

Sven Weidner, GER #9

AUSTRIA EXTREME TRIATHLON-RACESTORY: SVENS WILDER RITT QUER DURCH DIE STEIERMARK

Die Steiermark als grünes Herz Österreichs ist wohl eine der schönsten Regionen in Mitteleuropa. Man findet dort neben Wäldern, Bergen und Burgen seit nun 5 Jahren auch eine der wohl härtesten Langdistanzen auf der ganzen Welt. Beim Austria extreme Triathlon müssen von den Teilnehmern schwimmend 3,8km in der Mur bei Graz, radelnd 186km hin zum Dachstein und schließlich laufend 44km hinauf zur Dachstein Seilbahnstation bewältigt werden. 8 Kilometer mehr Strecke klingen im Vergleich zur klassischen Langdistanz nicht nach der anspruchsvollsten Herausforderung über diese Distanz.

Wenn man sich allerdings die ordentliche Strömung in der Mur, den fast 4000 Höhenmetern auf dem Rad und schließlich den fast 2000 Hm im abschließenden Marathon bewusst macht, wird dieser Titel schnell klar. Was mag wohl der Grund sein sich so etwas freiwillig selbst anzutun? Vielleicht möchte man über die eigenen Grenzen hinauswachsen oder hat einen Hang zum Masochismus. Mit Sicherheit kann ich sagen, dass ich es mir wieder für die wundervolle Strecke und die außerordentlich gute Organisation antuen würde.

Fangen wir am besten ganz am Anfang an. Ich habe in Graz gelebt und kaum war ich weg, wurde der Austria extreme Triathlon aus der Taufe gehoben. Damit war der Platz auf der „Bucket List“ quasi schon gebucht. In diesem Jahr hat es dann zeitlich endlich geklappt! Da man sich beim Marathon im Hochgebirge bewegt, wird aus Sicherheitsgründen ein Supporter gefordert, der zumindest die letzten ca. 20km mit dem Athleten in Richtung Gipfel stürmt. Mit Till war auch direkt schon das „Opfer“ für diesen Job ausgemacht. Wer freiwillig 4 Stunden dieselbe Treppe mit mir hoch und runter läuft oder immer für einen lockeren Trainings-70er (ja gemeint ist Laufen) zu haben ist, der ist doch als Ultrabergläufer bei so einer Herausforderung dabei. Mit seiner Zusage begann dann im Januar die Vorbereitung, welche Dank meines Umzugs im Februar auch direkt schon wieder unterbrochen wurde. Da sich biologische Materialien im Labor leider herzlich wenig nach den Zeitplänen eines Triathleten richten, wurde es häufiger auch mal sehr spät auf der Rolle.

DIE RACE-CHEFIN BEGRÜSST JEDEN TEILNEHMER PERSÖNLICH

Mit relativ durchwachsener Vorbereitung und einem flauen Gefühl im Bauch ging es dann Fronleichnam in Richtung Graz. Angekommen wurde sich mit dem klassischen Sportleressen, einem Döner, verpflegt und dann hieß es früh die Augen zu. Am Vorwettkampftag einmal im göttlichen Freibad von Straßgang (eine 100m-Bahn) die Arme locker gemacht und danach versucht Till 30min in den Hügeln westlich von Graz zum Schwitzen zu bringen. Trotz Zugspitz-Ultratrail in der Vorwoche war da aber leider nichts zu machen von meiner Seite. Am Nachmittag ging es dann die Startunterlagen abholen und hier gab es die erste coole Überraschung. Die Organisatorin Maria Schwarz hat wirklich jeden einzelnen Starter begrüßt und sich kurz mit ihm unterhalten. So war jede Nervosität beim Warten auf die eigene Startnummer wie weggeblasen. Als nächstes ging es die Tasche für die Drop-off-Kleidung zu holen, welche sich als richtige Sporttasche mit Namen und Startnummer herausstellte. Hier ist definitiv für neugierige Blicke beim nächsten Vereinsschwimmtraining gesorgt. Da wir relativ früh da waren, haben Till und ich uns draußen hingesezt, die Grazer Junisonne genossen und natürlich die Konkurrenz mal genauer unter die Lupe genommen. Wer mich kennt weiß, dass eigentlich jeder Triathlet an der Startlinie fitter aussieht als ich, da meine Körperstatur eher Hungerhaken als Mann aus Stahl ist. Das ist definitiv kein guter Input vor einem Wettkampf, wenn man sich nicht 100% vorbereitet fühlt, 28 Liter Regen pro Quadratmeter angesagt sind und die Strecke das härteste ist, was Triathlon zu bieten hat. Doch kurz bevor der Fluchtrefflex bei mir einsetzen

konnte, hat sich Marias Ehemann Hugo in unsere Nähe gesetzt und mit Athleten über die Strecke und die richtige Strategie zur Bewältigung gesprochen. An dieser Stelle erst einmal Hut ab, dass er sich trotz der Belastung als Mitorganisator und selbst teilnehmender Athlet alle Zeit der Welt genommen hat, um jede noch so dumme Frage bis ins letzte Detail zu beantworten. Ich habe gerade beim Pacing an den Bergen die Ohren gespitzt und mitgenommen, dass das Gaberl als erster Berg auf keinen Fall aufgrund guter Beine unterschätzt werden darf. Auf der anschließenden Wettkampfbesprechung wurden wir Athleten auf eine Vorstellungsbildung genommen auf was uns morgen erwartet. Mit den Bildern der Rennvideos der letzten Jahre im Kopf haben sich alle Nackenhaare aufgestellt bei der Vorstellung, wie ich morgen auf diesen Strecken unterwegs bin. Nach der Wettkampfbesprechung ging es flott heim, um ein paar Nudeln zu essen und möglichst früh ins Land der Träume zu verschwinden.

WENN DER WECKER UM 2 UHR KLINGELT ...

Um 2 Uhr morgens klingelte dann auch schon wieder der Wecker, da aufgrund der bockharten Strecke der Start schon um 4:30 Uhr erfolgte. Alles in allem war das Fertigmachen Routine, auch wenn meine Familie vielleicht etwas mehr getrödelt hat als mir lieb war. An der Mur angekommen, hieß es dann raus aus dem Auto und mit ein wenig Tempo in T1. Dort war ich wahrscheinlich der 4. Oder 5. Letzte, der angekommen ist. Das ist auch so ein Nervenkitzel auf den man an so einem Tag verzichten kann. Der Wechselplatz wurde mit Fahrrad und allem Nötigem bestückt und kurze Zeit später war ich schon im Neo. Da es noch ca. 15min bis zum Start waren, habe ich die Chance genutzt mit meinen Supportern Laura und Till zu schnacken, um etwas zu entspannen. Dann ging es in die Startaufstellung und plötzlich wirkte die Mur gar nicht mehr so ruhig. Puls 210 und mit Gedanken schon in Drau, Donau und schließlich im Schwarzen Meer... Letztes Jahr in Zofingen wurde ich ja auf dem Weg zum Badeurlaub noch abgefangen, hoffentlich klappt das in der Steiermark auch so gut :D

Startschuss... Sprung... Auftauchen... gefühlt 5m flussabwärts... gedankliche Facepalm... was hast du dir nur dabei gedacht... Schnappatmung... Kraulsprint auf der Stelle... Das waren die ersten Sekunden meines Austria extreme 2019. Auf Veranstaltungsbildern vom Schwimmen bin ich bestimmt als Kugelfisch :D irgendwie habe ich mich dann sehr weit rechts an den Rand kämpfen können, wo die Strömung nicht so stark war und so ging es die ersten Meter stromaufwärts Richtung Wendeboje. Diese war zwar nur ca. 100m vom Start entfernt, aufgrund der Strömung musste man allerdings einige Meter flussaufwärts schwimmen, um auch sicher drum herum zu kommen. Stromabwärts war es dann auch endlich wieder möglich die ersten klaren Gedanken zu fassen und festzustellen, dass ich den klassischen Anfängerfehler begangen habe. Benutz NIEMALS Material im Wettkampf zum ersten Mal! Eigentlich ist das logisch. Tja so wurde das Schwimmen nicht nur Kampf gegen den Fluss, sondern auch gegen das Verlieren meiner Neoprensocken. Irgendwann war der schöne Teil als Treibholz vorbei und es wurde wieder gewendet. Ich habe mich ganz an den Rand der Mur orientiert, um es möglichst einfach zu haben. Als ich nach einer gefühlten Ewigkeit den Altarm erreicht habe, musste ich kurz anlanden und die Neoprensocken bei meinen Supportern entsorgen. Die letzten ca. 200-300m waren dann endlich angenehmes Schwimmen. Beim Ausstieg wurde dann auf die Schnelle der innerliche Vertrag geschlossen endlich einen Verein mit geregelterm Schwimmtraining in Stuttgart zu suchen, um nicht wieder als 4. Letzter unter Kampf aus dem Wasser kommen zu müssen!

WENN DIE LETZTEN WIRKLICH MAL DIE ERSTEN WERDEN

Nach einem klassischen Schneckenwechsel ging es auf die 186km mit dem Fahrrad. Hier gab es gleich die nächste Ernüchterung 500m gefahren und genau als ich an der Ampel ankam... Rot... Rote Ampeln fördern wirklich das Schlechteste in einem Triathleten ans Tageslicht. Dieser innere Kampf, ob man einfach Augen zu und durch sollte oder doch

besser das gute Beispiel abgibt. Die Höhe österreichischer Strafmandate war wohl auch ein guter Grund stehen zu bleiben. Nach einer gefühlten Ewigkeit wurde die Ampel grün und ich dachte an Haralds mahnenden Worte vor jedem Triathlon der letzten Jahre: „Junge, du musst das Ding zu Ende bringen!“ Vom Kopf her ging es zu diesem Zeitpunkt eigentlich nicht mehr um viel. Miese Schwimmleistung, Pech bei der Ampel und große Fragezeichen hinter der Form. Beim Schreiben dieser Zeilen wird mir auch langsam klar, warum Harald, dass immer zu mir sagt :D Naja weiter im Text...die ersten flachen Kilometer durch Graz habe ich dann genutzt, um mich in einem angenehmen Pulsbereich einzupendeln, sodass ich die 186km genießen kann. Ich wurde relativ schnell von zwei anderen Athleten überholt, was mich dazu veranlasst hat auf meinen Tacho zu gucken. War ich wirklich so langsam unterwegs? Hmm 37km/h im Flachen bei extrem tiefem Puls für mich nach dem Schwimmen. Irgendwas läuft hier falsch :D An der ersten kleinen Welle waren die Beiden kassiert und plötzlich immer mehr Athleten vor mir in Sicht. Bei Kilometer 27/28 habe ich dann Mitorganisator Hugo überholt und mich für die Tipps und den härtesten Schwimmpart meines Lebens bedankt. So ging es über kleine Ortschaften, wo Schafe noch den örtlichen Fußballplatz mähen in Richtung Gaberl. Da ist mir zum ersten Mal aufgefallen, dass das Wetter eigentlich ziemlich gut war und nicht wirklich nach angekündigtem Weltuntergang aussah.

Im Anstieg hoch zum Gaberl wurden die Wolken allerdings immer dichter und dunkler. Allerdings stieg meine Laune dennoch, da ich Platz um Platz gut gemacht habe. Circa 3km vor dem Gipfel haben die Schleusen von oben dann leider doch aufgemacht. Mit einem Schlag war es auch gefühlte 15 Grad kälter. Zum Glück ging es weiter bergauf, sodass ich nicht zu stark auskühlte. Die letzten Kilometer hatten es dann auch ganz gut in sich, aber dank Hugo's Tipp war noch alles im grünen Bereich. Auf der Kuppe waren dann im strömenden verrückte Zuschauer in mexikanischen Wrestlerkostümen, was einen Hauch von Tour de France und ein Lächeln auf meinen Lippen hat aufkommen lassen. Warum auch immer habe ich mich dann entschieden keine Regenjacke bei der Überfahrt anzuziehen. Als Belohnung konnte ich mir auf den ersten 1,5-2km auf der regnerischen Abfahrt den Hintern mal so richtig abfrieren. Doch diesmal hatte ich das Glück des dummen auf meiner Seite und nach 2,5km war die Strecke plötzlich knochentrocken und die Sonne hat sich zwischen den Wolken ab und zu blicken lassen. Etwas unterkühlt aber nicht total zerstört kam ich unten an der Abfahrt an. Im ersten Ort habe ich dann beinahe den klassischen Sven gemacht und wäre falsch gefahren. Die Leute am Ortseingangsschild haben so viel Feuer gemacht, dass ich geradeaus statt rechts wollte. Zum Glück waren die Zuschauer aufmerksamer und haben mich im letzten Moment doch noch auf die richtige Strecke geschickt. Hier muss ich noch anmerken, dass über 400 Schilder entlang der Strecke stehen und der GPS-Track auf der Homepage des Austria extreme zu finden ist. Wer sich hier verfährt ist dann wirklich auch selber schuld. Die Hohegg als zweiter Berg sieht wirklich schlimmer im Profil aus, als sie wirklich ist. Man könnte den Anstieg als typischen Jan Ullrich-Roller beschreiben keine Rampen und damit sehr rhythmisch. Am Fuß haben mir meine Supporter dann auch zugerufen, dass ich auf Position 14 bin. Was ich mit der Frage quittiert habe, ob sie mich denn veräppeln wollen. Berg 2 und 3 waren dann relativ problemlos geschafft.

DER SCHARFRICHTER: DER SÖLKPASS

Vor dem finalen Anstieg zum Sölkpass habe ich mich noch kurz mit einem französischem Starter unterhalten, der nicht das erste Mal an der Startlinie stand. Vivien hat mir ein Bild vom Sölkpass gemalt, bei dem ich vermutlich am Morgen noch eine spontane Grippe vorgetäuscht hätte :D Zum Glück habe ich mir diesen nicht zu genau im Racebook angeschaut. Aus einem 90 Grad Rechtsabzweig fährt man quasi direkt gegen eine Wand. Wäre das 12km so weiter gegangen, wäre ich wohl trotz noch richtig frischer Beine in ärgere Bedrängnis geraten. Doch nach ziemlich steilen ersten 3-4km kam ein Stück mit moderater Steigung von ähnlicher Länge. „Die letzten 4km haben ca. 12% Steigung im Schnitt...weil es in den Kurven mal flach wird...“ so die Worte von Vivien. Ja er hat Recht, musste ich feststellen :D Ich habe ihn dann auch ziehen lassen, um auf keinen Fall zu überdrehen mit

den harten 44 km beim Laufen vor Augen. Zum Glück bin ich im steilen Teil auf die Frauensiegerin aufgefahren, die wahrscheinlich den krassesten Einhorn Supportcast aller Zeiten hatte! Endlich eine Ablenkung von den brennenden Oberschenkeln. Kurz vor dem Gipfel kam uns ein Hobbyradler entgegen, der nur meinte, dass es nur noch 10min bis zur Passhöhe sind. Der gerade von mir überholte Athlet, meinte daraufhin, dass das ja leider vom eigenen Tempo abhängt. Auch er hatte Recht, denn zum Glück war die Abfahrt schneller erreicht als gedacht. Auf der Abfahrt habe ich dann gar nichts mehr riskiert und bin da wie ein Rentner mit 60 über die Landstraße.

SCHNELLER ALS DIE SUPPORT-CREW

In T2 angekommen musste ich feststellen, dass meine Supporter nicht so schnell mit mir gerechnet haben, weshalb ich auf meine Wechselsachen gefühlte 10 Minuten (in Wirklichkeit wohl eher 30s) warten musste. Till und ich haben entschieden, dass er mich ab Kilometer 1 begleitet, damit ich mich nicht auf den flacheren ersten 20km verblase. Diese Taktik hat sich als smart erwiesen, denn in den ersten technischen Trails habe ich ihn als Lokomotive vorgespannt und musste nur wie auf Schienen seiner Spur folgen. Als etwa 10. auf die Laufstrecke konnte ich so schnell Platz um Platz gut machen. Bei Kilometer 16 habe ich dann die dritte Position übernommen und Till gesagt, dass die Beine immer noch richtig gut sind. Bei Kilometer 20, wo der richtige Anstieg hinauf zum Dachstein begann, haben wir uns auf Position 2 vorgearbeitet. Dabei hat Till uns taktisch so smart überholen lassen, dass keine Chance bestand uns zu folgen. Mit einer Hypothek von wohl weit über 20 min Rückstand auf die Spitze sind wir in den Marathon gestartet und haben uns plötzlich auf Position 2 liegend wiedergefunden. Das war einfach verrückt. An der Silberklarklamm, ab der eine Begleitung und Laufrucksack verpflichtend sind, hatten wir trotz kurzer Verarztungspause nur noch 5 Minuten Rückstand auf die Eins. Hier hat Till dafür gesorgt, dass wir nicht in wildes Gejage verfallen, sondern smart unser Rennen machen. Mit dieser Strategie haben wir das führende Duo schon 2,5 km später das erste Mal gesehen.

AN DIE SPITZE IN MACCA-MANIER

Jetzt im Raubtiermodus haben wir uns langsam Zentimeter für Zentimeter herangearbeitet, um dann mit 10m Abstand den sub4-Turbo auf einem flachen Wiesenstück zu zünden. Das war Freude pur! Till ist schon ein diabolisches Mastermind, wenn es um Lauftaktik geht. Vielleicht hat Chris McCormack ja bei ihm gelernt :D Darüber hinaus ist er auch noch Spitze, wenn es um das Öffnen von Viehgattern geht. Er hat mich einmal vorgelassen und als ich nach über 200 Rennkilometern mit Tränen in Augen den Sieg hab schwinden sehen, hat er mich behutsam zur Seite geschoben und die Verriegelung in aller Seelenruhe geöffnet...wahrlich mein Lebensretter...bis Kilometer 39 haben wir uns dann immer mal wieder in der Führung abgelöst und konnten dabei immer weiter Zeit gut machen. Eine kurze Schrecksekunde gab es, als sein Handy mehrfach klingelte und ich meinte, dass ich lange kein Schild mehr gesehen hätte. Hatten wir die Strecke verlassen und meine Eltern und Laura wollten uns das mitteilen? Puuuh...keine Zeit zum Stoppen und 300m später kam glücklicherweise das nächste Schild in Sicht. Die Kilometer 40-42 waren dann das schlimmste was ich jemals läuferisch durchmachen musste. Es war einfach nur steil und rutschig und plötzlich war ich auch noch ganz schön müde.

Von der Südwandhütte hat man schon das Team des Austria extreme gehört, wie sie uns hochpushen wollten.

Es tut mir wirklich leid, dass ich für den Streckenabschnitt gefühlt 2 Stunden gebraucht habe. Mir war nämlich eigentlich viel mehr nach sitzen und Pause machen, als weiter zu laufen. Hätte Till mich nicht ununterbrochen von vorne angeschrien, dass ich mir den Sieg verdienen muss, hätte ich Stein und Bein darauf geschworen, dass er sich an meinem Rucksack festhält und nach oben ziehen lässt J Irgendwann war die Wanderung zur Dachsteinhütte

auch überstanden und ich konnte das abklatschen mit der tollen Supportcrew richtig genießen.

Da die finalen 2km fallend Richtung Dachsteinseilbahn gingen, war ich mir ziemlich sicher, dass ich mich nur noch selbst mit einem Abrutschen auf den Schneefeldern besiegen kann. Dort habe ich Marias Hinweis vorsichtig zu sein wohl etwas zu ernst genommen. Fast auf allen Vieren bin ich auf den gut ausgetretenen Wegen gekrabbelt und musste mir schon ersten Spot von Till anhören, dass meine Schuhwahl wohl die falsche gewesen sei :D Kurz vor dem Ziel haben wir dann nochmal gestoppt und uns in den Arm genommen. Ich habe mich für den Support bei ihm bedankt und gesagt, dass das unser Sieg ist. An den Weg über die Ziellinie kann ich mich eigentlich gar nicht so wirklich erinnern. Plötzlich lagen sich nur alle in den Armen. Ich war froh, dass Maria das Zielbanner für mich gehalten hat, denn so konnte ich mich nochmal für diesen fantastisch organisierten Wettkampf bedanken und für die ich würde schätzen 12 Mal, die ich sie an der Strecke die Athleten anfeuernd wahrgenommen habe. Darüber hinaus muss ich mich auch noch an den wirklich engagierten Crew- und Helfermittgliedern bedanken ohne die so eine Herausforderung nicht zu organisieren und bewältigen ist.

Beim Filmteam möchte ich mich entschuldigen, da ich wahrscheinlich nur Quatsch geredet habe und wie wild rumgefuchelt habe.

UNDERDRESSED BEI DER SIEGEREHRUNG

Nach kurzer Verweildauer auf dem Berg wollte ich dann auch schnell auf unseren Campingplatz in Schladming, um die Anstrengungen des Tages unter der Dusche zu vergessen. Nach einer Pizza mit meinem fantastischen Team (Alma, Jürgi, Laura & Till) hieß es dann noch ein oder zwei Bier vernichten, um dann vor lauter Adrenalin nicht schlafen zu können. Ich war wirklich froh als Till und ich zum Siegerbuffet aufbrechen konnten und die schlaflose Nacht vorbei war. Bei der ganzen Auswahl an leckeren Speisen wusste ich dann auch gar nicht wo ich anfangen sollte :D Da ich nicht mal im Ansatz mit einem Sieg gerechnet habe, hatte ich natürlich nur eine Jogginghose im Gepäck, was dann bei all den gut gekleideten Leuten zur Siegerehrung etwas peinlich war.

Entschuldigung dafür!

Das war mein Austria extreme Triathlon 2019. Ich möchte an dieser Stelle noch einmal stellvertretend für alle Organisationsmitglieder, Helfer und Fans Danke bei Familie Schwarz für dieses Erlebnis sagen. Dieser Triathlon verbindet spektakuläre Natur, eine anspruchsvolle Strecke mit einer professionellen und vor allem familiären Organisation, bei der man sich als Athlet im Mittelpunkt findet. Danke für den heißen Ritt einmal quer durch die Steiermark!