

Dominique Lothaller, AUT, #218 (2018)

**Austria eXtreme Triathlon...
oder Surfen in der Mur...
oder Hühnersuppe und Marillenkuchen**

Das große Highlight meiner Saison, der Austria eXtreme, so viel Vorbereitung, viele laaange Trainings, viele Höhenmeter in meinen Beinen... und plötzlich ist er da, der große Tag.

Am Do noch 34 Grad Hitze in Wien, ich nur in der Wohnung am ausruhen, möglichst wenig bewegen und schon gar nicht in die Hitze raus gehen (außer zum Eis essen :-)), und dann von Fr auf Sa der große Temperatursturz, brrrr... aber ich war vorbereitet, hatte alle Wintersachen eingepackt, alles erdenkliche an Ausrüstung mit und – das wichtigste – eine Thermoskanne für Hühnersuppe im Gepäck!! Was soll's, Wetter ist Wetter, das kann man nicht ändern und nach meinen unzähligen Schlechtwettertrainings war ich in Wahrheit auf so etwas besser vorbereitet als auf Hitze.

2:15 ging der Wecker, was für eine Uhrzeit!! 3:30 waren wir in der Wechselzone, alles stockfinster (sie hätten uns schon sagen können, dass sie die WZ nicht beleuchten!! Meine Stirnlampe war bereits gut bei den Laufsachen für später verstaut.. aber gsd gibt es heutzutage ja Smartphones als Taschenlampe :-)), die Frösche quakten lautstark um die Wette, 9 Grad Lufttemperatur, 14-15 Grad in der Mur, das Stapfen der Teilnehmer und Supporter am Schotterweg, was für eine Stimmung!!

So sehr ich die Mur in der Vorbereitungszeit gefürchtet hatte, so cool fand ich es in diesem Moment, da in einer knappen Stunde hineinzuhüpfen und im Dunkeln los zu schwimmen! Auch wenn es beim Briefing geheißen hatte – passt auf, die Strömung ist zur Zeit sehr stark... Manche Dinge muss man einfach mit Humor nehmen ;-)

Warm eingepackt mit Neoprensocken, meinem normalen Neopren und drunter noch einem extra Teil, das ich im Tauchshop erstanden hatte – in meiner Panik, in der Mur zu erfrieren und danach in der WZ das Rennen schon beenden zu müssen – eine Art Neopren-Hemd ohne Ärmel, das in eine Haube übergeht, sodass auch der Hals komplett bedeckt ist und der Rumpf durch 2 Schichten geschützt ... ich dachte ja, ich verkaufe es einfach nach dem Rennen wieder, aber es hat mir so gute Dienste erwiesen, dass ich es nicht mehr hergeben möchte, wer

weiß, wo ich noch so schwimmen werde?! ;-)) stapfte ich zum Start, umarmte noch meine Crew und 2 min vorm Start sprang ich ins Wasser und hielt mich noch am Steg fest, um nicht abgetrieben zu werden.

Countdown, Kuhglocken (die sollte ich noch öfter hören an diesem Tag! Wie genial!) und los geht's! Die ersten 200m gegen die Strömung zur ersten Boje vergingen wie im Flug, ich merkte gar nichts und war schon um die Boje rum, während angeblich etliche Teilnehmer die Strömung so schlecht erwischten, dass sie bereits hier verzweifelten, weil sie nicht zur Boje hin kamen.

Und dann kam der genialste Teil des Rennens – Surfen in der Mur, Hammer!! Ich warf mich mitten im Fluss voll in die Strömung und surfte chillig dahin, überholte etliche Teilnehmer, die weiter links oder rechts in einer schwächeren Strömung schwammen, und hatte riesen Spaß bei gefühlt null Aufwand, nur auf die Technik konzentrieren und schön gleiten, sonst war nichts zu tun – die Stimmung genießen!

2 km ging es so dahin, mal stärkere, mal schwächere Strömung, dann kam der Turn, 2 Bojen zu umschwimmen, der Teilnehmer vor mir ließ gleich einmal die erste aus, weil die Strömung ihn abtrieb und er nicht hin kam, ich surfte auch hier drum rum – weiß der Himmel, auf was für einer Welle ich da unterwegs war!! und schwamm weiter zur nächsten, dann ging es gegen die Strömung zurück zum Start. Jetzt hieß es, Schwimmstil wechseln und möglichst weit außen am Ufer entlang gegen die Strömung arbeiten, allerdings auf herein ragende Äste achten.

Ich fand auch das nicht schlimm, es dauerte zwar länger, aber mit unserem „Weg des größten Widerstandes suchen“- Schwimmstil, den ich im Winter etliche km im Becken trainieren durfte, ging auch das gut dahin, immer schön „locker“, denn es stand noch ein langer Tag bevor.

Irgendwann tauchte meine Crew am Ufer auf und feuerte lautstark an, wie schön!! Und dann kam auch iiiirgendwann mal der Kanal, der zum Ziel abzweigte, die letzten 150 m und raus aus dem Wasser! 1. Dame und gesamt irgendwo Richtung Platz 20., yes!!

In der WZ hielt man mir gleich ein Mikro vor die Nase, ich war noch ganz benebelt und musste mich mal aus meinen Neoprenschichten schälen, während die Fragen auf mich einprasselten.

Kurzer Toilettenstopp und ab aufs Rad und gleich einmal bisschen Druck machen, um die beiden Damen knapp hinter mir abzuhängen :-)) Nach 3

km entdeckte ich, dass ich meine Handschuhe vergessen hatte, na bravo, es war sooo eiskalt um 5:45 in der Früh!!

Und mir war klar, dass es jetzt mal dauern würde, bis mein Betreuersteam die WZ geräumt hatte und mich einholt, uiui. So fror ich einmal gute 35-45 min vor mich hin, bis das ersehnte Auto da war und ich Jacke und Handschuhe anziehen konnte, samt Handwärmern, die in die Handschuhe rein kamen. Später erfuhr ich, dass es einigen anderen Teilnehmern genauso erging.

Die ersten 3h ging es so dahin, die Füße waren sogar 3,5 h lang nicht zu spüren, ich freute mich riesig über den ersten langen Anstieg – 1100 hm – aufs Gaberl rauf, auch wenn mir da auch nicht wirklich wärmer wurde, denn da oben hatte es 3 Grad...

Aber bis dahin machte es echt Spaß, ich musste zwar etwas lockerer fahren als geplant (und ständig stehen bleiben zum Boxenstopp oder Jacke/Handschuhe an-/ausziehen), weil die Lunge von der Kälte nicht so begeistert war, aber was soll's. Gesund bleiben steht immer an erster Stelle!!

Und dann drehte jemand den Wind auf, ohhhh Mann...Ich hatte mich da vorher gar nicht schlau gemacht bezüglich genauer Wetterprognosen, wozu auch, bei so einer Strecke weiß man ja wirklich nicht, wann es wo wie genau sein würde. War auch besser, denn bei der Vorhersage „Nordwestwind“ auf einer 210 km/ 3550 hm- Radstrecke, die nach Nordwesten geht, wäre ich nur im Vorfeld schon verzweifelt, das bringt ja nichts! Im Klartext bedeutete das jetzt: keine Erholung, Die Abschnitte, wo ich geplant hatte, locker mit 30 km/h ++ in Aeroposition dahin düsen zu können und mich dabei zu verpflegen, wurden ein ziemlicher Albtraum.

Aeroposition war kein Erholen mehr, sondern ein durchgehendes Muss gegen den Wind, auf den Tacho wollte ich gar nicht mehr schauen, die km/h waren nur noch zum verzweifeln, und jedes mal, wenn ich mir optimistisch einredete, dass ich gleich in ein neues Tal abfahren würde und da könnte ja alles anders aussehen, wurde ich enttäuscht und hatte wieder Gegenwind. So musste ich auch ohne Vorhersage feststellen, dass das nur NW-Wind sein konnte.

Mein persönlicher Tiefpunkt war dann der Abschnitt nach Hohentauern und Trieben Richtung Rottenmann, wo es leicht wellig dahin ging und ich leicht bergab aufs kleine Kranzerl vorne schalten musste, mit 20 km/h in der Aeroposition kauern, wieder auf den nächsten Berg und somit aufs nächste Tal hoffend.

Die Strecke ging dann über Oppenberg, der letzte richtig knackige Anstieg in Richtung Stein an der Enns zur WZ bei der Sölksperrre, im Flachen drehte der Wind nochmals richtig auf und da kam mir dann schon fast eine Träne.

Die Rettung: noch ein Stück Marillenkuchen und noch ein Schluck Hühnersuppe, letztere war bei dieser Kälte, vor allem auf den Bergen, wirklich Gold wert.

Und irgendwie kam ich dann wirklich in T2 an, endlich Laufen, hallelujah!!! Ich war mir zwar nicht sicher, ob auch nur ein einziger km noch möglich wäre, aber da ich am Rad wirklich raus genommen hatte, weil Wind und Kälte einfach zuviel zusätzliche Kraft kosteten, um stur gewisse Wattzahlen zu drücken, waren die Beine beim Loslaufen richtig „frisch“, yeahhh.

Knapp 44 km mit 1900 hm standen noch bevor und ich freute mich drauf, der beste Teil! Ich lief locker los und genoss es einfach, überholte ein paar Männer und nach knapp 13 km kam mir schon mein Laufbetreuer, Philipp, entgegen, der den Rest der Strecke mit mir gemeinsam bewältigte.

Nach so vielen - trotz Betreuer-Auto doch – einsamen Stunden am Rad war es ein Genuss, Begleitung zu haben und wir hielten lange ein gutes Tempo, die km rasten dahin, die hm auch.

Natürlich gab es noch den ein oder anderen Einbruch, danach sagte ich „2x durch die Hölle und zurück“ :-), aber nichts außergewöhnliches, nichts was mich auch nur einen Moment am Ziel hätte zweifeln lassen, mir war klar, wir ziehen das durch und gewinnen das jetzt.

Bei der vorletzten Hütte, kurz vorm steilsten Anstieg zur Südwandhütte rauf, stand nochmals meine Crew und die Crew der Austria eXtreme Organisation und dieses Anfeuern brachte mich dann glatt zum Weinen. Ich kann kaum beschreiben, was ich dort fühlte, ich war so überglücklich und wusste einfach, jetzt ist es fast geschafft, ein unvergessliches Rennen mit unvergesslichen Momenten, ich bin fast im Ziel!!

Die Crew der Austria eXtreme Organisation war überhaupt unglaublich, wirklich überall präsent, ich fühlte mich so gut aufgehoben und sicher, und diese Herzlichkeit und das Engagement – als läge ihnen persönlich alles daran, dass wir gesund, sicher und schnell ins Ziel kommen! Am liebsten hätte ich sie ständig alle umarmt :-)

Dann die letzten 1,6 km leicht bergab zum Ziel - „auslaufen“ waren meine Worte an Philipp, der auch langsam genug hatte und die rutschigen Steine (es regnete inzwischen, was mir in meinem Zustand gar nicht so richtig auffiel) nicht so lustig fand. Und dann der Zieleinlauf, es war unglaublich und alle alle Anstrengungen wert – Kuhglocken, Getöse, Jubel, das „Siegerin 2018“-Band, grelles Licht vom TV-Sender, woowwww, ich werde das nie vergessen! Und das beste, gleich eine warme Decke und die beste Fritattensuppe meines Lebens, Danke Danke auch nochmal hierfür an die Veranstalter, das war wirklich Gold wert für die schnelle Erholung!

Am nächsten Tag noch eine wunderschöne und ganz besondere Siegerehrung mit Brunch als Rosine auf dem Kuchen... von 100 oder 110 (habe 2 Angaben gefunden) Teilnehmern, die überhaupt an den Start gegangen sind – angemeldet waren noch mehr – kamen 59 ins Ziel, es waren einfach wirklich harte Bedingungen, davon nur 3 Frauen, alles Österreicherinnen!! Gesamt freute ich mich über Platz 16 und noch mehr über unbezahlbare, wunderbare Erfahrungen, die mir niemand mehr nehmen kann und die mein Leben wieder einmal bereichern und verändern werden.

1000 Dank auch an mein Betreuer-Team, ohne Euch wäre es unmöglich gewesen!! Allen voran Roman, ohne den so ein Wettkampf einfach undenkbar wäre, zusammen schaffen wir alles! :-)

Und auch an meine Trainer, die mich wiederum optimal vorbereitet haben und überhaupt so toll auf meinem sportlichen weg begleiten und betreuen, besser als ich es mir wünschen kann.

Die Pläne für den Rest der Saison stehen natürlich schon, nach den üblichen 2 Wochen mid-season-break geht es wieder los, ich bin bereit!!!