



## **Kärnten Ironman Austria 2008**

Ich bin heuer zum 3. beim Ironman in Klagenfurt gestartet.  
Für mich persönlich und für meine guten Bekannten habe ich meine Eindrücke wieder im folgenden Bericht zusammengefasst.

An dieser Stelle möchte ich mich vorweg bei meinen Trainings- und Wettkampfkollegen Sylvia, Kurt und Fritz für die vielen gemeinsamen Stunden bedanken.  
Ein besonderer Dank gilt den Fans, welche am Wettkampfwochenende direkt in Klagenfurt waren und uns vor Ort angefeuert haben.

Ich könnt euch wahrscheinlich gar nicht vorstellen, wie wertvoll und wichtig eure Unterstützung war!!

Das gilt besonders für Franz und Renate, Erwin und Helga, Johann und Margit, Wolfgang und Gaby sowie Josef und Ingrid.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich Peter vom „Radsportändler meines Vertrauens“ ([www.cycleshop.at](http://www.cycleshop.at)), und Gudrun von der Swimacademy ([www.swimacademy.at](http://www.swimacademy.at)).

### ***Vorbereitung:***

Ich habe nach meinem Ironman im vergangenen Jahr kein Ruhemonat eingelegt, sondern praktisch durchtrainiert (wenn auch natürlich mit verringerter Intensität).

Dabei bin ich bereits in den Monaten Oktober, November und Dezember mit dem Rad einige Kilometer gefahren. Meistens war ich dabei mit meinem Freund Wolfgang aus Gunskirchen unterwegs.

Laufen und Schwimmen betreibe ich sowieso immer als Ganzjahressport.

Im Nachhinein betrachtet war diese Entscheidung wahrscheinlich eine Falsche, weil mein Körper nicht die notwendige Regenerierungszeit bekommen hat.

Möglicherweise habe ich mir dadurch meine beiden Verletzungen eingefangen, welche mich Anfang des Jahres einige Wochen gekostet haben.

Es waren dies ein verschobenes Kreuzbein vom Laufen in den Wochen um Weihnachten und Neujahr, sowie eine Seitenbandüberdehnung im linken Knie Ende Februar – Mitte März.

Durch diese Verletzungen sind meine geplanten ersten Trainingswettkämpfe ausgefallen, weil ich mich nicht entsprechend vorbereiten konnte.

Ich wollte ursprünglich den Halbmarathon in Wels, sowie den Marathon in Linz laufen.

Beim Linzmarathon bin ich kurzfristig bei einer Staffel eingesprungen, und dabei meine ersten flotten Kilometer, in einem Schnitt von ca. 4,50, in diesem Jahr gelaufen.

Das Radtraining habe ich ab März wieder forciert. Ich konnte zu diesem Zeitpunkt wegen meines Knies noch nicht laufen, beim Rad fahren hatte ich jedoch keine Probleme. Bei diesen ersten Radeinheiten bin ich viel mit Erwin gefahren, der sich auf den Half Ironman in Linz vorbereitet hat.

Nach dem mein Knie wieder belastbar war, habe ich auch das Lauftraining wieder intensiviert. Ich habe dazu mindestens einmal pro Monat einen langen Lauf gemacht, bei welchem mich immer Ernst aus Gunskirchen begleitet hat. Höhepunkt dabei war sicherlich eine sehr schöne 40 KM-Runde entlang der Alm und der Traun.

Ich habe heuer nach keinem Trainingsplan trainiert, sondern auf meine Erfahrungen von den ersten beiden Ironmans vertraut. Außerdem wollte ich mehr auf meinen Körper horchen und nicht strikt nach vorgegebenen Wochenstunden trainieren.

Im Wesentlichen war das Training so aufgebaut, dass ich bis Ende April längere Grundlageneinheiten trainiert habe, und ab Mai Schnelligkeit und Kraft vermehrt eingebaut habe. In den letzten Wochen wurden dann noch Intervalle und Spritzigkeit forciert. Beim Schwimmen im See habe ich vor allem an der Orientierung gearbeitet, weil ich heuer beim Wettkampf keine Umwege schwimmen wollte.

Der Trainingsumfang war folgendermaßen:

6 Tage in der Woche Training (teilweise auch 2 Einheiten)

1 fixer Ruhetag

In den intensiven Wochen bis zu 16 Wochenstunden Training.

Auf 3 ansteigenden Belastungswochen folgte eine Regenerationswoche (mit einem 2. Ruhetag)

### **Der letzte Monat vor dem Wettkampf:**

In diesem Zeitraum habe ich verstärkt Koppereinheiten eingebaut.

Das bedeutet direkt nach dem Radfahren gleich eine Laufeinheit anhängen.

Solche Koppereinheiten habe ich vor allem an Freitagen und Samstagen gemacht. Dabei war ich bis zu 6 Stunden unterwegs.

Diese Einheiten sind für den Wettkampf sehr wichtig, vor allem auch deshalb, um den Rhythmuswechsel vom Rad fahren zum Laufen, und die Nahrungsaufnahme sowie – Verträglichkeit zu trainieren.

Bei einer diese Einheiten bin ich bis an meine Leistungsgrenze gekommen und konnte dadurch auch meine mentale Stärke trainieren. (Gehe ich die letzten Kilometer, oder laufe ich???)

2 Wochen vor dem Wettkampf war der Krenglbacher Hügellauf, bei dem ich gemeinsam mit meiner Frau Margarethe gelaufen bin.

Sie ist dabei wieder Ortsmeisterin geworden, ich wurde als letzter Herr gewertet.

Irgendetwas hat mir bei diesem Lauf nicht gut getan, weil ich seit diesem Zeitpunkt Probleme mit meinem rechten Unterschenkel hatte.

Er war überhitzt und geschwollen, sowie sehr schmerzhaft. Ich vermutete eine Beinhautentzündung oder eine Muskelverletzung.

Behandelt habe ich das Problem mit Topfenwickel und Salbenverbänden. Sowie unterstützend durch Massagen und Lymphdrainagen.

In diesen 2 Wochen war ich nur einmal laufen (beim unserem Lauftreff). Rad fahren und schwimmen ging ohne größere Probleme.

In den letzten Tagen vor dem Wettkampf konnte ich mit Unterstützung meines Masseurs die geschwollene Stelle abbauen, absolut schmerzfrei war ich jedoch nicht.

## **Wettkampfwochenende:**

### **Freitag:**

Am Vormittag hatte ich noch eine letzte Massage.

Der Masseur regte meinen Energiekreislauf an, und machte eine abschließende Lymphdrainage an meinem Unterschenkel.

Ich war zwar nicht ganz schmerzfrei, verließ mich jedoch darauf, dass am Wettkampftag schon alles gut gehen wird.

Zu Mittag sind wir dann nach Klagenfurt gefahren, und haben dort gleich in unserem Hotel eingeecheckt.

Anschließend fahren wir in die Ironmancity, wo ich meine Registrierung erledigte.

Nachher haben sich Margarethe und ich an den See gesetzt und die Seele baumeln lassen.

Ruhiges Wasser, herrliches Panorama → In ein paar Stunden wird der See jedoch kochen, wenn 2400 Athleten gemeinsam starten.

Vor der Pastaparty haben wir uns mit Sylvia und Kurt, sowie Fritz getroffen.

Dabei gab es die erste Überraschung: Fritz war nicht als Zuseher angereist, sondern als Athlet.

Wir sind das ganze Jahr gemeinsam geschwommen, und er hat nie ein Wort davon gesagt.

Bei der Pastaparty war es heuer so, dass wir uns das Essen selber holen mussten.

In den vergangenen Jahren wurde es immer serviert. Das fand ich wesentlich angenehmer und entspannter.

Zurück im Hotelzimmer machte ich mir einen Salbenverband, und genoss die letzte ruhige Nacht.

### **Samstag:**

Wir haben auf das offizielle Schwimmtraining verzichtet, und noch einmal richtig ausgeschlafen.

Um 10:00 Uhr war die Rennbesprechung in „Deutsch“ zu der Anwesenheitspflicht bestand.

Dabei wurden die Strecken und Wettkampffregeln, sowie Regelverstöße und Strafen erklärt.

Im Anschluss daran sind wir locker einige Minuten im See geschwommen.

Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren habe ich heuer auf eine leichtes Lauf- und Radtraining an diesem Tag verzichtet.

Zu Mittag sind wir ins Hotel zurückgefahren und haben uns am Zimmer etwas ausgeruht.

Dabei versuchte ich mich schon auf den Wettkampf einzustimmen. Mein großes Ziel für heuer: unter 12 Stunden zu finishen.

Am Nachmittag habe ich dann die Vorbereitungen fürs Einchecken in die Wechselzone gemacht. Rad kontrollieren, Wechselsäcke vorbereiten (welches Kleidungsstück gehört in welchen Sack, ...). Das ganze anschließend mehrmals kontrollieren und ins Auto verstauen.

Beim Einchecken (17:00 Uhr) wurde vorerst das Rad und der Helm genau kontrolliert, anschließend ein Foto vom Rad mit dem Athleten, dann durften wir in die Wechselzone.

Das Foto war zu Sicherheitszwecken und wurde nach dem Wettkampf beim Auschecken wieder kontrolliert.

Dann stellte ich mein Rad an den vorgegebenen Platz und hing meine Säcke an die entsprechenden Stellen.

In der Wechselzone bin ich mehrmals die Laufwege abgegangen, damit im am nächsten Tag rasch zu meinem Rad und zu meinen Säcken finde.

Um ca. 18:00 Uhr haben wir uns mit den Fans zum Abendessen verabredet. Zur Unterstützung sind Franz und Renate, Erwin und Helga, Johann und Margit, Wolfgang und Gaby, sowie die Familie von Fritz – Helene und Friedrich angereist. Beim Essen (unsere Henkersmahlzeit vor dem Wettkampf) haben noch alle gescherzt und gelacht. Ich habe dabei jedoch auch schon versucht mich zu konzentrieren und zu fokussieren. Wir haben heuer wieder unser Auto am Parkplatz beim Minimundus abgestellt und sind zu Fuß ins Hotel gegangen. Dort habe ich mir an meinem Unterschenkel einen letzten Salbenverband angelegt, und versucht anschließend zu schlafen. Es war jedoch wie in den Jahren zuvor. Ich fand keinen Schlaf und musste ca. jede Stunde auf die Toilette. Heuer konnte ich damit umgehen, weil es in den Jahren davor ebenfalls immer so war. Meine Gedanken waren jedoch immer positiv → ich werde einen guten Wettkampf machen!

## **Sonntag = Race Day**

Um 03:40 Uhr hat mein Handy Alarm geschlagen. Ich durfte aufstehen ;-)  
Nach der Morgentoilette sind wir um 04:00 Uhr frühstücken gegangen. Dort haben wir Fritz getroffen. Man konnte spüren und erkennen, wie konzentriert alle Athleten waren. Gesprochen wurde fast nichts.  
Nach dem Frühstück habe ich meine Trinkflaschen aufgefüllt, meinen Sack mit den Schwimmutensilien genommen, und dann sind wir gemeinsam zum Start marschiert. Bevor Fritz und ich in die Wechselzone gegangen sind haben wir noch meine Luftpumpe aus dem Auto geholt.  
Bei unseren Rädern haben wir die Reifen auf Betriebsdruck aufgepumpt, und die Trinkflaschen in die Halter gesteckt. Anschließend habe ich meine Wechselsäcke kontrolliert und bin die Laufwege noch einmal abgegangen. Nach einem letzten Toilettengang habe ich die Wechselzone wieder verlassen und bin zu Margarethe gegangen. Dort habe ich bemerkt, dass ich vergessen habe meine Bienengiftnotfallspritze in den ersten Wechselsack zu geben. Diese wollte ich unbedingt dabei haben, und so musste ich noch einmal in die Wechselzone rein. Beim Ausgang war dann ein etwas größerer Stau, sodass ich warten musste. Alle Athleten waren total konzentriert, keine sprach ein Wort. Lediglich einige Profis wurden zu Interviews gebeten, welche jedoch auch alle kurz und knapp ausgefallen sind, soweit ich das mitbekommen habe.  
Als letztes Frühstück habe ich dort noch einen Energyriegel gegessen  
Gegen 06:30 Uhr habe ich meinen Sack mit der Bekleidung für nach dem Wettkampf abgegeben.  
Wir sind dann ins Strandbad zum vereinbarten Treffpunkt mit unseren Fans gegangen. Diese sind, mit den übrigen Athleten aus unserer Gruppe, auch nach und nach eingetroffen. Während die Minuten bis zum Start verstrichen sind habe ich einige Lockerungs- und Dehnübungen gemacht.  
Inzwischen wird die Spannung greifbar. Jeder Athlet ist konzentriert, es wird nicht mehr viel gesprochen.  
Als wir uns schließlich verabschieden habe ich feuchte Augen. → Was wird dieser Tag bringen? Geht alles so auf, wie ich mir das vorgestellt habe? ICH WERDE ES SCHAFFEN!  
Beim Eingang zum Schwimmbereich gibt es wieder einen Stau. Wir hören wie der Priester ein Gebet für uns Athleten spricht, und uns Gottes Segen wünscht. Ca. 5 Minuten vor dem Start stellen wir uns an die Startposition. Wir verabschieden uns gegenseitig und wünschen uns Glück, sowie alles Gute. Ab jetzt bin ich alleine. Das Lärmen der Zuseher, sowie die ganzen Menschenmassen nehme ich nur in Trance wahr. Ich höre den Sprecher „2 Minutes to Go!“ Wir dürfen ins Wasser und zur Startlinie vor schwimmen.  
Dann höre ich den Kanonenschuss und die Anspannung von 2400 Athleten entlädt sich. Das Rennen ist eröffnet, der See kocht!

## **Schwimmen:**

Ich fange Tritte und Armschläge ein, teile jedoch auch aus. Das geht in diesem Gedränge sicher jeden so. Nach einigen Metern beruhigt sich die Lage und ich versuche in meinen Rhythmus zu kommen. Heuer haben wir gut Sicht, ich kann mich am Pyramidenkogel orientieren. Nach einiger Zeit sehe ich auch schon die erste Richtungsboje. Das Schwimmtraining mit Augenmerk auf gute Orientierung scheint sich auszuzahlen. Bei 1400 Meter ist die erste Richtungsboje, jetzt geht's scharf links weiter. Immer Richtung kleines Schloss. Nach weiteren 400 Meter die nächste Richtungsboje. Jetzt geht's zurück Richtung Loretto Halbinsel. Immer in Richtung Ausflugsschiff „Klagenfurt“. Ich habe gute Sicht und kann mich perfekt orientieren. Dazwischen hatte ich möglicherweise einen leichten Hänger, bei dem ich etwas Tempo verloren habe. Knapp neben dem Ausflugsschiff schwimme ich nach 3000 Meter in den Lendkanal ein. Das einzig störende bisher waren mehrere hohe Wellen, welche uns Schwimmer durchgeschüttelt haben. Außerdem fand ich die Auspuffgase vom Ausflugsschiff ebenfalls nicht sehr angenehm.

Eingang des Landkanals war es seicht und trüb. In der Mitte war die Sicht dann besser. Wie jedes Jahr waren eine Menge Zuseher welche uns Schwimmer angefeuert haben. Bei jedem Luft holen kann man den Leuten ins Gesicht sehen, und diese klatschen, pfeifen und schreien hören.

Im Kanal war es natürlich für uns Schwimmer wieder etwas eng, sodass jeder wieder Tritte und Armschläge eingefangen hat.

Kurz vor dem Schwimmausstieg höre ich unser Fangruppe meinen Namen rufen, und aus dem Augenwinkel kann ich sie auch wahrnehmen. Beim nächsten Armzug habe ich ihnen kurz gewinkt. Dann Schwimmausstieg. Ein Helfer hilft mir über die Rampe. Schwimmbrille auf den Kopf, Neoprenanzug öffnen, Zeit kontrollieren.

Ich sehe auf meiner Uhr - ca. 1:20 Std. Das ist für mich o.k., wengleich etwas hinter meiner selber vorgegebenen Sollzeit.

## **1. Wechsel:**

Ich nehme meinen ersten Wechselsack und laufe ins Zelt. Wo ist ein Platz zu setzen? Alles ziemlich überfüllt. Ich finde einen Platz und schäle mich aus dem Neo. Füße kurz abtrocknen, Socken und Radschuhe anziehen, Helm sowie Brille auf den Kopf.

Energyriegel, Salzdose und Bienengiftnotfallspritze ins Trikot. Zwei Energygels in die Hose, Neoprenanzug mit Badehaube und Schwimmbrille in den Wechselsack. Meinem Sitznachbarn „alles Gute“ wünschen. Den Sack an einen Helfer abgeben, und weiter geht's zum Rad. Rennmaschine aufnehmen, zur Sperrlinie laufen, und auf geht's auf 180 KM.

Für den ganzen Wechsel habe ich 7 Minuten benötigt.

## Rad:

Auf der Radstrecke trinke ich gleich und esse einen Riegel. Auf den ersten Kilometern ist sehr viel Verkehr. Ich versuche meinen Rhythmus und meine Tritt zu finden. Für heuer habe ich mir eine etwas andere Taktik als in den letzten Jahren zurecht gelegt. Ich will an den Bergen flüssiger treten und weniger Kraft einsetzen, dafür im Flachen und an den Abfahrten Druck machen.

In Maria Wörth sehe ich 2 weitere Krenglbacher – Josef und Ingrid. Ich grüße sie, und bekomme dafür von Ihnen Beifall und Anfeuerung.

Mittlerweile hat Regen eingesetzt, und dabei habe ich den ersten Energyriegel verloren. Dieser war so glitschig, dass er mit aus der Hand geglitten ist. Ich komme in den Gegenverkehrsbereich nach Velden, Richtung Rossegg. An einer Abfahrt ist Überholverbot, auf welches in der Rennbesprechung extra hingewiesen wurde. In diesem Bereich sind viele Marshals, und diese haben eine Menge zu tun, weil einigen Athleten glauben, trotzdem überholen zu müssen. Nach diesem Bereich öffne ich meinen nächsten Riegel, und esse einige Bissen. Anschließend stecke ich den Riegel wieder ins Trikot. Einige Kilometer weiter fällt er mir leider aus der Tasche.

Mittlerweile bin ich beim ersten schweren Berg nach Egg am Faaker See rauf. Dort ist wie jedes Jahr „Tour de France“ Stimmung mit einer Menge Zuseher.

An diesem Berg stehen unsere ganzen Fans in unterschiedlichen Gruppen und feuern uns an. Franz schießt Fotos. An den Laben nehme ich immer Getränke und Bananen zu mir. Ich bekomme jedes Mal genug zu fassen, es ist daher kein Problem, dass ich meine Riegel verloren habe. Der Regen hat zwar aufgehört, die Straßen sind jedoch noch immer nass. Mittlerweile habe ich Sylvia überholt, und Ihr „alles Gute“ gewünscht.

Ich verzichte heuer, auf Grund der nassen Strassen und meiner geänderten Taktik auf die Aktion für die Zuseher welche ich sonst immer an einem Punkt der Strecke gemacht habe. → Mit vollem Tempo durch einen Kreisverkehr, und an der nächsten Steigung mit dem großen Blatt und Kraft drüber.

Nach weiteren Kilometern komme ich das erste Mal zum Rupertiberg. Wie jedes Jahr viele Leute, tolle Stimmung, und der bekannte DJ kurz vor der Kuppe. In diesem Bereich ist die Straße wie bei einem großen Radrennen mit Anfeuerungen bemalt. Die letzten Kilometer bis zur Radwende verlaufen großteils bergab. An der Wende wieder Menschenmassen wie in den Jahren davor. Ich fliege!

Nach der Wende sehe ich wieder einen Teil unserer Fans.

Die erste Runde bin ich lt. meiner Uhr in ca. 2,47 Stunden gefahren. Das ist o.k.

Am Ende der ersten Runde habe ich jedoch leichte Rückenschmerzen bekommen. War es vom Regen und der dadurch kalten Luft? Oder doch davon, dass ich wenige Tage vor dem Wettkampf meine Sattelposition noch geändert habe?

Auf Grund der Schmerzen fahre ich in der 2. Runde wenig in der Aeroposition. Nur an den Abfahrten und an langen Flachstücken versuche ich diese einzunehmen.

In Maria Wörth halte ich wieder nach Josef und Ingrid Ausschau. Ich sehe sie leider nicht.

Beim Anstieg nach Egg am Faaker See schießt Franz wieder Fotos, er ruft mir zu, dass Kurt ca. 9 Minuten vor mir ist, Fritz ist angeblich noch einmal 2 Minuten vor Kurt.

Wolfgang läuft einige Meter neben mir. Er ruft mir zu: „Gut schaust Du aus. Flüssiger Tritt. Das wird dein Tag. Beim Laufen bist Du heuer stärker als letztes Jahr!“ Er gibt mir noch einen Klaps mit seinem Schirm und wünscht mit „alles Gute“.

Vor dem Rupertiberg setzt dann starker Regen ein. Am Berg sind fast keine Zuseher mehr, nur der DJ harrt in seinem Zelt aus und feuert uns an. Nach der Bergkuppe wird es ganz finster. Blitz und Donner setzen ein, Starkregen geht nieder. Ab jetzt gilt nur mehr Augen zu und durch. In dieser Situation spüre ich auch meinen Rücken nicht mehr. Was geht fahre ich in der Aeroposition.

In den Ortschaften haben sich die Fans in Partyzelten und Bushütten zusammengerottet. Wir werden jedoch unvermindert angefeuert. Unter solchen Bedingungen hilft uns Athleten das ungemein.

Die Helfer an den Labestation sind sicherlich ebenfalls bis auf die Haut durchnässt. Wir bekommen jedoch die selbe Unterstützung wie immer. Danke an dieser Stelle für alle Helfer!!

An der letzten Labestation stürzt einige Fahrer vor mir ein Athlet. Sofort werden durch Handzeichen die nachfolgenden Athleten gewarnt.

Nach einigen weiteren Kilometern biege ich in den Europapark ein. Ich denke mir: Wird das Rennen bei diesem Wetter möglicherweise abgebrochen? Wie erfolgt dann die Wertung?

Im Park sehe ich unter Regenschirmen und Regenjacken Margarethe mit einigen Fans.

Ich winke Ihnen zu, bevor ich in die Wechselzone einfahre.

## **2. Wechsel:**

Rad abstellen, zum Wechselsack laufen. Mit dem Sack ins Zelt. Aus den total durchnässten Radschuhen in die trockenen Laufschuhe. Helm und Brille in den Sack. Kappe zum Laufen auf den Kopf. Kurz auf die Toilette, Weiter geht's zu nassen 42 KM.

## **Laufen:**

Gleich auf dem ersten Kilometer komme ich an großen Pfützen vorbei. Die Fragen lauten: Durch die Pfützen durch oder darüber springen? Nasse Schuhe oder möglicherweise einen Krampf? Ich entscheide mich fürs daneben vorbei.

Auf den ersten Metern versuche ich einen Rhythmus zu finden. Mein Unterschenkel schmerzt ziemlich. Beim Rad fahren war es kein Problem, nur beim Laufen wird's offensichtlich zäh.

Ich versuche mir kleine Ziele zu setzen. Zuerst bis zum Strandbad in Krumpendorf, dann bis zur 1. Laufwende, dann zurück zur Ironmancity. Dort sehe ich meinen Arbeitskollegen Richi mit seiner Freundin Helga. Ich freue mich über die unerwarteten Anfeuerungen! Nach einigen Metern komme ich an Margarethe und einigen Fans vorbei. Ich bleibe kurz stehen und sage ihnen, dass ich starke Schmerzen habe. Nach einigen weiteren Metern treffe ich unsere nächste Fangruppe. Ich teile Ihnen ebenfalls mit, dass ich arge Probleme habe. Renate ruft mir zu: „Nix da! Weitergelaufen wird!“ Obwohl ich Schmerzen hatte, hat mir dieser Spruch geholfen. Ich quäle mich nach Klagenfurt. Dort sehe ich Josef und Ingrid wieder. Einmal um den Lindwurm, an Josef und Ingrid noch einmal vorbei und zurück Richtung Ironmancity.

Nach einigen Kilometern sehe ich Josef und Ingrid schon wieder. Ich rufe Josef zu: „Jetzt bist Du schon wieder da?“ Er gibt mir zu verstehen, dass sie mit einem Rad unterwegs sind.

Entlang des Lendkanals sehe ich sie später auch fahren, und mich anfeuern. Ihr könnt euch sicherlich nicht vorstellen, wie gut so unerwartete Anfeuerungen tun. Zu diesem Zeitpunkt habe ich trotz Schmerzen einen guten Laufrhythmus und auch ein entsprechendes Tempo.

Ich habe gemerkt, dass ich beim Gehen ebenfalls Schmerzen spüre. Deshalb dachte ich mir.

„Wenn es beim gehen auch schmerzt, kannst Du gleich laufen!“

Bei der Ironmancity sehe ich wieder Margarethe und einen Teil unserer Fans. Ich rufe Ihnen zu, dass ich zwar Schmerzen habe, es jedoch halbwegs geht.

In der Gegend von Krumpendorf sehe ich Fritz das erste Mal. Kurt bin ich schon begegnet. Auch Sylvia kommt mir entgegen.

In diesem Abschnitt sind immer weniger Zuseher als auf der übrigen Strecke. Da ist mir das Laufen wieder schwerer gefallen.

Zurück in der Ironmancity schaue ich, ob Richi und Helga noch irgendwo sind. Ich kann sie jedoch nicht sehen. Margarethe und die übrige Gruppe feuern mich wie immer an.

Ich zwingen mich erst bei KM 32 wieder auf die Uhr zu sehen, und dann zu rechnen zu beginnen. Wenn ich durchlaufen kann, werde ich unter 12 Stunden bleiben!

Zu meinen Schmerzen im Unterschenkel habe ich kurz auch ein Stechen im linken Knie verspürt. Weiters habe ich im linken Oberschenkel einen dumpfen Schmerz, welcher einen

Krampf andeuten könnte. In Klagenfurt suche ich nach Josef und Ingrid. Sie sind leider nicht mehr dort. Einmal noch um den Lindwurm, und dann geht's Richtung Ziel.

Die letzten 5- 6 Kilometer. Selbst wenn ich jetzt den Großteil gehen müsste könnte ich knapp unter 12 Stunden bleiben.

An den letzten beiden Labestationen nehme ich nur mehr Schwämme zu mir. Jetzt nur keine Zeit verlieren. Trinken kann ich im Ziel genug.

Die letzten 2 Kilometer – ich schaffe es! Der letzte Kilometer- es geht vielleicht unter 11:50?

Auf den letzten 500 Metern gebe ich noch einmal alles! Das ist ein richtiger Zielsprint!

Im Zielkanal sehe ich die Uhr – sie zeigt schon 11:51. Egal, ich habe es geschafft!!

Meine Endzeit 11:51,10.

Ich bin total fertig, aber glücklich.

Eine Sanitäterin nimmt mich in Empfang und fragt wie es mir geht. Ich bekomme meine Finishermedaille, sowie eine Isolierfolie und Wasser zu trinken.

Margarethe treffe ich unmittelbar nach dem Athletenbereich

### **Nach der Ziellinie:**

Ich gehe ins Verpflegungszelt, wo ich mein Finishershirt und meine Urkunde bekomme.

Anschließend hole ich mir etwas zu essen und zu trinken. Heuer finde ich mir jedoch nichts Gescheites. Einen Becher Gulaschsuppe, ein Weckerl mit Käse und einen Radler nehme ich mir.

Im Zelt suche ich mir einen Platz und esse meine Sachen. Kurz darauf sagt jemand „Prost“ zu mir. Sylvia ist auch schon im Ziel. Sie hat sich fast um eine Stunde verbessert im Gegensatz zum letzten Jahr.

Anschließend gehe ich zu Margarethe vor das Zelt.

Von ihr hole ich mir den Beleg für das Gravieren der Finishermedaille. Im Zelt lasse ich die Gravur anbringen, und hole auch gleich meinen Streetwearesack.

Anschließend spazieren wir im Park etwas umher. Ich führe die ersten Telefonate mit Ernst, sowie Johann, Margit, Erwin und Helga welche schon auf der Heimreise sind. Alle freuen sich mit mir. Mit meiner Familie telefoniere ich natürlich auch sofort.

Nach einiger Zeit treffen wir Franz und Renate. Gratulationen und die ersten Analysen werden ausgetauscht. Franz sagt: „Ich konnte fast kein Foto im Zielkanal schießen, weil du so schnell warst.“. Ich freue mich!

Etwas später stoßen auch noch Fritz, Helene und Friedrich zu uns. Fritz hat seinen ersten Ironman unter 12 Stunden gefinisht. Meine Hochachtung dafür.

Wir beschließen gemeinsam Essen zu gehen in dem Gashaus, welches bei unserem Hotel dabei ist. Vorher checke ich noch mein Rad und meine übrigen Wettkampfsachen aus.

Weiters telefoniere ich kurz mit Kurt und Sylvia und gratuliere ihnen ebenfalls. Sie wollen noch in ihrem Zimmer bleiben und später noch zur Finisherparty gehen.

Im Hotel räume ich noch kurz meine Säcke aus gehe anschließend duschen.

In der Badewanne rutsch ich dabei aus, und stürze auf den Beckenrad. Jetzt habe ich einen Ironman gefinisht, und beim Duschen stürze ich...

Nach dem Essen sind wir müde, und beschließen die Finisherparty nicht mehr zu besuchen.



## Montag:

Nach dem Frühstück verladen wir unsere Sachen ins Auto und checken aus dem Zimmer aus. Wir fahren Richtung Ironmancity und treffen beim Hotel Plattenwirt Franz und Renate, sowie Kurt und Sylvia. Dort gibt es Gratulationen, und die Wunden werden geleckt.

Mir schmerzt mein Rücken vom Sturz im Bad, sowie mein Unterschenkel. Kurt geht ebenfalls etwas behäbig.

Zu Mittag gehen wir in die Ironmancity, wo wir uns fürs nächste Jahr wieder vormerken lassen. Beim Marathon gestern habe ich mir geschworen, dass ich das nicht mehr mache, und heute lasse ich mich trotzdem wieder registrieren. Die Triathleten sind schon ein eigenes Volk.

Für die Finisherfotos müssen wir uns lange anstellen.

Anschließend verabschieden wir uns von Fritz, Helene und Friedrich sowie von Franz und Renate.

Am Nachmittag fahren Margarethe und ich in das Einkaufszentrum Südpark. Dort sind wir zumindest vor dem Regen geschützt. Essen gehen wir zu Mc Donalds. Dort ware ich schon ein Jahr nicht mehr.

Wir besorgen noch 4 große Cremeschnitten und fahren damit zu Kurt und Sylvia.

Am Abend gehen wir gemeinsam zum Abschlussessen und zur Siegerehrung.

Das Essen ist heuer, im Gegensatz zu den vergangenen Jahren, ebenfalls selber zu holen.

Nach dem Essen findet die große Siegerehrung mit allen Altersklassen und den Profis statt.

Im Anschluss daran bitten wir den Sieger Marino Vanhoenacker, ob wir mit Ihm ein Foto machen dürfen. Er ist dazu sofort bereit, und wir können auch etwas quatschen.

## Resumee:

Es war hart, aber super.

Ich habe mein Ziel erreicht.

Wie es aussieht bin ich im nächsten Jahr wieder dabei.

Was mich antreibt: Einmal einen perfekten Wettkampf zu absolvieren!

