zu, Schwämme weg, um halbwegs passend in den Zieleinlauf zu kommen. Die Menschenmengen wurden immer mehr, immer frenetischer. Vor der letzten Kurve waren noch Mücke und Claus Wöls (vom TRI2103) zu bemerken. Dann unter dem Ironman – Bogen auf die letzte Gerade. Fantastisch!!! Letztlich sprang, ja sprang – siehe Zielfoto, ich nach 03:49:19 Laufen, übrigens der 392.schnellste Marathon an diesem Tag und gesamt 10:50:54 über die Ziellinie. Die Arbeit von 6 Monaten hat sich in dieser Sekunde voll ausgezahlt. Keine Pannen, keine Verletzungen. Nur ein bisschen Stress mit dem Magen.

## Special Thanks

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen, die mich in dieser Zeit und am Race day selbst unterstützt haben, bedanken. Ganz besonders bei jenen, die extra wegen mir für einen Tag an den Wörtherteich gekommen sind. Wer nächstes Jahr, am 04. Juli 2010, nix vor hat, ich bin wieder ein bissl plantschen, ein paar Kurbeltritte machen und dann noch auslaufen.

Danke an Yvi, Yvi , Yvi, Yvi - Fans: Horne, Klaus, Birgit, Simon, Hannes, Mücke, Franz, Edith (auch großes Danke fürs Kochen), Jürgen, Michaela & Girts & Tino alias Mr. T , die Sivichs gesamt über die Strecke verteilt, Thomas Lohr & Sabine & Eric