

# Der "Schöcklheld" Christoph Schlagbauer ist auch im WOCHE-Interview in Topform

Christoph Schlagbauer jubelte im Ziel, nachdem er nach über zwölf Stunden Anstrengung den Austria-Extreme-Triathlon gewann. (Foto: zechi.at)

**Egal ob beim Austria Extreme Triathlon oder "Schöcklhero"-Triathlon, Christoph Schlagbauer vom RTR Weiz ist der derzeit schwer zu schlagen.**

Der Athlet aus Haselbach bei Weiz war auch schon bei den Steirischen Landesmeisterschaften über die Halbironman-Distanz und bei der Staatsmeisterschaft im Wintertriathlon eine Klasse für sich. Die WOCHE unterhielt sich mit dem Ausnahmeathlet des RTR Weiz.



## Wieviele Rennen in Serie haben Sie nun gewonnen?

Bei den heurigen vier Triathlon Starts konnte ich drei gewinnen und einmal zweiter werden. Dabei haben mein Trainer Manuel Wyss und ich bewusst die Rennen in der Steiermark gewählt, um die beste und kostengünstigste Vorbereitung für meinen Saisonhöhepunkt, den Austria eXtreme Triathlon, zu ermöglichen. Diese hat im Oktober begonnen und die Rennen davor mussten als harte Trainingseinheiten für den Formaufbau herhalten.

## **Würden Sie behaupten Sie sind in Topform?**

In der Woche vor dem schöcklHero Bergtriathlon, den ich gewinnen konnte, habe ich gesagt, dass ich auf 95% meiner maximalen Leistungsfähigkeit bin und ich hoffte, dass dieses vergleichsweise kurze und harte Rennen die Form abrunden würde. Und ja, da treibt's mir selbst im Interview fast noch die Tränen heraus, die viel harte Arbeit war perfekt ausgerichtet und es hat alles zusammengepasst.

## **Wie hart war für Sie der Austria Extreme Triathlon?**

Es ist sehr schwer Worte zu finden, um das zu beschreiben. Ich hatte vor dem Rennen den meisten Respekt davor in eiskalten Mur mit Strömung und ungewisser Wasserqualität 3,8km zu schwimmen, aber das im Nachhinein fast nebensächlich. Von den 210km auf dem Rad von Graz über das Gaberl, den Triebener Tauern und Oppenberg nach Großsölk waren etwa 200km gegen – teilweise sehr starken – Wind. Man versucht sich bei der Wetterprognose „lebhafter Nordwestwind“ die Tage davor schon mental vorzubereiten, wenn man von Graz ins Ennstal muss. Aber mit der körperlich harten Komponente muss man am Tag X fertig werden und die letzten 30km der 44km waren eine Quälerei – man kann kaum beschreiben, wie schön das Gefühl war, die Dachstein-Südwandhütte das erste Mal zu sehen.

## **Wie fühlen sich die Tage nach dem Rennen an?**

Am Abend nach dem Rennen fühlt man sich im Kopf betrunken an, weil kaum noch Energie zum Denken vorhanden ist, der Körper schmerzt. Die Tage beginnt sich der Kopf zu erholen, der Muskelkater schwindet nur langsam. Allgemeine Leere trifft's ganz gut.

## **Was sind Ihre weiteren Ziele?**

Ich will den Triathlonsport noch die nächsten 10 Jahre auf möglichst professionellen Niveau betreiben und dabei körperlich so gesund sein wie jetzt. Ziel ist ein Podiumsplatz bei einem Ironmanrennen, am liebsten natürlich in Kärnten. Wenn ich träumen darf, würde ich gerne einmal irgendwo einen Ironman gewinnen.

## **Welche Rennen werden Sie als nächstes in Angriff nehmen?**

Auf lokaler Ebene bin ich bei der Ultra Rad Challenge in Kaindorf über 3 Stunden als nächstes im Einsatz, wo Triathleten als Staffel gegen mich antreten können. Die weitere Saison ist auf den Halb-Ironman in Zell am See und einen Ironman im Herbst ausgerichtet, eventuell Wales, das muss erst geplant werden. Aber Rennen in der Gegend sollen nicht zu kurz kommen.