

Kärnten Ironman Austria 2006

Ich habe meinen Startplatz bei einem Gewinnspiel der Fa. Hervis gewonnen. Dieses Package hat neben meinem Startplatz und der Übernachtung für das Ironman-Wochenende, auch ein VIP-Ticket für meine Frau beinhaltet.

Freitag 14.07.06

Am Nachmittag Anreise nach Klagenfurt.

Ich habe mich dort dann gleich registrieren lassen und die Startutensilien erhalten.

Anschließend haben wir uns mit den übrigen Startern aus meiner Schwimmtrainingsgruppe getroffen. Insgesamt waren wir 6 bekannte und befreundete Schwimmer/innen (Kurt und Sylvia, Wolfgang und Gaby sowie Christian).

Am Abend sind wir gemeinsam zur Eröffnungsfeier mit anschließender Nudelparty gegangen.

Samstag 15.07.06

Von 08:00 – 10:00 Uhr wäre offizielles Schwimmtraining im Wörtersee gewesen.

Unsere Gruppe hat jedoch beschlossen an diesem Tag noch einmal auszuschlafen.

Um 10:00 Uhr sind wir zur Rennbesprechung in „Deutsch“ gegangen.

Dabei sind die Strecken, sowie die Wettkampfregele erklärt worden.

Nach dieser Besprechung waren wir kurz (10 – 15 Minuten) im See schwimmen.

Anschließend sind wir zu dritt (Sylvia, Kurt und ich) ca. 40 Minuten mit dem Rad gefahren, und 20 Minuten gelaufen.

Um etwa 14:00 Uhr sind meine Frau und ich wieder ins Hotel gekommen, wo wir ein kurzes Nickerchen gehalten haben.

Daran anschließend habe ich meine Säcke für die Wechselzonen vorbereitet.

Bevor wir wieder zum Ironman-Gelände gefahren sind habe ich noch mein Muskeldehnprogramm gemacht

Um ca. 17:00 Uhr sind wir wieder in der Ironman-City gewesen.

Ich habe dann mein Rad eingecheckt, sowie die Säcke für die Wechselzonen abgegeben.

Dabei habe ich mir schon mehrmals die Laufwege nach den Wechselzonen, sowie den Standort von meinem Rad angesehen und eingepägt.

Nach dem unsere ganze Gruppe eingecheckt hatte, sind wir gemeinsam Essen gegangen.

Relativ zeitig (ca. 20:30 Uhr) sind wir in unsere Hotels gefahren, um früh schlafen zu gehen.

In dieser Nacht habe ich jedoch fast kein Auge zugeedrückt. (Es ist allen aus unserer Gruppe so ergangen.) Unter der Bettdecke war es mir zu heiß, ohne Decke war es zu kalt. → Nun ist die Wettkampfanspannung und Nervosität doch noch gekommen.

Sonntag 16.07.06 (=Wettkampftag)

Um 03:45 Uhr hat der Wecker geläutet. (Zu diesem Zeitpunkt war ich gerade leicht eingeschlafen)

04:00 Frühstück. Gemeinsam mit einigen anderen Triathleten nehmen wir in ruhiger Atmosphäre unser Frühstück zu uns.

Um ca. 05:00 Uhr sind wir am Wettkampfgelände eingetroffen.

Beim VIP-Package von meiner Frau war auch ein reservierter Parkplatz dabei, wodurch wir uns ein aufwändiges herumfahren und suchen erspart haben.

Ich bin in die Wechselzone gegangen, und habe die Reifen an meinem Rad aufgepumpt.

Anschließend habe ich noch einmal meine Säcke in den Wechselzonen überprüft, und bin die Laufwege ein letztes Mal abgegangen.

Unsere Gruppe hatte sich einen Treffpunkt für den Wettkampftag vereinbart, jedoch haben wir uns dabei irgendwie nicht gefunden.

Ich habe um ca. 06:15 Uhr meine Wettkampfausrüstung fürs Schwimmen angezogen, und mich von meiner Frau verabschiedet.

Sie ist auf das VIP-Schiff, um sich einen angenehmen Tag zu machen, und ich bin in den Startbereich fürs Schwimmen gegangen um meinem „längsten Tag“ entgegen zu fiebern.

Ich war relativ zeitig beim Schwimmstart, und habe kurz gesucht, ob ich die übrigen Athleten aus der Schwimmgruppe treffe. Dem war leider nicht so.

Deshalb habe ich versucht mich zu konzentrieren, und auf den Wettkampf einzustimmen.

Schließlich sind doch noch 2 Freunde (Wolfgang und Gaby) aufgetaucht, und wir haben uns gegenseitig Glück gewünscht und verabschiedet.

Ca. 5 Minuten vor dem Start durften wir ins Wasser zu den Startlinien.

07:00 Start

2200 Athleten sind nach dem Abfeuern der Startkanone gemeinsam weg geschwommen.

Ich habe versucht von Anfang an in einen guten Rhythmus zu kommen, was mir auch gelungen ist.

Das einzige Problem war die Orientierung → wo ist die erste Boje?

Heuer waren blaue Bojen gesetzt, welche für mich fast nicht zu erkennen waren.

Ich bin daher einfach im Pulk mitgeschwommen. Das ging bis zur 2. Richtungsboje auch sehr gut (abgesehen von einigen Tritten welche wahrscheinlich jeder abbekommen hat).

Nach der 2. Richtungsboje hatte ich das erste Mal Probleme mit der Orientierung. Ich bin schon fast vom Kurs abgekommen. Einer der Begleiter in den Kajaks hat mich jedoch angeschriene, sodass ich wieder auf Kurs gekommen bin.

Jetzt ging es schon in Richtung Lendkanal. Wir mussten dieses Stück gegen die aufgehende Sonne schwimmen, und ich konnte überhaupt nichts erkennen.

Wo ist der Bogen welcher den Eingang zum Kanal anzeigt?

Dabei bin ich ein zweites Mal vom Kurs abgekommen. Dieses Mal war jedoch kein Begleiter in einem Kajak in meiner Nähe. Bis ich mein Versehen bemerkt habe war ich schon ein wesentliches Stück außerhalb des Kurses.

Ich bin dann doch noch in den Lendkanal gekommen, und war dabei etwas überrascht wie viel Seegras durch die ganzen Schwimmer aufgewirbelt wurde.

Entlang vom Kanal wurde die Zuschauermenge immer dichter, und der Lärmpegel höher.

Bei der Ausstiegsstelle sind wir von Helfern empfangen worden, welche uns über die Rampe geholfen haben. Ein kurzer Blick auf die Zeituhr → 1,26 Stunden.

Das war für mich eine kleine Enttäuschung, weil ich mit einer Schwimmzeit von ca. 1,15 – 1,20 Stunden gerechnet hatte.

Beim Laufen zu meinem ersten Wechselsack habe ich mir eingeredet: Ruhig bleiben, der Wettkampf beginnt doch erst.

Im Wechselzelt war voller Betrieb, ich habe jedoch schnell einen Platz gefunden.

1. Wechsel: Neoprenanzug und Badehose ausziehen. Badehaube und Schwimmbrille abnehmen. Beine abtrocknen, damit ich die Radhose und Socken anziehen kann (Wettkampfshirt und Pulsgurt habe ich schon vor dem Schwimmen angezogen).

Meine Schultern habe ich mir noch mit etwas Sonnencreme eingeschmiert.

Radschuhe anziehen, Helm und Brille auf den Kopf und ab geht's in Richtung Rad.

Dabei habe ich schon den Ersten Powerbar-Riegel geöffnet und viel getrunken.

Rad aufnehmen, schieben bis zur Zeitmatte und ab geht's auf 180 Km.

Entlang der Wörthersee – Süduferstraße habe ich unser 2 Damen (Sylvia und Gaby) überholt und einen der Schwimmkollegen (Christian) getroffen. (Mit Ihm bin ich dann einen Großteil der ersten Runde gemeinsam gefahren). Gott sei Dank waren wir heuer zu Pfingsten auf der Radstrecke trainieren, somit konnten mich die Anstiege und Berge nicht überraschen.

Am ersten schweren Berg bin ich in einem guten Rhythmus darüber gefahren. Anschließend war die Labestation in Egg am Faaker See. Diese war relativ kurz und ich konnte nicht

Verpflegung in dem Maße aufnehmen wie ich das eigentlich wollte. (Dass selbe wiederholte sich auch auf der 2. Runde).

Ab diesem Bereich ist die Strecke flach bzw. leicht fallend. Wir konnten jedoch nicht Druck machen, und Geschwindigkeit aufnehmen weil uns Wind entgegen blies.

An einem der folgenden Anstiege waren 2 Bekannte von unserem Lauftreff (Erwin und Helga), welche als Fans angereist waren. → Darüber haben wir uns alle sehr gefreut!

Nach diesem Berg waren meine Trinkflaschen fast leer und ich stellte mich schon darauf ein, mein Tempo zu verringern. Der Schwimmkollege mit dem ich zu diesem Zeitpunkt gemeinsam gefahren bin (Christian), hat mir jedoch aus seiner Flasche etwas gegeben, wofür ich zu diesem Zeitpunkt sehr dankbar war.

An der folgenden Labestation konnte ich wieder entsprechend Verpflegung aufnehmen.

Dann sind wir zum berühmten berühmten Rupertiberg gekommen. Auch auf dieser Steigung ist es mir sehr gut gegangen, und ich konnte einen flüssigen Rhythmus treten.

Von dort geht es ca. 20 Km fallend nach Klagenfurt zurück.

Dann bei ca. 75 Km die nächste Stresssituation. Ich spürte am rechten Oberschenkel einen Insektenstich. Ich schaute auf die Stelle, und sah eine Biene an der Radhose kleben! → Für mich als Bienengiftallergiker eigentlich das Schlimmste!

Ich habe die Biene weg gekratzt, und sehr genau in meinen Körper gehorcht. Die nächsten Kilometer bin ich sehr aufmerksam gefahren → Stellt sich ein Juckreiz ein? Bekommen ich Hautausschlag? Kann ich normal atmen?

Innerlich habe ich mir gesagt es kann nicht sein, dass ich an diesem Tag wegen einer Biene aussteigen muss, nachdem mich jahrelang keine gestochen hat.

Glücklicherweise blieb eine Reaktion aus, sodass ich auf die 2. Radrunde gehen konnte.

Mittlerweile hatte ich nach einer Pinkelpause meinen Schwimmkollegen (Christian) verloren.

Nach relativ kurzer Zeit bin ich jedoch zum nächsten Schwimmtrainingspartner aufgefahren (Kurt). Mit Ihm bin ich dann die meiste Zeit auf der zweiten Runde beisammen gewesen.

Nach dem ersten schweren Anstieg auf dieser Runde, konnte ich an der schon bekannten Labestation Egg am Faaker See wieder nicht genug Verpflegung aufnehmen.

Wieder gingen meine Trinkvorräte dem Ende zu, und so fragte ich Zuseher, ob sie Wasser für mich haben. Das hat eine deutsche Triathletin bemerkt, und sie hat mir daraufhin eine Ihrer Trinkflaschen überlassen. Ich kenne weder ihre Startnummer, noch den Namen doch ich bin ihr sehr dankbar dafür!!

Wir haben und noch gegenseitig „Viel Glück“ gewünscht, und uns dann wieder verloren.

Ich bin weiterhin mein Tempo und meinen Rhythmus gefahren, und gut über den Rupertiberg, bzw. die restlichen Kilometer gekommen. Ein Problem auf der 2. Radrunde war, dass stellenweise etwas Wind aufgekommen ist.

Gemeinsam mit meinem Schwimmkollegen (Kurt) bin ich nach ca. 6 Stunden Fahrzeit in die Wechselzone zum Laufen eingefahren.

Auf den 180 Radkilometern habe ich ca. 10 Bananen, ca. 4 Powerbar-Riegel und ca. 4 Powerbar-Energriegel gegessen. Außerdem habe ich an jeder Labestation (ausgenommen Egg) 2 Flaschen Powerbar-Energydrink aufgenommen.

2. Wechsel: Rad an einen Helfer abgeben, Radschuhe ausziehen, zum Wechselsack laufen.

Anschließend ins Wechselzelt. Helm ablegen, Laufschuhe anziehen, Kappe und Brille aufsetzen, Banane sowie Salzbrezeln ins Trikot geben. Radsachen in den Sack verstauen, und diesen an einen Helfer abgeben.

Bevor es auf die Laufstrecke geht noch eine kurze Pinkelpause, und dann auf heiße 42 Km.

Schon auf den ersten Metern der Laufstrecke habe ich bemerkt, dass ich meine Filmdose mit Salz am Rad vergessen habe. Den Tipp mit den Salzbrezeln, bzw. mit dem Salz habe ich von Triathleten bekommen. Salz hilft bei Magenproblemen → mit solchen ist nach einer derartigen Dauerbelastung zu rechnen.

Bei Kilometer 2 auf der Laufstrecke sind meine Kollegen vom Lauftreff (Erwin und Helga) gestanden und haben uns lautstark angefeuert. Erwin rief mir zu: „Wolfgang lauf, Kurt ist ca. 2 Minuten vor dir!“

Mir war jedoch klar, dass ich mit Kurt sowieso nicht mitlaufen kann. Ich bin vorher noch nie einen Marathonwettkampf gelaufen, und wollte daher nur versuchen in einem „Wohlfühltempo“ über die Distanz zu kommen. Mir war aber klar, dass ich beim Laufen an meine Grenzen kommen werde.

Beim Laufkilometer 5 ist dann meine Frau an der Strecke gestanden und hat mich angefeuert. In einem Gegenverkehrsstück habe ich eine Schwimmkollegin (Gaby) getroffen und wir haben uns gegenseitig Glück gewünscht, und signalisiert, dass wir uns noch o.k. fühlen.

Bei ca. Laufkilometer 8 sind 2 Bekannte von Gaby und Wolfgang an der Strecke gestanden und haben mir zugerufen, dass Wolfgang schon einige Zeit durch ist, jedoch kämpfen muss. Zu diesem Zeitpunkt habe ich schon viele Athleten überholt welche gegangen sind.

Ich habe meine Frau wieder an der Strecke getroffen, und bin entlang vom Lendkanal nach Klagenfurt gelaufen, rund um den Lindwurm und wieder zurück zur Ironman-City. Dort hatte ich die Hälfte der Laufstrecke (Halbmarathondistanz = 21 Kilometer) zurückgelegt. Diese Distanz bin ich schon in Wettkämpfen gelaufen → deshalb rechnete ich bis dahin auch nicht mit großartigen Problemen.

An meiner Frau vorbei, ging es auf die 2. Laufrunde. Ich signalisierte Ihr noch, dass alles o.k. ist.

Bei Laufkilometer 24 gingen dann die Probleme los. Meine Oberschenkel brannten, mein linkes Knie schmerzte und das Tempo wurde immer langsamer.

Ich kämpfte → ich redete mir immer wieder ein: „Du darfst nicht gehen!! Wenn du zu gehen beginnst, kommst Du nicht mehr ins Laufen.“ Ich musste mich quälen!!

Einzig durch die Labestationen bin ich gegangen um zu trinken (mittlerweile abwechselnd Engergydrink und Wasser) In den Laben habe ich auch Bananenstücke und Energygels zu mir genommen. Teilweise waren die Getränke jedoch warm, und nun bekam auch ein flaues Gefühl im Magen. Angenehm waren die Schwämme zum Abkühlen von Kopf und Gesicht.

Wie ich durch das Strandbad in Krumpendorf gelaufen bin haben mich 2 weitere Schwimmtrainingspartner (Peter und Traudi) angefeuert: „Wolfgang super! Gut schaust Du aus. Du schaffst es!“ Mir ging es jedoch elendig. Ich dachte nur mehr: Lauf bis KM 25, dann bis KM 30. Du darfst nur in den Labestationen gehen! Mittlerweile war das Feld der Geher beinahe größer als das Feld der Läufer. Ich hatte das Gefühl, dass mein Laufen nur geringfügig schneller ist als das Gehen von manchen welche ich überholte.

Zwischenzeitig habe ich Gaby wieder in einem Gegenverkehrsbereich getroffen. Ich rief Ihr zu, dass es mir schlecht geht. Sie antwortete: „Schau dass Du viel trinkst!“

Ab Laufkilometer 28 fing ich an, an den Labestationen Cola zu trinken. Ein Tipp von meinen Triathlonkollegen war: Cola hilft, weil der Zuckerspiegel wieder steigt. Wenn Du jedoch anfängst Cola zu trinken, musst du es bis zum Ende machen!

Mittlerweile begann ich zu rechnen wie es sich denn mit der Zeit ausgehen könnte. Vor dem Wettkampf war mein Ziel zwischen 12 und 13 Stunden zu finishen. Die 12 Stunden konnte ich mir zu diesem Zeitpunkt absolut abschminken. Von den 13 Stunden war ich auch nicht mehr 100% überzeugt. Den Wettkampf aufzugeben kam jedoch nicht in Frage.

Ich bin wieder an meiner Frau vorbei gelaufen, und habe Ihr zugerufen, dass es mir nicht gut geht. Nach dem Wettkampf hat sie mir gesagt, dass ich ganz tiefliegende Augen hatte. Ihr war klar, dass es mir schlecht ging.

Ich habe mittlerweile begonnen zwischen den Labestationen immer einige Salzbrezel zu essen. Dadurch bekam in wenigstens einen anderen Geschmack in den Mund als dieses ewige süße Riegel- und Gel-Zeug.

Ich musste zwar einmal eine der mobilen Toiletten aufsuchen, hatte jedoch keinen Durchfall. Ab Laufkilometer 32 ging es mir dann wieder besser. Ich wurde auch wieder schneller.

In der Klagenfurter Altstadt mussten wir durch einige Fußgeherunterführungen und über Bordsteine laufen. Dabei hoffte ich jedes Mal, dass mir kein Krampf in die Beine einfährt. Ab den letzten 4 Kilometern wusste ich, dass ich unter 13 Stunden finishen werde, vorausgesetzt ich bleibe von Krämpfen verschont.

Zwischen Laufkilometer 41 und 42 sah ich meine Frau noch einmal. Sie rief mir zu, dass sie in den Zielbereich läuft um meinen Einlauf anzusehen.

Die letzten 200 Meter auf der Finishline waren dann sehr schön und berührend.

Im Ziel war ich dann einfach froh und zufrieden, jedoch zu müde und erschöpft um überschäumende Emotionen aus mir kommen zu lassen.

Ich bin ein Ironman! Meine Endzeit: 12:47:58.

Unmittelbar nach der Ziellinie hat jeder seine Ironman-Medaille bekommen, und dann wurden wir von Sanitätern in Empfang genommen.

Ich bekam sofort etwas zu trinken. Die Sanitäterin fragte mehrmals wie es mir geht. Ich war o.k., und benötigte im Gegensatz zu vielen anderen keine Infusion. Anschließend besorgte ich mir eine Isofolie, damit ich mir keine Verköhlung einfange.

In der Zwischenzeit habe ich auch meine Frau getroffen, und wir sind uns in die Arme gefallen.

Ich habe mir dann etwas zu essen und zu trinken besorgt, sowie nach und nach die übrigen Freunde aus der Schwimmgruppe getroffen. Alle haben gefinisht, und waren glücklich und erleichtert.

Auf meinem Handy hatte ich schon einige Anrufe in Abwesenheit. Meine Familie sowie einige Freunde habe ich gleich zurückgerufen.

Nach der Siegerurkunde und dem Finisher T-Shirt habe ich meinen Bekleidungssack vom Morgen wieder geholt und mich umgezogen.

Zum Gravieren der Medaille musste ich mich einige Zeit anstellen, dabei bekam ich wieder Magenprobleme – ich musste mich jedoch Gott sei Dank nicht übergeben.

Als nächstes ging es zum Check Out der Räder sowie der Säcke aus den Wechselzonen.

Das dauerte ewig lange (ca. 1 Stunde). Dabei bekam ich wieder meine Magenprobleme. → Wenn ich in Bewegung war ist alles o.k. gewesen, beim Stehen wurde mir übel.

Ich war jedoch nicht der Einzige welcher offensichtlich diese Probleme hatte. Es sind einige Athleten zusammen gebrochen und von den Sanitätern ins Rot Kreuz Zelt verfrachtet worden.

Nach dem ich meine ganzen Utensilien wieder hatte verstaute ich diese in meinem Auto.

Gemeinsam mit meiner Frau habe ich mir die letzte Stunde vom Zieleinlauf angesehen.

Es war eine fantastische Stimmung. Alle Sieger, sowie viele Athleten und Zuschauer haben die letzten Finisher über die Ziellinie geklatscht und geschrien.

Kurz vor Mitternacht (=Zielschluss) ist die älteste Dame im Teilnehmerfeld eingelaufen.

Eine Amerikanerin mit 70 Jahren!

Der absolute Höhepunkt war jedoch der Einlauf vom ältesten Teilnehmer. Ein 79-jähriger Amerikaner ist 5 Minuten nach Mitternacht eingelaufen. Er hat damit zwar die Cut-Off Zeit überschritten, wurde aber überschwänglich empfangen.

Mit einem riesigen Feuerwerk ging dieser Tag zu Ende.

Montag 17.06.06

Um ca. 09:00 Uhr gingen wir gemütlich Frühstücken, und anschließend auschecken aus dem Hotel.

Zu Mittag sind wir ins Strandbad Klagenfurt gefahren, wo wir auch die übrigen aus der Schwimmgruppe getroffen haben.

Dort sind wir den ganzen Nachmittag nur faul im Schatten gelegen.

Es hatte jedoch keiner von uns größere körperliche Probleme.

Ich spürte meine Oberschenkel und das linke Knie. Es war aber so, dass ich normal gehen konnte. Ich hatte keine Blasen an den Füßen. Einzig einen Sonnenbrand teilweise am Rücken und an den Oberschenkeln.

Ab 18:00 Uhr ging es zum großen Schlusssessen in die Ironman-City.

Auf der Seebühne war um 20:00 Uhr die offizielle Siegerehrung.

Unter großen Applaus wurden alle aufgefordert aufzustehen, welche das erste Mal einen Ironman gefinisht haben

Wir wurde begrüßt mit den Worten: „Herzlich willkommen im Club. You are an Ironman!“

Im Anschluss an die Siegerehrung sind meine Frau und ich nach Hause gefahren.

Einige Daten noch:

Nach einem abgestimmten Trainingsplan habe ich seit Anfang April trainiert.

6 Tage in der Woche mit Umfängen von 8 Wochenstunden bis zu 14,5 Wochenstunden.

Mein Gewicht 3 Tage vor dem Wettkampftag: 73,5 kg., Körperfettanteil: 16,1%. Meine Größe: 1,81 Meter.

Mein Gewicht am Abend nach dem Wettkampftag: 71,8 kg.

Rank	Name	CAT	Rank/CAT	SWIM / Rank	T1	BIKE / Rank	T2	RUN / Rank	FINISH
1516	Haberfellner Wolfgang	M-40	300	1:26:54/1965.	09:25	6:09:43/1434.	05:18	4:56:37/1463.	12:47:58