

*So sportlich sind unsere Leser...*

## „Das Gefühl, die Ziellinie zu überqueren, vergesse ich niemals“

Koblenzer Dr. Klaus Erlinghagen meistert Extrem-Triathlon in der Steiermark

**KOBLENZ/GRAZ.** „It will change your life“ - unter diesem Motto hat in Österreich eine Extrem-Triathlonveranstaltung stattgefunden, bei der der Koblenzer Orthopäde Dr. Klaus Erlinghagen als einer von nur 43 Teilnehmern erfolgreich gefinisht hat.

4.30 Uhr am Morgen bei tiefer Dunkelheit an der Mur bei Graz, einem kleinen Fluss in der Steiermark, der meist nicht mehr als 14 Grad misst: Hier sollte die lange Reise von 110 gemeldeten Sportlern aus aller Welt beginnen. 3,8 Kilometer Schwimmen mit und gegen die Strömung, das ist für viele Menschen schon eine Herausforderung. Vor Kälte schützen die Athleten Neoprenanzüge und spezielle Socken. Ein kleines Leuchtband am Handgelenk der Starter sollte in der Dunkelheit für mehr Orientierung sorgen. Der Respekt vor dem, was noch kommen sollte, war merklich spürbar. Es war ein wenig hektisch, aufregend und emotional. Dann der Startschuss. Obwohl Klaus Erlinghagen aus Koblenz seine Stärke eher in der zweiten Triathlon-Disziplin „Radfahren“ sieht, konnte er problemlos nach 1.07 Stunden das Wasser im ersten Drittel des Teilnehmerfeldes verlassen. Die Zeit schien aber für ihn



**Die Strecke auf dem Rad hatte es alleine vom Höhenprofil wirklich in sich. Doch Dr. Klaus Erlinghagen schafft auch diese Disziplin beim Extrem-Triathlon.**

und die anderen Teilnehmern im Vergleich zu anderen Triathlon-Langdistanzen überhaupt nicht zu interessieren. Die Strecken auf dem Rad und anschließend beim Laufen haben es alleine vom Höhenprofil wirklich in sich. Das gesetzte Ziel hieß also: Ankommen. Und gesund überleben. Was nun als zweite Disziplin folgte, ist für viele Hobbysportler schon isoliert unvorstellbar: 186 Kilometer Radfahren über vier Alpenpässe bei 3900 Höhenmetern, unter anderem wurden

die Starter über den Gaberl- und Sölkpass geführt. Schnell wurde es heiß, der Tag wartete mit satten 34 Grad Außentemperatur auf und verlangte den Sportlern alles ab. Bei einer Aktivität, die für Klaus Erlinghagen nunmehr schon weitere acht Stunden andauerte, war eine permanente Versorgung mit Getränken und Nahrung essenziell. Und ein Ende? War noch lange nicht in Sicht.

„Vor dem Laufen hatte ich den größten Respekt“, erzählt der Koblenzer. Die

dritte Disziplin umfasste 44 Kilometer und ist damit mehr als ein Marathon, das Ganze gefühlt permanent bergauf bei 1900 Höhenmetern. Über Kuh- und Pferdekoppeln, im Wald oder über weitläufige Almwiesen war alles dabei, was die touristenverwöhnte Region in Österreich ausmacht: Ein einzigartiges Alpenpanorama und traumhafte Naturkulissen, wo das Auge hinschaut.

Um die Sicherheit der Athleten zu steigern, hat der Veranstalter des Austria Extreme Triathlon ab Laufkilometer 28 die Begleitung eines Supporters vorgeschrieben. Ebenso war die Ausrüstung festgelegt, die mitgeführt werden musste: Stirnleuchte, Kältedecke, Handy, lange Kleidung und ausreichend Nahrung sowie Flüssigkeit. „Auf den ersten Blick erscheint dieses zusätzliche Gewicht unnötig“, erzählt Erlinghagen, der mit seiner Lebenspartnerin die letzten Kilometer gemeinsam bewältigt hat. „Es hat sich gezeigt, dass das Mitführen der Utensilien unerlässlich ist, denn bei schnell einbrechender, tiefer Dunkelheit im Berg wick die Hitze in kürzester Zeit Regen samt Blitz- und Donnergewitter.“

Andere Teilnehmer haben die beiden kaum noch gesehen, da sich das Feld aufgrund der Gesamtdistanz

von knapp 234 Kilometern stark auseinander gezogen hat. Laut Angaben des Veranstalters haben mehr als ein Drittel der Athleten das Rennen vorzeitig beendet. Nach dem Erreichen des höchsten Punktes an der Südwandhütte des Dachsteins bei Ramsau wartete eigentlich nur noch eine Herausforderung auf Erlinghagen: Das Überqueren von zwei Schneefeldern hinunter zum Ziel.

Bleibt die Frage: Warum tut man sich so etwas freiwillig an? Klaus Erlinghagen haben es die Berge und Extrem-Events schon lange angetan. Bereits zehn mal hat er den Ötztaler Radmarathon (240 km mit 5500 Höhenmeter) gefinisht, vor zwei Jahren haben Freunde ihn zum Triathlon angestiftet. Daher ist es nicht verwunderlich, dass ihn das Konzept des Austria Extreme-Triathlon angetan hat. Hinzu kommt die Tatsache, dass ihn im Rahmen seiner Tätigkeit als Orthopäde und Sportmediziner seine eigene körperliche Leistungsfähigkeit besonders interessiert und er immer wieder diverse Trainingsmethoden erprobt. Begeistert fasst er abschließend zusammen: „Es war ein großartiger, ereignisreicher Tag mit Höhen und Tiefen. Ich habe überlebt und werde dieses Gefühl, die Ziellinie zu überqueren, niemals vergessen.“