

## Kärnten Ironman Austria 2011 - Tri-Karrierehöhepunkt

Der Saisonhöhepunkt bzw. Tri-Karrierehöhepunkt stand für mich am 3. Juli 2011 an: der Ironman in Klagenfurt...  
Der Saisonhöhepunkt bzw. Tri-Karrierehöhepunkt stand für mich am 3. Juli 2011 an: der Ironman in Klagenfurt.

Aufgeregt und voller Vorfreude gings am Freitag von Wien nach Klagenfurt, Registrieren, Startsackerl abholen und ein Stelldichein mit den ganz großen Stars war angesagt&hellip;gut, die ganz großen Stars haben sich nicht mit mir getroffen, dafür Bernhard ;-)

Nach einem lecker Essen in angenehmer Gesellschaft (wie gut, dass wir ein Thema hatten, das so gar nichts mit Sport zu tun hatte ;-)) ging es heimwärts und ins Bett.

Samstag war bis zum Nachmittag unaufgeregt, dann gings zum Einchecken. Routiniert wie ein alter Hase brachte ich mein Gefährt zu meinem Platz, hängte die Wechselsäcke an Ihren vorgesehen Platz, lies meinen Blick ein letztes Mal über die Wechselzone schweifen und verlies diese frohen Mutes Richtung Uni-Pizzeria, wohin einige Freunde meiner Einladung gefolgt waren um gemeinsam einen "Galgenschmaus" zu feiern&hellip;

Was ich nicht wußte war, dass sich diese zu einem Fanclub zusammen gerettet hatten und mich mit Fan-T-Shirts, Plakat und aufmunternden "Accessoires" - darunter Schwimmflügeln, Danke dafür! - überraschten. Eine wirklich gelungene Überraschung, die meine Stimmung von aufgeregt zu enthusiastisch wechseln lies.

Am Sonntag hies es dann früh aufstehen &ndash; no na ned, is ja part of the game &ndash; frühstücken, nochmal hinlegen, aufstehen, noch ein bißchen frühstücken, Sachen zsam packen und ab Richtung Minimundus. Wechselzonensäcke bestücken, Reifendruck prüfen, Trinkflaschen befüllen...kennt man ja alles ;-)) rein in den Neo, nein vorher noch aufs Klo, dann aber in den Neo, ab zum Start und schon gings los. Fast zu spät gekommen...dadurch auch aus der letzten Reihe gestartet, was sich recht bald rächen sollte. Der Wörthersee ist ja ansich recht groß, in den ersten 15 Minuten dachte ich aber ich schwimm mit 2500 anderen in einer Badewanne, so gings vor, rechts neben, links neben und hinter mir zu. Auch ja, auf mir natürlich auch...unter mir hab ich niemanden entdeckt. Gut soll so sein, ich befolgte brav den Rat von Hannes, nur nicht zuweit nach links innen schwimmen. Was auch sehr gut war, nach ca. 1000m hatte ich recht viel Platz und eine gute Linie, rechts außen schwimmend. Einzig die Kollision mit einem Segelboot beim Zurückschwimmen Richtung Lendkanal brachte mich kurz aus der Fassung &ndash; mit einer kleinen Eskapade war bei mir aber eh zu rechnen. Im Lendkanal wars für mich dann nicht so toll, aber der Gedanken an den baldigen Ausstieg war stärker als das muffige, schlammige Wasser und so stieg ich nach 1:12:irgedwas aus dem Wasser und bewegte mich eiligen Schrittes zur Wechselzone.

Das Ausziehen des Neos und Anziehen der Radkluft ging relativ problemlos von statten, mein Rad stand auch noch da

und damit stand den 180km nichts mehr im Weg. Die Stimmung beim raus fahren aus der Wechselzone war gewaltig und sorgte bei mir für Gänsehaut.

Auf den ersten Kilometern der Radstrecke war alles noch ein bissl nervös, von wegen Windschattenverbot usw. ...die Straße hätte 10spurig sein müssen, damit alle Teilnehmer ohne Windschatten hätten fahren können. Man hat sich also arrangiert, ich hab mich recht gut gefühlt und so nach und nach ists mir auch gelungen den Blick auf den See und überhaupt die ganze Atmosphäre zu genießen. Kein Gedanke daran, dass ich noch mehr als fünf Stunden Pedalieren vor mir hab... ich vertrieb mir die Zeit mit ein bisschen Essen und Trinken &dash; auf mein selbstgebackenes Speckweckerl freute ich mich schon seit dem Lendkanal &dash; und war schon gespannt, wie sich mein Geläuf am ersten Berg anfühlen wird. Da ich wußte, dass mein &bdquo;Fanclub&ldquo; genau auf diesem ersten Berg postiert sein wird, war ich recht ungeduldig und kurbelte ganz ansehnlich bergauf. Nach einer kurzen Schleife am höchsten Punkt des Rosseger Hügels (auf Grund der geänderten Wechselzone neu im Programm) gings in die Abfahrt Richtung Rosegg, genau an diesem Punkt warteten Mücke&Co und schrien mich lauthals den Berg hinunter : Den Anstieg zum Faaker See ging ich ein wenig gemütlicher an, ein paar hundert Meter vorm &bdquo;Gipfel&ldquo; war dann aber nichts mehr mit gemütlich: hunderte Zuseher säumten die Straße, bildeten Spalier, ein Hauch von Tour de France kaum auf und man wird fast gezwungen in den Wiegetritt zu wechseln und das Tempo zu erhöhen &dash; zumindest ich hab das so gemacht :

Die restliche Schleife um den Faaker See wieder zurück nach Rosegg war für mich dann (auf der ersten wie auch zweiten Runde) der beschissenste Abschnitt der ganzen Radstrecke. Gegenwind, kein Mensch auf der Strecke, irgendwie alles faaaaaad...aber man orientiert sich ja an den schönen Dingen, zB am Gedanken dass der Rosegger Hügel bald wieder kommt und damit auch viele Freunde : die, als ich dann wieder oben war, voll versammelt waren und mir wieder jede Menge Energie für die nächsten Kilometer mitgegeben haben. Die folgenden Kilometer bereitete ich mich mental auf den Rupertiberg vor, der mir in der ersten Runde noch recht wenig Probleme bereitete. Auch hier Menschenmassen, tolle Stimmung und ein super Gefühl am höchsten Punkt.

Nachdem der Rupertiberg bezwungen war, wars mich an der Zeit eine Pinkelpause einzulegen...was für Gefühl der Erleichterung. Die letzten Kilometer der ersten Runde waren unspektakulär, ich freute mich auf die Wende und die tolle Stimmung. So war es dann auch, wieder angestachelt von Musik, begeisterten Zusehern und den Anfeuerungsrufen meines Dads (den ich aus hunderten Zusehern heraus hören konnte) gings auf die zweite Runde. Auf der Süduferstraße Richtung Velden fühlte ich mich noch recht wohl, als es Richtung Rosegger Hügel ging merkte ich aber, dass ich offensichtlich zu euphorisch in die erste Radrunde gegangen bin...naja, halb so schlimm, dachte ich mir und labte mich wieder an meinem Speckweckerl und als Nachspiese lecker Müsliriegel. Gesättigt und damit glücklich nahm ich den Anstieg zum Faaker See in Angriff, der Wechsel in den Wiegetritt erfolgte erneut &dash; diesmal aber leider nicht mehr aus Gründen der Euphorie sondern hinsichtlich schwindender Kraftreserven. Ich schraubte mein Tempo generell ein wenig zurück und dachte im Geiste an das &bdquo;Auslaufen&ldquo; nach dem Radsplit...

Die zweite Bewätigung des Anstiegs zum Rupertiberg war dann tatsächlich kein sooo großer Genuß mehr, ich ärgerte mich innerlich über mich selbst und nahm mir vor, beim nächsten Mal etwas bedächtiger auf die Radstrecke zu gehen...haha, Idiot, welches nächste Mal...?! Egal, ich kam nach Klagenfurt, stärkte mich noch mal mit genügend Flüssigkeit und bereitete mich auf den Wechsel vor. Klappte alles tadellos, um das optimale Kampfgewicht zum Laufen zu erreichen stattete ich dem Dixiklo einen kurzen Besuch ab und startete Richtung Laufstrecke. Der Zustand meiner Beine und mein Befinden beim Laufen steigerten meine Zuversicht, ich war wirklich happy und freute mich auf den Marathon (ich &bdquo;freute&ldquo; mich...eine gewisse Unzurechnungsfähigkeit konnte offensichtlich bereits attestiert werden). Die ersten fünf, sechs Kilometer ging auch alles wunderbar, danach folgten 30 Minuten der Diskussion. Diskussion mit mir selbst, so eine Art &bdquo;guter Cop-böser Cop&ldquo;-Spiel. Warum hörst nicht auf, dann tut dir nix mehr weh, bist eh weit gekommen, schau, da vorn gibt's Bier... Die Oberschenkel nahmen den Part des &bdquo;bösen Cop&ldquo; ein, mein Wille der &bdquo;gute Cop&ldquo;. Nach etwa einer halben Stunde wurde der böse Cop dann überzeugt bzw. vom guten zum Still sein verdonnert. Glücklich über diesen &bdquo;Sieg&ldquo; war mir nun klar, dass es nichts mehr geben kann, was mich am Erreichen des Ziels hindern könnte. So kam die Freude am Laufen zurück und ich konzentrierte mich auf das Wesentliche: auf die Fans : in Krumpendorf, beim Strandbad, am Weg in die Stadt, in der Stadt...überall standen meine Freunde und Familie und motivierten mich. So konnte ich den Marathon in kleine Läufe unterteilen, nämlich jeweils von einem &bdquo;Fanclub-Hotspot&ldquo; zum nächsten ;-)

Trotzdem konnte ich mein Tempo der ersten 10km nicht halten, was mir aber herzlich egal war. Das ich mein Wunschziel (unter 10:30h) nicht erreichen werden, war mir schon auf der zweiten Radrunde klar. Unter elf Stunden geht sich aber aus, insofern hatte ich keine Bedenken ob des langsamer werdenden Tempos.

Als ich auf der ersten Runde aus der Innenstadt von Klagenfurt raus lief konnte ich trotzdem nicht anders und gestand einem &dash; mir sehr nahestehenden : &dash; weiblichen Fan, dass es nicht mehr wirklich Spaß macht (das war noch

während meiner Diskussion mit mir selbst). Ihr Nicken und mitleidvolle Blick gaben mir Anlass zum Nachdenken...Als mich kurz danach Hannes auf der Strecke fragte ob ich denn eh schon auf Cola umgestiegen bin wußte ich, dass meine äußerliche Erscheinung nicht mehr den Esprit versprühte, den ich noch zu Beginn des Marathons hatte.

Den entscheidenden Kick gab es dann in Krumpendorf, ich entdeckte Melonen. Die Mischung aus Wasser, Cola, Melonen und den nicht-abreißenden Abfeuerungsrufen taten mir offensichtlich sehr gut, was sich auch in den Gesichtern meiner Fans widerspiegelte &ndash; sie tauschten den besorgten Blick gegen ein Lächeln, als sie mich sahen :

Die letzten Kilometer Richtung Strandbad und Ziel taten zwar richtig weh, aber als ich 1,5km vorm Ziel Bernhard begegnete und er mir laut &bdquo;Finishline!!!&ldquo; ins Gesicht brüllte war nix mehr von Schmerzen usw. sondern nur mehr Freude und Erleichterung. Der gesamte Ironman war für mich eine Belohnung für die Arbeit und das Training der letzten Monate, die letzten paar hundert Meter waren aber ganz speziell und unvergeßlich. Einen besseren Abschluss meiner Triathlon-Karriere hätte ich mir nicht wünschen können... ;- ) ...vorläufig

Ein großes Danke an Hannes, Sandra, Manuel, Olivia, Didi, Birgit, Mücke, Martin, Bernhard, Lumo, Silke, Dad, Mum, Dietmar, Sarah, Laura, Reni...

Eure Unterstützung vor, während und nach dem Ironman war fantastisch und durch nichts zu ersetzen!