

## zum DrÄ¼berstreuen... der Austria Triathlon in Podersdorf

© Austria Triathlon 2010

Letztes Wochenende stand der Abschluß meiner Tri-Saison an, die Halbdistanz beim Austria Triathlon in Podersdorf...

Freitag gings zum Registrieren und Startnummer holen ins Burgenland, begleitet von Sturm und Regen. Das Veranstaltungsgelände war bei meinem Eintreffen bereits unter Wasser gesetzt, Strom aufgrund der Wetterverhältnisse nur zeitweise verfügbar und somit hat sich die Wettkampfbesprechung ein wenig in die Länge gezogen. Bei dieser wurde für den Wettkampftag erfreulicherweise bessere Bedingungen versprochen: &bdquo;so schlimm wie heut wird&rsquo;s morgen nicht...&ldquo;

Am Samstag dann Anreise um halb 5 von Wien nach Podersdorf, zum Glück (noch) kein Wind, dadurch war der Regen auch zu ertragen. In Podersdorf hab ich dann das Rad in die Wechselzone &bdquo;getragen&ldquo;, da ich es nicht schon vorm Start durch den Dreck und Schlamm, der die Wechselzone bzw. Laufwege herum zu einer Art Sumpf verwandelte, versauen wollte. Der Regen hörte mittlerweile auf, die Wolken fingen an sich zu lichten und so machte ich mich zuversichtlich auf zum Start. Ein paar Kraulzüge im babyluluwarmen Wasser des Neusiedlersees zum Aufwärmen und dann gings los.

© Austria Triathlon 2010

Beim Schwimmen machte ich dann drei mal Bekanntschaft mit den &bdquo;Streckenposten&ldquo;, die mir die richtige Richtung deuteten bzw. mir zeigten, wo das Feld schwimmt und ich besser auch hin sollte (in Insiderkreisen bin ich nicht umsonst als &bdquo;GPS-Harry&ldquo; bekannt...). So legte ich insgesamt ca. 350 Extra-Meter ein, aber egal. Die kurzen aber intensiven Fluchtiraden ließen mich meinen Ärger schnell vergessen und geistig stempelte ich es als gutes Training ab, fertig.

Nach 40min bin ich aus dem Wasser, ab aufs Rad und musste da feststellen, dass mein Tacho trotz Überprüfung beim Einchecken plötzlich keine Geschwindigkeitsanzeige mehr von sich geben wollte...nach erneuten kurzen aber intensiven Fluchtiraden sah ich diese Befreiung aus der permanenten km/h-Geiselung aber positiv und spulte mein Programm einfach ab. Das Wetter war zu diesem Zeitpunkt hervorragend, kein Regen, so gut wie kein Wind, sogar die Sonne lugte zeitweise zwischen der Wolkendecke hervor. Die erste 45km-Radrunde brachte ich in knapp 1:17h hinter mich, die zweite um zwei Minuten schneller.

© Austria Triathlon 2010

Nach insgesamt 3:17h gings auf die Laufstrecke und das Ziel war klar: gleiche Laufleistung wie in St. Pölten und die 5h-Hürde fällt...leider leichter gesagt als getan. Der erste Viertelmarathon war noch in Ordnung, danach wurde ich

aber leider Kilometer für Kilometer langsamer – die fehlenden Laufkilometer machen sich also doch bemerkbar. Der einsetzende Sturm kitzelte zusätzlich an meinem angespannten Nervenkostüm, nach abermaligen kurzen und intensiven Fluchtiraden versuchte ich aber auch das positiv zu sehen...was mir beim besten Willen aber nicht gelang. Die letzten 5km taten dann anständig weh, aufmunternde Worte und der „Windschatten“ eines Kollegen brachten mich schließlich nach 05:05:21h ins Ziel.