

Kärnten Ironman Austria 2007

Nach dem ich letztes Jahr meinen ersten Ironman in einer Zeit von 12:47 Stunden gefinisht hatte, war mein Ziel für heuer unter 12:00 Stunden das Ziel zu erreichen.

Ich war motiviert, gut vorbereitet und sicher diese Zeit zu schaffen.

Innerlich hatte ich sogar eine Zeit fokussiert, welche noch einige Minuten darunter lag. Diese Zeit habe ich jedoch niemanden gesagt, sondern nur für mich behalten. In den letzten Tagen und Wochen vor dem Wettkampf hatte ich das Bild des Zieleinlaufs mit dieser Zeit immer vor meinem geistigen Auge. → Ich war mir sicher unter 12:00 Stunden zu bleiben.

Vorbereitung:

Im Frühling habe ich mich, in Absprache mit meinem Sportarzt, ganz auf das Laufen konzentriert.

Ich bin den Welser Halbmarathon und den Linzmarathon gelaufen. Diese beiden Läufe dienten in erster Linie dem Training, wenngleich ich natürlich mit gewissen Zielen angetreten bin. Ich bin in Wels mit 1:40, und in Linz mit 3:39 ins Ziel gekommen. Mit beiden Zeiten war ich zufrieden.

Erst nach dem Linzmarathon (Ende April) habe ich mit dem Radtraining begonnen. Zu Beginn hatte ich leichte Zweifel ob dieser Saisonaufbau wirklich optimal ist. Besonders im Angesicht des schönen und warmen Frühlings. Es wären ideale Bedingungen zum Radtraining gewesen.

In den folgenden Wochen wurden das Gefühl und auch die Umfänge beim Radfahren immer besser. Ich war zufrieden und überzeugt gut und richtig trainiert zu haben.

In den letzten Wochen vor dem Wettkampf habe ich jedoch das Schwimmgefühl etwas verloren. Den Grund dafür kannte ich nicht. Möglicherweise von den intensiven Rad- und Laufeinheiten?

Meine Einstellung zum Wettkampf in den Tagen davor war: Übers Schwimmen rette ich mich drüber, beim Radfahren gebe ich Gas, und auch beim Laufen bin ich wesentlich besser drauf als letztes Jahr → Eine Zeit unter 12:00 Stunden ist daher realistisch und sicher zu schaffen.

Freitag vor dem Wettkampf 06.07.2007:

Meine Frau und ich sind am Nachmittag nach Klagenfurt angereist. Zeitweise hatten wir Stau (besonders durch die Steiermark).

In Klagenfurt haben wir zuerst in unserem Hotel eingekcheckt, und sind anschließend in die Ironmancity gefahren. Dort habe ich meine Registrierung erledigt, anschließend sind wir etwas durch die Ironmanmesse gebummelt.

Vor der großen Nudelparty (= Eröffnungssessen des Ironmanwochenende) haben wir uns mit den Freunden Kurt und Sylvia, sowie Wolfgang und Gabi getroffen.

Gemeinsam haben wir auf der Nudelparty gescherzt und gelacht.

Samstag 07.07.2007:

Unsere Gruppe hat beschlossen auf das offizielle Schwimmtraining zu verzichten, und stattdessen noch einmal auszuschlafen. Besonders unter dem Gesichtspunkt, dass sie vorletzte Nacht vor dem Wettkampf die wichtigste ist.

Um 10:00 Uhr sind wir gemeinsam zur Wettkampfbesprechung in „Deutsch“ gegangen. Anschließend haben wir uns schon einmal die Finishline (Zieleinlauf) angesehen und wieder unsere Scherze getrieben. Jeder war überzeugt seine persönlichen Ziele am nächsten Tag zu erreichen.

Im Anschluss sind wir kurz im Wörtersee geschwommen, um ein gutes Wassergefühl zu bekommen. Der Rest unserer Gruppe ist dann in eine Strandbar gegangen. Ich habe es jedoch vorgezogen noch ein leichtes Radtraining zu machen. Anschließend bin ich gemeinsam mit Kurt eine kurze Strecke laufen gegangen.

Mittlerweile sind die ersten Fans eingetroffen: Wolfgang Grubmair, sowie Toni und Monika welche alle gute Freunde von Wolfgang und Gabi sind.

Gegen 14:00 Uhr sind Margarethe und ich ins Hotel zurückgekommen. Dort habe ich kurz meine Muskeln gedehnt und anschließend die Wechselsäcke für den Wettkampf vorbereitet (1 Sack für den Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren, 1 Sack für den Wechsel vom Radfahren zum Laufen, sowie ein Sack für die Bekleidung vor und nach dem Wettkampf).

Um 17:00 Uhr hat sich unsere Gruppe zum einchecken in die Wechselzone verabredet. Dabei werden das Rad, sowie die Säcke an die bereitgestellten Plätze gebracht. Dabei habe ich mir schon einmal die Laufwege für den Wettkampf angesehen und verinnerlicht.

Mittlerweile sind auch Lisa, Franz und Renate, sowie Erwin und Helga eingetroffen. Unser Fanclub war damit komplett und gemeinsam sind wir anschließend Essen gegangen.

Nach dem Essen sind Margarethe und ich, sowie Renate, Franz, Helga und Erwin gemeinsam zu unserem Hotel zurück spaziert. Unser Auto habe ich auf einem Parkplatz in der Nähe vom Wettkampfgelände stehen gelassen. Wir haben beschlossen am nächsten Morgen mit dem Shuttlebus vom Hotel zum Start zu fahren und das nervenaufreibende Parkplatzen zu vermeiden.

Sonntag 08.07.2007 RACEDAY:

Die Nacht habe ich wieder schlecht geschlafen. Das war im Vorjahr auch so, deshalb konnte ich damit ganz gut umgehen.

Um 03:45 hat der Wecker geläutet. Nach der Morgentoilette und dem Vorbereiten der Trinkflaschen sind wir um 04:00 Uhr frühstücken gegangen. Mein Frühstück bestand aus: Tee, 2 Scheiben kaltes Toastbrot mit Butter und Marmelade, einer Banane sowie etwas Rührei.

Um 05:00 Uhr war dann Abfahrt zum Start. Der ganze Shuttlebus war voller Athleten. Jeder war total konzentriert, gesprochen wurde praktisch nichts.

Am Wettkampfgelände bin ich gleich in die Wechselzone gegangen um die Reifen an meinem Rad aufzupumpen. Ich habe die Trinkflaschen auf das Rad, sowie in die Wechselsäcke gegeben. Ein letztes Mal alle Laufwege abgehen, und dann wollte ich die Wechselzone verlassen. Dabei ist mir jedoch Gabi ganz aufgelöst entgegengekommen. „Bitte hilf uns, Wolfgang hat es beim Aufpumpen der Reifen einen Schlauch zerrissen, und muss Reifenwechseln.“ Ich bin natürlich sofort zu ihm gelaufen, und gemeinsam haben wir das Problem relativ rasch behoben. → Die erste Stresssituation war gemeistert.

Außerhalb der Wechselzone habe ich dann meinen Neoprenanzug angezogen, sowie meinen Bekleidungssack abgegeben. Als letztes Frühstück habe ich noch ein Energygel zu mitgenommen.

Margarethe und ich sind dann ins Strandbad gegangen, wo wir uns mit den übrigen Athleten aus der Gruppe sowie unserem Fanclub getroffen haben.

Die Triathleten haben sich warm gemacht, und auch die Fans waren beinahe so angespannt wie wir.

Das ORF hat uns gebeten, beim Abschiednehmen filmen zu dürfen. Neben Margarethe und mir wurden auch Helga und Erwin beim Abschiedskuss gefilmt. Wir haben dann gescherzt, dass wohl Erwin und Helga als Fans in Fernsehen kommen und nicht Margarethe und ich. → In einigen Wochen bei der großen Fernsehsendung werden wir es wissen.

Schwimmen:

Einige Minuten später sind wir 5 Athleten dann nach der endgültigen Verabschiedung in den abgesperrten Bereich gegangen. Wir haben uns „viel Glück“ gewünscht, und versucht uns zu konzentrieren. Ein Pfarrer hat noch ein kurzes Gebet gesprochen, und dann wurde die Spannung beinahe greifbar.

Kurz darauf durften wir ins Wasser und sollten bis zur Startlinie vor schwimmen. Scheinbar sind jedoch einige Athleten bereits über die Linie geschwommen, weil wir auf einmal hörten „Das war der Start zum Kärnten Ironman Austria 2007“. Gleichzeitig wurde die Startkanone gezündet. Mir ging das alles fast ein etwas zu schnell, ich hatte nicht einmal Gelegenheit meine Stoppuhr zu starten. Nach einigen Metern hat mich ein anderer Triathlet aufgehalten und gefragt „War das schon der Start? Ist das Rennen bereits freigegeben?“ Ich bejahte seine Fragen, und gemeinsam sind wir dann weiter geschwommen.

Während der ersten Meter dachte ich „Was mache ich hier eigentlich?“ Ich bin dann jedoch in einen guten Rhythmus gekommen und dachte an die Worte meiner Schwimmtrainerin „Schwimme gleichmäßig und mit langen Zügen“. Es war zeitweise etwas wellig, aber ganz gut zu schwimmen. An der ersten Boje bei 1500 Meter ist dann die Sonne durch die Wolken gekommen → das war für mich sehr schön! Ich bin auch bis zu 2. Boje in einem guten Rhythmus geschwommen. Dann ging es bereits zurück zum Lendkanal. Den Eingang konnte ich zwar noch nicht erkennen, mein Gefühl war noch immer gut. Ich schwamm keinen offensichtlichen Umweg und war immer in einem Pulk von einigen Schwimmern. Vom Gefühl her also ideal und genau im Plan, nämlich um einige Minuten schneller als im letzten

Jahr zu sein. Nach einigen Tritten, die wohl jeder Starter abbekommen hat sind wir in den Lendkanal eingeschwommen. Dieser war, für mein Gefühl, sauberer als im letzten Jahr. Die Stimmung wie immer fantastisch. Man hört als Schwimmer den ganzen Lärm der Zuseher, und kann diese auch beim Atmen sehen. Nach einigen weiteren Minuten bin ich zum Schwimmausstieg gekommen. Dort sind Franz und Renate gestanden und haben Fotos gemacht.

Radfahren:

Mein erster Wechsel war relativ kurz und dann ging es auf die Radstrecke.

Beim Ausfahren aus der Wechselzone habe ich die erste Zeitanzeige gesehen 1:34. Da wusste ich, dass das Schwimmen wieder zum Vergessen war. Ich blieb jedoch ruhig und konzentriert, weil ich noch immer überzeugt war unter 12:00 Stunden zu finishen.

Ich habe gleich einen Energyriegel gegessen und ausreichend getrunken. Lediglich mein Getränk aus dem Aerodrink vom Rad schmeckte mir nicht. Das lag wahrscheinlich einerseits am Wasser vom Hotel sowie daran, dass ich für diese Flasche nicht mehr genug Getränkepulver hatte. Ich musste die Flasche trotzdem austrinken, weil ich sonst nichts nachfüllen konnte. Beim ersten schweren Anstieg nach Egg zum Faaker See hatte ich einen guten Rhythmus, und auch bei den Labstationen bekam ich heuer genug zu fassen. An diesem Berg standen eine Menge Zuseher, es war „Tour de France“ Stimmung. In der Zwischenzeit hatte ich unsere beiden Damen (Sylvia und Gabi) überholt, und kam zu zweiten schweren Berg dem „Rupertiberg“. Auch dort waren eine große Zuschauerkulisse, inkl. Discjockey, welche ein Riesenspektakel machten. Ich sah Grubi und Toni die uns anfeuerten.

An den beiden Anstiegen nach Egg beim Faaker See und am Rupertiberg habe ich heuer einige Athleten ihr Rad schieben gesehen. Das ist mir im letzten Jahr nicht aufgefallen. Zu diesem Zeitpunkt ist es mir bereits gelungen, eine ganze Reihe Athleten zu überholen. Ich dachte mir einige Male: „Die können zwar besser schwimmen, aber beim Radfahren haben sie keine Chance. Am Wendepunkt der Radstrecke vor Klagenfurt war der nächste Ort mit einer großen Zuschauermenge. Dort vermutete ich auch einige von unseren Fans. Wahrgenommen habe ich in dem ganzen Wirbel und Trubel jedoch niemanden. Als Athlet sind solche Punkte jedoch absolut traumhaft und wichtig. Dort fliegt man förmlich!

In der 2. Radrunde habe ich beim Anstieg nach Egg zum Faaker See Franz am Straßenrand sitzen gesehen. Ich habe ihn angeschrien, und er ist sogleich aufgesprungen um Fotos zu schießen. Am Rupertiberg habe ich wieder Grubi und Toni gesehen. Das einzige Problem auf der 2- Runde war, dass ich einige Bananen bei der Annahme von den Helfern verloren habe. Ich bekam jedoch trotzdem genug zu Essen und zu trinken. Zwischenzeitlich habe ich mich kurz mit einem Triathleten aus Marchtrenk unterhalten. Dann ging's schon durch den Europapark zur Wechselzone. Ich habe einen kleinen Gang aufgelegt, damit ich eine hohe Frequenz treten und meine Muskeln lockern kann. Unmittelbar vor der Wechselzone sind Margarethe und Helga gestanden und haben Fotos geschossen. In der Wechselzone habe ich das Rad an einen Helfer abgegeben, die Radschuhe ausgezogen und bin sofort zu meinem Wechselsack gelaufen. Im Wechselzelt Helm abnehmen, Kappe aufsetzen, Laufschuhe anziehen, und schon ging's weiter auf die Laufstrecke zum Marathon. Ich habe jedoch bereits mein Anziehen der Laufschuhe einen leichten Krampf in einem Oberschenkel bekommen, mir dabei jedoch noch nichts gedacht. Von der Zeit war es noch immer so, dass ich sicher unter 12:00 Stunden bleiben konnte wenn ich die angepeilte Marathonzeit laufen kann.

Laufen:

Wir mussten durch den Europapark laufen, an der Ironmancity vorbei und dann Richtung Krumpendorf. Nach ca. 1 Kilometer im Europapark ging's über einen Bordstein, und dort ist mir wieder ein Krampf in einem Oberschenkel eingefahren. Ich kam dann doch in einen ganz guten Rhythmus, war jedoch ständig in Gefahr einen Krampf zu bekommen. An den Labstationen trank ich von Anfang an abwechselnd Cola und Wasser. Mittlerweile kamen zu den Krämpfen auch erste Magenprobleme dazu. Den ganzen Tag über das süße Gel und die Riegel, verbunden mit den Isodrinks sowie dem Cola behangten meinem Magen zu diesem Zeitpunkt nicht mehr sehr. Als ich von Krumpendorf wieder zur Ironmancity zurückgekommen bin habe ich Erwin, Helga, Ingrid und Margarethe gesehen. Kurz nach ihnen sind Renate und Franz, sowie Reiner mit seiner Freundin gestanden. Alle haben Fotos geschossen und kräftig angefeuert. Zu diesem Zeitpunkt ging es mir jedoch schon sehr schlecht, und bei KM 12 konnte ich dann nicht mehr laufen. Ich musste gehen! Das war für mich absolut neu, weil ich es im letzten Jahr vermeiden konnte. Zu diesem Zeitpunkt waren die 12 Stunden für mich nebensächlich, ich dachte nur „was mache ich wenn ich die letzten 30 Kilometer bis ins Ziel gehen muss??“ An einem solchen Punkt kommen auch Gedanken vom Aufgeben in den Kopf. Ca. bei KM 15 ging es mir jedoch wieder besser, und ich konnte weiterlaufen. Ich fand auch wieder halbwegs einen Rhythmus.

Der schlechte Magen und die ständige Krampfgefahr bleiben meine Begleiter. An den Labstationen musste ich mich fast zwingen etwas zu trinken. Ich wusste wenn ich aufs trinken verzichte kann ich den Wettkampf sicher nicht beenden. In der Zwischenzeit bin ich wieder nach Krumpendorf und zurück zur Ironmancity gelaufen. Ich war also schon auf den letzten 10 Kilometern. Die 12 Stunden werde ich, wenn überhaupt, nur ganz knapp erreichen, das war mir zu diesem Zeitpunkt bewusst. Bei KM 34 war es dann vorbei. Wir mussten in Klagenfurt durch eine Fußgeherunterführung, dort bekam ich wieder einen Krampf und musste gehen. Es war die selbe Unterführung an der ich gesehen habe wie auf der ersten Runde ein Athlet verkehrt herum gegangen ist, wahrscheinlich auch wegen Krämpfen. Ich versuchte nach der Unterführung wieder zu laufen, bekam jedoch nach wenigen Schritten wieder einen Krampf. Ich versuchte noch einige Male weiterzulaufen, bekam jedoch immer sofort einen Krampf. Durch Klagenfurt, wo sehr viele Zuschauer waren, wollte ich unbedingt laufen → es ging jedoch nicht, ich musste gehen. Ein Zuseher hat mir zugerufen: „Lass dir ruhig Zeit, du hast ja auch für 17 Stunden bezahlt“. Ich war so angeschlagen, dass mich dieser Spruch nicht aufgeregt, sondern eher belustigt hat. Entlang des Lendkanals musste ich dann einmal pinkeln, und stellte mich dazu hinter einen Baum. Dabei ist mir wieder ein Krampf eingefahren, sodass ich mein Geschäft gar nicht erledigen konnte. Er nach einigen Metern gehen bei einem der nächsten Bäume konnte ich mich dann erleichtern. Schließlich kam ich dann doch im Zielgelände an. Die letzten 200 Meter auf der Finishline wollte ich unbedingt laufen. Unter Krämpfen und Schmerzen in beiden Oberschenkeln bin ich über die Ziellinie gelaufen. Ich bekam weder die Zuschauer noch meine Zeit mit. Nach der Ziellinie bekam ich meine Finishermedaille und eine Wärmefolie. Eine Sanitäterin fragte mich wie es mir geht, und ich schilderte ihr, dass ich in beiden Beinen schwere Krämpfe hatte. So setzte mich auf einen Golfwagen und sagte „die bringen dich ins Zelt, da geht es dir gleich besser“. Ich dachte ich bekomme eine Infusion, und freute mich schon darauf.

Nach dem Zieleinlauf:

Zwischenzeitlich habe ich Margarethe kurz gesehen. Vor dem großen Verpflegungszelt hat uns der Fahrer vom Golfwagen aussteigen lassen, und gesagt „hier bekommt ihr Verpflegung“. Es war also nichts mit meiner Infusion. Alle Massagebänke waren belegt, und davor schon eine lange Schlange. Ich holte mir daher nur etwas zu trinken und zu essen. Dann habe ich Margarethe getroffen und wir sind etwas abseits im Park umherespaziert. Das hat mir gut getan. Ich habe zu diesem Zeitpunkt auch die ersten Telefongespräche mit der Familie geführt. Wir sind dann zurück ins Zielgelände, wo ich Wolfgang und Gabi getroffen habe. Gabi war kpl. fertig und ist wirklich ins Sanitätszelt gekommen. Ich wollte auch noch Kurt suchen, den ich jedoch nicht fand. Ich bin zu Finishline gegangen und habe Sylvia mit 12:59 einlaufen gesehen. Somit hat unsere ganze Gruppe unter 13 Stunden gefinisht. Eigentlich ein toller Erfolg.

Ich habe mir noch weitere Verpflegung sowie mein Finisher T-Shirt und meinen Bekleidungssack mit der Straßenkleidung geholt. Beim Stand für die Urkunde war eine lange Schlange, dort wollte ich mich nicht anstellen. Ich habe daher mit dem zuständigen Herrn vereinbart, dass ich meine Urkunde am nächsten Tag beim „Ask me Stand“ abhole. Anschließend habe ich mein Rad, sowie meine Wechselsäcke, ausgecheckt. Gemeinsam mit Margarethe bin ich zum Auto gegangen, um das ganze Zeug zu verstauen. Sie hat zu mir gesagt: „Versprich mir, dass du wegen der Zeit jetzt nicht stunden- oder tagelang grübelst. Du hast gefinisht und warst um einiges schneller als im letzten Jahr“. Ich entgegnete: „Ich kann's sowieso nicht mehr ändern, und es wäre heute absolut nicht mehr schneller gegangen. Vielleicht ist es im letzten Jahr zu leicht gegangen??“

Ich habe dann noch einmal mit Franz und Renate, sowie Erwin und Helga telefoniert, welche alle schon auf dem Heimweg waren. Zu diesem Zeitpunkt habe ich dann auch meine ungefähre Zeit erfahren.

Margarethe und ich sind anschließend ins Zielgelände gegangen und haben uns die Einläufe der etwas späteren angesehen. Wir haben auch den ältesten Teilnehmer, Franz Knorr aus Klagenfurt 75 Jahre, gesehen. Er ist ungefähr bei 15:30 Stunden eingelaufen.

Anschließend haben wir beschlossen ins Hotel zu fahren, und nicht mehr bis zum Zielschluss um 24:00 Uhr zu warten. Ich habe noch mit Kurt telefoniert, und eine kurze Rennanalyse gemacht. Kurt und Sylvia, sowie Wolfgang, Gabi und ihre Freunde wollten noch ins Zielstadion gehen. Ich war jedoch zu müde und abgekämpft.

Der Tag danach:

Beim ausgiebigen Frühstück habe ich Rainer und seine Freundin getroffen, welche mir gratuliert haben. Nach dem Auschecken aus dem Hotel sind Margarethe und ich nach Klagenfurt in die Innenstadt spaziert. Dort haben wir in einem Cafe auch Wolfgang und Gabi, sowie Toni und Monika getroffen. Dabei gab's eine weitere Rennanalyse. Am Nachmittag haben wir uns mit Kurt und Sylvia im Strandbad verabredet. Wir sind dort faul im Schatten gelegen und haben den Tag genossen. Jeder von uns spürte zwar seine Beine, konnte jedoch normal gehen. Am Abend gab's noch das Abschlussessen sowie im Anschluss daran die Siegerehrung. Nach Beendigung dieser sind Margarethe und ich nach Hause gefahren.

Resume:

Kein Ergebnis von vornherein als gegeben betrachten. Bei einem so langen Wettkampf kann eine Menge passieren.

Von 2200 Startern sind 2000 ins Ziel gekommen.

Alle waren Sieger, aber nicht alle haben ihr Ziel erreicht

ANGLE
ents

IRONMAN[®]

TRIATHLON
austria



vis

NTEN

KLEINE
ZEITUNG

www.kleinezeitung.at

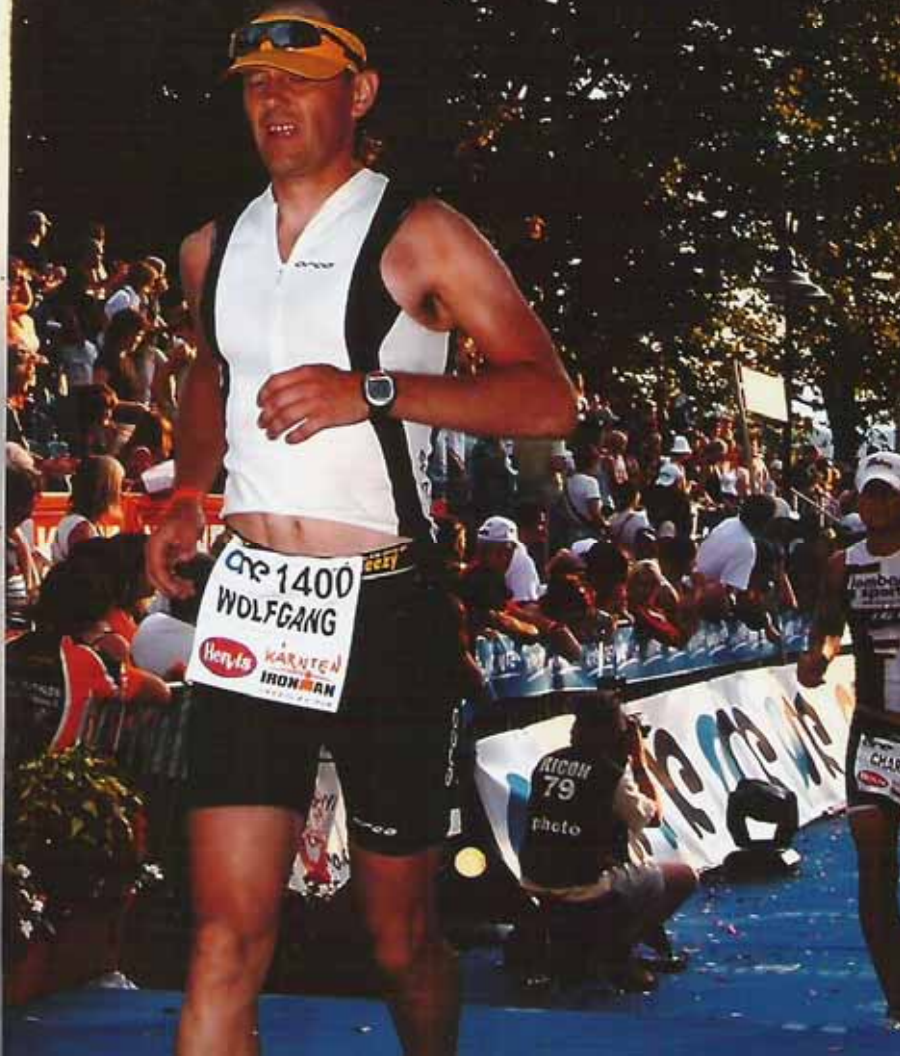


KÄRNTEN



ALGE-TIMING

12.17.49



Kärnten-IRONMAN Austria - 2007-07-08

IRONMAN alle Splits - 3,8 / 180 / 42k

Rang	Stnr	Name	Jg. NAT	Klasse	KI-Rg.	Swim/Rg.	T1	Bike/Rg.	T2	Run/Rg.	Gesamt
800	1096	Kurt	68 AUT	M-35	188	1:15:21/1343.	08:48	5:56:10/1322.	05:31	3:57:36/442.	11:23:28
1556	2380	Sylvia	71 AUT	W-35	32	1:14:07/1257.	10:19	6:49:25/1910.	09:49	4:35:27/1063.	12:59:09
1253	1400	Wolfgang	65 AUT	M-40	255	1:28:10/1981.	06:26	5:52:02/1243.	05:16	4:45:54/1252.	12:17:50
1124	1615	Rap.Wolfgg	64 AUT	M-40	229	1:17:17/1489.	05:44	5:41:00/1005.	03:49	4:50:40/1317.	11:58:32
1300	2433	Gabi	65 AUT	W-40	14	1:17:56/1538.	05:40	6:40:29/1857.	05:15	4:15:29/734.	12:24:49

Splits										
BIKE	Bike0-32k	Bike32-90k	B90-122k	B122-180k	B0-90k	B90-180k				
Kurt	01:03:41	01:48:25	01:06:23	01:57:40	02:52:07	03:04:03				
Sylvia	01:09:35	02:03:21	01:16:29	02:19:58	03:12:57	03:36:28				
Wolfg.	01:01:30	01:47:51	01:03:53	01:58:46	02:49:22	03:02:40				
R.Wolf	01:01:26	01:46:49	01:01:29	01:51:16	02:48:15	02:52:45				
Gabi	01:08:09	01:59:58	01:12:34	02:19:47	03:08:07	03:32:21				
RUN	Run0-21	R21-42	R0-6,9	R6,9-16,2	16,2-21,1	21,1-26,9	R26,9-36,2	36,2-42,2	km/h	min/km
Kurt	01:54:41	02:02:54	00:31:39	00:53:47	00:29:14	00:28:15	00:59:52	00:34:46	19.82	03:02
Sylvia	02:20:29	02:14:58	00:40:44	01:04:46	00:34:57	00:32:55	01:08:15	00:33:47	17.39	03:27
Wolfg.	02:15:20	02:30:34	00:34:24	01:07:19	00:33:37	00:31:53	01:07:09	00:51:31	18.36	03:16
R.Wolf	02:02:40	02:48:00	00:32:26	00:58:24	00:31:49	00:31:24	01:20:58	00:55:37	18.86	03:11
Gabi	02:07:14	02:08:14	00:36:00	00:59:33	00:31:40	00:30:57	01:03:48	00:33:28	18.19	03:18