

DIE PREMIERE und DAS AUFWÄRMEN

Der Sommer beginnt, mehr oder weniger, und schön langsam rückt die Saison der Eisernen näher. 2 Speedies, Harald und Bernhard, gingen in Sankt Pölten gemeinsam bei der 70.3 - Variante des Ironman in die erste Runde für 2010. Nur die Vorzeichen waren recht unterschiedlich. Harald nahm die Herausforderung der ersten Mitteldistanz überhaupt an und Bernhard sucht nach durchwachsender Vorbereitung im Wettkampf sein Heil und seine Form für das Highlight im Juli.

Harald – meine erste Mitteldistanz

29.05.2010...Tag der Registrierung und Bike-Check-In

Ich packe am Vormittag meine Sache zusammen und mach mich auf den Weg nach St. Pölten. Das Areal ist nun doch etwas größer und unübersichtlicher als bei der Streckenbesichtigung letzten Montag. Naja, das große weiße Zeit mit der Registrierung ist nicht zu übersehen, nach einer kurzen Wartezeit krieg ich meine Startnummer, Wechselzonensäcke und alles andere. Also zurück zum Auto und die Säcke entsprechend befüllt. Nun mach ich mich noch auf eine kurze Runde mit dem Bike, um die Beine locker zu kriegen usw...ja, klar...in Wirklichkeit treibt mich die Aufregung aufs Bike und auf eine kleine Runde. Hilft aber. Nach der Runde treff ich Bernhard und gemeinsam machen wir den Bike-Check-In, hängen unseren zweiten Sack in die Run-Wechselzone und begeben uns zum Catering-Zelt um noch eine kleine Stärkung zu uns zu nehmen. Bier und Laugenbrezel erscheinen mir sinnvoll. Danach geht's Richtung Wien zurück, Nudel kochen, essen, trinken, schlafen.

30.05.2010...Tag des Wettkampfes

Wecker ist auf 02:55 Uhr gestellt, unnötig, bin um 02:48 Uhr wach. Aufstehen, Frühstück kochen, essen, trinken und Sachen packen. Macht um diese Uhrzeit irgendwie nicht so richtig Spaß. Nachdem ich alles was ich brauche 3x kontrolliert hab setz ich mich in mein Auto und fahr zu Bernhard, wir zwei und Yvi machen uns auf den Weg nach St. Pölten. Aufgrund der Tatsache, dass wir rechtzeitig da sind haben wir keine Schwierigkeiten ins Gelände zu kommen. So, nun heißt es ein bisschen warten, bis die Wechselzonen aufmachen...uiuiui, plötzlich schießen mir Gedanken durch den Kopf und auf einmal ist sie da, die Nervosität.

Wir machen uns auf und bewegen uns Richtung Bike-Wechselzone, befüllen die Wechsel-Säcke mit den Dingen, wie wir am Vorabend nicht rein tun wollten bzw. die ich vergessen hab :-)), pumpen die Reifen auf, packen die Verpflegung ans Bike und fertig. Dann noch ab zur Run-Wechselzone und dort das gleiche Spiel. Zurück beim Auto nehm ich den Neo, Schwimmhaube und –brille und ab zum Schwimmstart. Selbstverständlich nicht, ohne mich ein- oder zweimal zu erleichtern... Beim Startbereich zwäng ich mich in den Neo und mach noch ein paar Züge im See um nicht tatenlos herausen warten zu müssen. Dann ist aber auch schon soweit, wir gehen Richtung Wasser und die Minuten bis zum Start vergehen wie im Flug. Die Startpistole ertönt und los geht's...

Nach meinen ersten Schwimm-Erlebnissen beim Sprint-Tri in Linz bin ich ja davon ausgegangen, dass es auf der Mitteldistanz etwas lockerer zugeht. Irrtum, nach zwei Kraulzügen komm ich mir wieder vor wie im Boxring, Schläge und Tritte aus allen Richtungen. Hilft eh alles nix, kenn ich ja mittlerweile. Die erste Boje ist zum Glück bald erreicht und nach dieser geht's auch wirklich etwas ruhiger zu, das Feld zieht sich in die Länge. Ich hab einen klaren Rhythmus gefunden und nach einer Weile merk ich gar nix mehr von wegen Behinderungen anderer etc. „Es läuft klass“ denk ich mir, „niemand neben mir der mich stört, keiner vor mir...hmmm, doch eigenartig irgendwie... entweder ich lieg in Führung, oder ich schwimm in die falsche Richtung“...Tja, war leider nicht die Führungsposition, ein Blick nach rechts machts deutlich. „Aso, ja, dann schwimm ich halt auch dorthin, wo alle anderen auch hin schwimmen...zum ersten Ausstieg halt.“ Nach einer kurzen „Ehrenrunde“ bin ich wieder im „Hauptfeld“ und erreich mit diesem den ersten Ausstieg. Ein nervöser Blick auf die Uhr lässt mich erleichtert aufatmen, 17min irgendwas für den ersten See ist in etwa das, was ich mir erhofft hatte. Ok, jetzt kamot zum zweiten See traben, plötzlich tippt mir wer auf die Schulter, grüßt freundlich und wetzt wie ein Sprinter an mir vorbei...Bernhard. Ich konzentriere mich auf den Einstieg in den zweiten See, ganz schön gatschig und rutschig und dreckig und so... aber drin

war ich und weiter gings. Rhythmus ist gleich wieder da, da ich auch lernfähig bin, schau ich nun regelmäßig nach vorne um die Richtung beizubehalten, was diesmal auch klappt. So gings ohne nennenswerte Schwierigkeiten zum Ausstieg, wieder der Blick auf die Uhr 37min und ein paar Zerquetschte. Ja, das passt.

Beim Wechselsack angekommen seh ich Bernhards noch neben meinem hängen. Rein ins Umziehzelt, raus aus dem Neo...besser vorher hinsetzen, im Kopf dreht sich alles doch ein bissl...nur keinen Streß aufkommen lassen, Helm auf, Brille, an die Startnummer denk ich diesmal gleich, Schuhe an, noch zwei Gels ins Trikot, alles andere im Sack verstauen, raus aus dem Zelt und zum Radl. Am Weg dorthin seh ich Bernhard schon mit dem selbigen die Wechselzone verlassen...sind Überholmanöver in der Boxengasse erlaubt? Die ersten Pedaltritte fühlen sich recht angenehm an, ja, es passt, jetzt mal raus aus dem Gassengewirr und ab auf die Autobahn. Nachdem ich eine angenehme Reisegeschwindigkeit gefunden hab wird gegessen und so nebenbei beobachte ich ein bisschen das treiben rings um mich. Plötzlich taucht Bernhard vor mir auf, nun bin ich an der Reihe freundlich zu grüßen – an dieser Stelle möchte ich mich nochmals für die Tipps und Hinweise bedanken, die mir Bernhard sogar noch auf der Strecke mitgegeben hat

Froh bin ich über das Wetter, Windverhältnisse ausgezeichnet, kein Regen, keine Hitze. Die Anstiege können also kommen. Den ersten nach 25km hab ich von der Besichtigung als nicht so dramatisch in Erinnerung, wars beim Rennen auch nicht. Nach der Abfahrt dann der für mich langweiligste Teil des Rennens, die knapp 30km entlang der Donau...ich kann mir die Zeit ja mit ein bissl Essen und Trinken vertreiben. Und mit dem aufkeimenden Gedanken „muss ich jetzt aufs Klo oder doch nicht?“ ...musste ich schlußendlich nicht, wahrscheinlich alles rausgeschwitzt. Vor dem zweiten Anstieg nach ca. 60km hatte ich ein wenig Respekt. Der geht recht flach los und wird steiler und steiler...aber wenn man das weiß, kann man ihn ja entsprechend angehen. So geschehen und als ich in die letzte Kurve des Anstiegs einfuhr und einen prüfenden Blick ins innere meines Selbst warf wußte ich, die Radstrecke ist geschafft, die letzten paar Kilometer geht’s eh fast nur mehr bergab...oder so ähnlich. So ähnlich wars dann auch und um mir die Zeit bis zum zweiten Wechsel zu vertreiben hab ich auf meiner Uhr (deren Funktionen ich dieses mal ohne Probleme zu nutzen wußte) mal die Gesamtzeit gecheckt und ein bissl zum Rechnen begonnen...“jösas, die aktuelle Hochrechnung zeigt einen Radl-Split, der doch einiges unter meinem Plan liegt...wie erfreulich“. Als ich dann wieder DownTown-St.Pölten einfuhr und die letzten Meter zur Wechselzone vor mir sah, dachte ich „na jetzt bin ich gespannt, wie sich die Füße verhalten wenn ich vom Bike hüpf“. Und ganz artig waren sie, kein Zwicken, kein Krampfln, kein nix. Na dann...Laufsack vom Wechselständer geholt, ab ins Zelt, Schuhe an, Helm weg und raus aus dem Zelt: „das war ein flinker Wechsel, da wüßt ich nicht wo man noch was raus holen könnte...“. Dann die ersten Laufschrte in die Evenarena, „mein lieber Schwan, coole Stimmung, das kann was“. Ein Blick auf die Uhr, „3:23h...d.h. ich kann für die Erreichung meiner Zielzeit von 5:30h den Halbmarathon in 2:07h laufen?! Das sollt sich ausgehen...da muss schon was arges passieren, dass das nicht klappt...ein Beinbruch oder sowas...und selbst dann, wenn die Sanitäter schnell sind...moment, Spaß beiseite. Erstmal anlaufen und konzentrieren, das Rennen ist erst nach 21,1km aus“.

Also hab ich mich konzentriert, versucht einen angenehmen Rhythmus zu finden und ins Laufen zu kommen. Bei der ersten Kilometermarkierung hab ich meine Durchgangszeit gecheckt und war erstaunt „4:55min-Schnitt...da muss wohl ein kleiner Fehler vorliegen, ich hab mich wohl verrechnet. Das wär fast einen Tick zu schnell...Ich wart auf die nächste Markierung“. Und die kam nach einem weiteren Kilometer – mit dem selben Ergebnis: 4:55min-Schnitt. „Ok, na dann lauf ich halt einfach weiter, wird schon passen...“. Zwischen den Labestationen (die sehr oft und gut ausgestattet vorhanden waren) wieder die obligatorische Hochrechnung: „also angenommen...dann...ja und wenn so, dann...aber es könnte auch sein, dass... oh, Labestation, ja was nehmen wir denn? Ich hab ja über 200Euronen Startgeld gezahlt, da sollt ich vielleicht ordentlich zuschlagen...ach, was solls, ein Schwamm reicht...wo war ich, aja, Zwischenzeit...ja, wenn es so weitergeht, dann...aber sei vorsichtig, das Rennen dauert ja noch...ja, eigentlich eh nur mehr 10km, bin ich schon wieder im Stadion? Die Zeit vergeht aber schnell...geile Stimmung, Wahnsinn...“. So ist die Zeit auf der Laufstrecke dann auch sehr flott vergangen und als ich bei km 18 vorbei lief war mein Endorphinspiegel fast schon beängstigend hoch. Die letzten Meter ins Ziel waren der reinste Genuß, die Ziellinie überquerte ich nach 5:05:35h.

Ein großes Danke an Bernhard, Yvi und Horne für die Tipps, Betreuung und Support vor Ort, an Klausl für den Top-Aufleger und an Hannes für den am besten eingeschwommenen Neo den man sich vorstellen kann

Bernhard - Die Flucht nach Vorne

Ein sich über 2 Monate ziehender Umzug (auch wenn das nur 600 Meter Luftlinie waren) und die Folgen eines wahrscheinlich zu frühen und zu überzogenen Trainingslagers begleiteten mich von Ende März bis zu diesem Wettkampftag in Form von schwellend-wechselnden Schmerzen im rechten Knie. Nachdem mir ein "richtiger Arzt" nach eigenen Aussagen nur mehr mit einer diagnostischen Athroskopie - ja so heisst das, wenn ein Weißkittel in meinem Knie auf Schnitzeljagd gehen möchte - helfen konnte, probierte ich so fast alles, was mir auch nur im entferntesten angetragen wurde. Letztendlich brachte mich Mario vom HOCHFORM-Team mit gezielten Massagen in Sauerstoffarmut mit schmerzhaften Therapien zumindest so hin, dass ich eine Woche von dem Wettkampf eine Aussicht auf Chance auf die Überschreitung der Ziellinie hatte. Aber Wettkämpfe sind immer etwas anderes so gab es eigentlich nur VOLLGAS der Nase nach.

Eigentlich sollte man glauben, dass bei der mittlerweile 3ten Mitteldistanz und einigen kleineren Triathlonveranstaltungen mehr, eine gewisse Routine vorhanden sein sollte. Mitnichten!! Man macht die gleichen Fehler mit kleinen Abwandlungen immer wieder. Und das fast mit Ansage. Mein Vorteil im diesem Jahr war, dass ich mit meinem Baujahr die Altersklasse gewechselt habe und somit geschmeidige 40 Minuten länger Zeit habe um mich in den Neo zur schmeissen und die für mich unattraktivste der 3 Disziplinen in Angriff zu nehmen.

Wobei an diesem Tag war das Schwimmen eigentlich garnicht so schlimm. Der erste Abschnitt war von der letzten Trainingseinheit am Vortag noch gut am Radar. Somit ging ich recht direkt zu Werke, rein subjektiv bitte! Der Landgang über die Brücke war letztes Jahr schon ein Spiesroutenlauf. Vorbei am Speedy Harald gings mit Gebrüll und Schmackes, schließlich wollt ich im Matsch nicht ausrutschen, in den 2ten Abschnitt. Wo ich, wieder rein subjektiv, auch eine eher direkte Linie glaubte gefunden zu haben. Schließlich fand beim gelben Bogen die Paddlerei dann doch ein Ende. Der erste Wechsel ging recht flott und nachdem Haralds Wechselsack nicht mehr hing, das Bike aber noch am Platz stand, sah die Aktion ganz und gar nach einem astreinem Überholmanöver in der Box aus

Am Rad war dann aber schnell klar, das zuerst bald Harald wieder von hinten anklopfte und dann noch so einige von den extrem starken M35ern und M40ern. Das Wetter konnte an diesem Tag fast nicht besser sein. Und das düfte man nach den eher schauerhaften Vorraussagen nicht annehmen. Trockene Strecke über den ersten Hügel, die ersten Abfahrten in voller Fahrt und ohne Feindkontakt waren bald hinter mir. Die mental ein bisschen harte Strecke von Mautern nach Aggstein war nicht nur wegen der an der Donau entlang geschlängelten Straße nicht unbedingt fein. Langsam stellte sich aprilartiger Nieselregen ein und teilweise kam auch mehr Wasser von unten, als von oben - mein Favorit unter den Wetterbedingungen . Wider aller Erwartungen war dann der Anstieg nach Gansbach recht im Auftrocknen begriffen. Nach den harten Anstieg war der Wettkampf für mich eigentlich schon geschafft. Denn ich hatte bis dahin keine nennenswerten Schmerzen. Das konnte ich auf jeden Fall schon mal als Erfolg (größtenteils Marios Erfolg) verbuchen.

Nach der Anknufft in der 2ten Wechselzone machte ich zum ersten Mal an diesem Tag bewusst einen Blick auf die Uhr. Es sind erste vier Stunden seit meinem Start vergangen. "Wenn alles hält, wird das eine ähnlich gute Zeit, wie im Vorjahr!" dachte ich mir. Und so ähnlich kam es dann auch. Die Laufstrecke liegt mir auch einfach recht gut, weil sie derartig abwechslungsreich ist, dass kaum Langeweile aufkommt. Auf der ersten Streckenquerung sah ich von der Brücke auch das Speedy-Trikot unter mir durchlaufen. Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht wusste, dass da noch ca 2km zwischen uns liegen. Die waren dann auch bis zum Ende nicht mehr einzuholen. Trotzdem bin ich mit der Endzeit von 05:08:08 und auch mit der Art und Weise wie diese zustande gekommen ist sehr zufrieden. Letztendlich konnte ich meine Vorjahreszeit um ca. 4 Minuten unterbieten. Und das mit einem Drittel weniger Trainingseinheiten Das stimmt mich wieder zuversichtlich im Hinblick auf das Tri-Highlight im Juli. See you there!!!