

Bericht zum Ironman Austria (Klagenfurt) 2015

Hallo Teamworkerinnen und Teamworker,

am Sonntag, dem 28.06.2015 war es endlich soweit, meine erste Langdistanz überhaupt. Hierzu hatte ich mir den Ironman in Klagenfurt ausgesucht, da mir von anderen Startern von der traumhaften Kulisse vorgeschwärmt wurde und ich sollte nicht enttäuscht werden. Dazu später mehr.

Nach 10 Monaten koordiniertem Training und mit bisher erst 3 Triathlon-Wettkämpfen Erfahrung in meiner „Triathlon-Karriere“ (2 Sprints und eine olympische Distanz) kamen wir am Donnerstag vor dem Wettkampf in Klagenfurt bei sehr angenehmen Wetterbedingungen an.

Die größte Herausforderung bis hier hin, mal abgesehen vom vielen Training, war das Gepäck. Eine logistische Meisterleistung. Mit zwei kleinen Kindern und anschließendem Urlaub kommt das einem Umzug gleich, aber wem erzähle ich das hier! An dieser Stelle auch noch ein besonderes Dankeschön an unseren Dietrich Schepers für die Leihgabe des Radkoffers, den ich dann doch nicht mehr ins Auto bekommen habe, und der Pumpe zur Beruhigung meiner Nerven vor einer möglichen Panne im Wettkampf!

Unsere Unterkunft lag etwa 15 Fahrminuten außerhalb von Klagenfurt am ebenfalls sehr schönen Keutschacher See. Im Nachhinein betrachtet fand ich es von Vorteil nicht direkt vor Ort gewesen zu sein, damit man nicht schon jeden Tag vom Trubel um den Wettkampf betroffen war. So konnten einen nicht die ganzen anderen „Verrückten“ noch zusätzlich wahnsinnig machen, denn bereits eine Woche vorher war die innere Anspannung bei mir zu spüren.

Rund um den Ironman war alles perfekt organisiert. Die Abholung der Startunterlagen, die Wettkampfbesprechung, Bike-Check-In und alles Weitere liefen reibungslos. Den freien Eintritt im Strandbad Klagenfurt für die Athleten nutzte ich am Tag vor dem Wettkampf, um schon einmal ein wenig Tuchfühlung zum Wörthersee aufzunehmen. Was soll ich sagen, einfach ein Traum. Türkisblaues Wasser und 21,2 Grad Wassertemperatur – Perfekt! Dies bedeutete auch, dass sowohl für die Profis, als auch für uns Amateure der Neo freigegeben war. Welch eine Freude ;-)

Das Schlafen vor dem Wettkampf funktionierte erstaunlicherweise gut, so dass ich nach rund 6 Stunden aufwachte. Gab es am Nachmittag des Vortages noch ein paar Gewitter und Regen, zeigte sich das Wetter zum Wettkampftag von seiner besten Seite. Sonne mit ein paar harmlosen Wolken (diese sollten im Rennen auf der Laufstrecke hin und wieder für angenehmen Schatten sorgen) und knapp 25 Grad.

Erstaunlicherweise wurde ich immer ruhiger und entspannter je näher der Start rückte. Pünktlich um 7:00 Uhr gab es den Startschuss für meine Startwelle. Ohne großes Drängeln und Schlagen fand ich schnell zu meinem Rhythmus und fühlte mich im Wasser sehr wohl. Auch die Orientierung funktionierte sehr ordentlich, so dass die erste Wendeboje bei 1.500m relativ schnell erreicht war. Die letzten knapp 1.000m werden in Klagenfurt in einem Kanal zurückgelegt. Dies sorgt zwar für eine gute Stimmung, führt aber leider auch dazu, dass es zum Schwimmen relativ eng wird. Da ich auch auf einige Starter der vorherigen Gruppen aufgeschwommen war, gab es jetzt doch einige Schläge und Tritte, jedoch nichts Dramatisches. So kam ich, nach vorher nicht wirklich für möglich gehaltenen 01:06:56 aus dem Wasser.

Um zur Wechselzone zu gelangen, läuft man in Klagenfurt durch das „Seepark Hotel“ und über eine Straße. Der Wechsel zum Rad lief gut, auch die Helfer innerhalb des Wechselzelts haben einen tollen Job gemacht. Insgesamt dauerte der Wechsel auf das Rad 6:23min.

Auf der Radstrecke angekommen, fand ich auch hier schnell zu meinem Rhythmus. Insgesamt führt die Radstrecke in und um Klagenfurt über zwei Runden von je 90km und wartet mit 1.680 Höhenmeter auf die Teilnehmer. Die Strecke führt zunächst entlang am Südufer des Wörthersees und dann in die umliegenden Orte. Die ersten knapp 18km verlaufen relativ flach, dann beginnen die ersten leichten Hügel, welche auch noch relativ schnell bezwungen sind. Ab Km 30 gibt es dann den ersten richtigen Anstieg Richtung Faaker See. Hier musste ich dann auch schon einmal aus dem Sattel. Die Stimmung entlang des Anstiegs war toll, viele Zuschauer die einen pushen und einem ein wenig die Anstrengung vergessen lassen. Danach gibt es bergab ein wenig Entspannung, bevor es bei Km 62 in Richtung des höchsten Punktes der Strecke geht. Dem Rupertiberg! Bis dahin kann man die wirklich traumhafte Landschaft um einen herum ein wenig genießen – wenn man das so sagen kann.

Am Rupertiberg wurde es dann aber richtig hart. Steigungen vom zum Teil 12-14 Prozent über knapp 2,5km verlangten mir alles ab. Nur noch im Stehen und auf der kleinsten Übersetzung ging es hoch. Aber auch hier peitschten die Zuschauer einen hoch. Oben angekommen hieß es kurz verschnaufen und Wasser nachtanken, um dann die letzten 30km der Runde zurück nach Klagenfurt fast nur noch bergab mit ordentlichem Tempo zu fahren.

Die Kampfrichter waren fleißig unterwegs, so dass Windschattenfahren sehr schnell geahndet wurde. Da ich mich immer ordentlich an die Regeln gehalten hatte, ereilte mich dieses Schicksal nicht.

Auch nach der ersten Radrunde fühlte ich mich relativ entspannt, auch wenn nach etwa 100km der erste kleine Tiefpunkt kam. Durch eine gute und regelmäßige Verpflegung konnte ich das Tempo weiter konstant halten. An beiden Bergen der Runde musste ich jetzt natürlich trotzdem etwas mehr „beißen“, jedoch erholte sich der Puls bergab relativ schnell auf etwa 136, so dass es weiter gehen konnte. Bevor es das zweite Mal den Rupertiberg hoch ging, begann es leicht zu regnen, was eine willkommene Abkühlung bedeutete, aber auch in der schnellen Abfahrt mit knapp 70 km/h, zusätzlich Konzentration erforderte. So langsam merkte ich, dass ich richtig gut in der Zeit lag und deutlich unter meiner Wunschzeit von 05h 50min. auf dem Rad. Also begann im Kopf die Rechnerei was insgesamt gehen könnte.

Wie sagt der Österreicher so schön: „ Es ging sich alles super aus!“ So kam ich nach 05:23:31 mit guten Beinen in der Wechselzone an. Zusätzliche Motivation war, dass die Wechselzone noch sehr leer war. Der Wechsel zum Laufen funktionierte in 2:43 min. auch hervorragend.

Nun wartete meine vermeintlich beste Disziplin mit dem Laufen. Auch hier waren zwei Runden zurückzulegen, die außer drei Unterführungen komplett flach verlaufen. Die Runde führte durch die Ironman-City, am Ufer des Wörthersees nach Krumpendorf und zurück in die Innenstadt von Klagenfurt.

Vom bisherigen Verlauf beflügelt, bin ich die ersten 10km mit einem Kilometerschnitt von etwa 4:30min. für diesen Zeitpunkt doch etwas schnell angegangen. So nahm ich etwas Tempo heraus. Die Laufstrecke zog sich jetzt gefühlt auch stark. Im Freibad von Krumpendorf mussten etwa 70m auf einem lockeren Kiesweg zurück gelegt werden, was ich nicht sehr glücklich fand. Ich hatte ein wenig Angst hierdurch einen Krampf zu bekommen, aber dieser blieb zum Glück auch aus. Bei Km 22

musste ich meinem anfänglichen Tempo ein wenig Tribut zollen. Bis Km 23,5 musste ich mir eine Pause nehmen und konnte nur gehen. Meine Rettung: Ein Becher Red Bull mit Eis, eine Cola und eine staubtrockene Laugenstange (diese gab es an den Verpflegungsstellen), die gefühlt immer mehr im Mund wurde. Als kleines Dessert noch ein Stück Wassermelone und der Motor kam wieder ins Laufen. Meinen mitgeführten Gels konnte ich nicht mehr sehen, weshalb ich den Ballast ungenutzt abgeworfen habe. So konnte ich den Kilometerschnitt wieder auf ca. 5:00min. steigern. Jetzt begann ich mir die restliche Strecke „schön zu reden“ – naja jetzt sind es ja nur noch 18km, die läufst du sonst doch locker runter, bei km 30 sind es doch eigentlich nur noch 10km, weil die letzten 2km trägt es dich doch eh durch die Stimmung usw.! Angefeuert von den vielen Zuschauern funktionierte es und es gab die zweite Luft, zumindest bis km 40. Hier musste ich mir noch einmal eine schöpferische Gehpause gönnen, um dann den letzten Km Richtung Ironman-City laufend in Angriff zu nehmen und zu genießen. 200m vor dem Ziel gab es noch eine Labestelle, die ich für einige Becher Wasser und Schwämme über den Kopf nutzte!

Jetzt begann der rote Teppich und das Spalier der Zuschauer. Noch ein Küsschen für die Frau und Kinder, kurz nach links abbiegen und da war ich im Iron-Dome!!!

Nach insgesamt 10:20:52 gab es für mich die magischen Worte: „YOU ARE AN IRONMAN“!!!!!!

Unabhängig von meinem für mich nahezu perfekten Ergebnis, kann ich jedem nur empfehlen einmal hier zu starten. Eine unglaubliche Landschaft, ein traumhafter See zum Schwimmen, tolle Zuschauer und super Helfer. Mehr geht fast nicht!

Auch meine Erholung war super, so dass ich bereits am nächsten Tag eine lange Autofahrt in den verdienten Urlaub aufnehmen konnte.

Zum Bericht noch ein paar Impressionen in Form von Bildern.

Beste Grüße bis zu den nächsten Trainingseinheiten

Peer Schiemann