

Oswald Richard

Zu meiner Story 2022:

Ich hatte schon im Winter auf dem Smart trainer Knie Probleme, die ich aber mit Hyalauron Spritzen so einigermaßen in den Griff bekam (beim Laufen kein Problem). Am Start war alles so wie ich es mir gedacht habe, es lief beim Schwimmen gut, etwas langsamer als 2019 aber ja, man wird ja nicht jünger ☐.

Am Rad dann die erste böse Überraschung, vor Fernitz begann ich mit meiner Verpflegung (Ensure Plus), ich habe eine Flasche (200ml) zu mir genommen, danach war mir für Stunden Übel.

Ich hatte dieses Ensure im Training immer gut vertragen und niemals Probleme, wollte 3 Flaschen (900 cal) stündlich trinken, jedoch waren es 3Flaschen in 15 Stunden ☐.

Hatte zwar auch ISO drinks getrunken, und Suppe mit Nudel einlage dabei, aber das war leider zu wenig und mein Körper fing an leer zu werden.

Dann nach der Silberkarklamm ((ca bei km 30) fasste ich dann schweren ♥☐zens mit meiner Supporterin (und Freundin ) Claudia denn Entschluß aufzugeben☐☐.

Ich war anfangs noch sehr Enttäuscht, denn das war das erste mal das ich frühzeitig einen bewerb beendet habe, und es wären 'nur" noch 14km (1000hm) gewesen, aber wenn man ko ist hilft halt nix mehr.

Gott sei Dank stand mein Team, meine Tochter Ricarda mit Freund Thomas und meine Freundin Claudia steht hinter mir, wahrscheinlich hätte ich sonst schon früher aufgegeben.

Aber es war alles in allem wieder ein sehr schöner Tag.

Wer weiß vielleicht sehen wir uns ja nächstes Jahr wieder ☐.

Liebe Grüße an das gesamte sehr nette Team des Austria eeXtreme

LG. Richard