

# Christopher Westphal, #202, GER (2017)

## Bericht Austria eXtreme Triathlon 2017

Den Wecker brauchten wir nicht, als wir um 02:15 Uhr nach einer sehr kurzen Nacht aufstanden, um uns erneut dem Abenteuer Austria eXtreme zu stellen.

Irgendwie fühlten sich viele Dinge wie ein Déjà-vu des letzten Jahres an. Die lange Autofahrt, die gleiche Unterkunft, der gleiche Biergarten, das Briefing vom Vortag, die bekannten Gesichter der Crew, sogar das Wetter meinte es gut mit uns, dachte ich zu diesem Zeitpunkt. Das war ein anderes Gefühl, als bei allen anderen Events zuvor bei denen ich das erste Mal gestartet bin. Alles schien vertrauter, stressfreier, entspannter und mit einer gewissen Ruhe und Gelassenheit abzulaufen, die ich sehr genoss. Auch bei Julia spürte ich weniger Nervosität und Anspannung; Sie kannte bereits die Wechselzonen, Streckenpläne, Supermärkte, Verpflegungsstellen, sonstige Details und alle Feinheiten, die sehr wichtig sein können (z. B. Friedhöfe, dazu später).

Um 04:30 Uhr starteten 68 motivierte Teilnehmer im 16° Grad warmen Wasser der Mur. Ich hatte mich in der ersten Reihe positioniert, da ich wusste, wie schwer es sein würde, um die erste Wendeboje zu kommen. Für die lediglich 200 m benötigte ich eine gefühlte Ewigkeit und ich war froh, als ich mich stromabwärts etwas „ausruhen“ konnte. Die zweite Wendeboje läutet dann den wohl kraftraubendsten Teil der Schwimmstrecke ein. Mehr als 1,5 km gegen die Strömung erlauben keine Schwächephase, da man sonst auf der Stelle „paddelt“. Als ich schwankend aus dem Wasser stieg, hatte ich das Gefühl ewig unterwegs gewesen zu sein. Julia rief mir zu, „Super, 1:06“ und ich war innerhalb einer Sekunde wieder voll motiviert. Mir viel auf, dass noch sehr viele Räder in der Wechselzone standen und das beflügelte mich weiter. Nachdem ich ohne Probleme aufs Rad gewechselt hatte und gerade los fuhr, passierte es! Der Topfavorit, die Nr. 1, Michael Strasser, überholte mich langsam und fummelte an seinen Schuhen herum. Ich konnte es nicht fassen, auf Augenhöhe mit der Nr. 1, wenn das mal kein guter Start war. Mit dieser Motivation gab ich gas, überholte Strasser, und machte mich auf den langen Weg Richtung Sölktalesperre. Nach 3 km hatte Strasser seine Schuhe zu, schoss mit seiner aero Triathlonwaffe an mir vorbei und das war das letzte Mal, dass ich ihn sah  
J

Nach wenigen Kilometern erinnerte ich mich an meine guten Vorsätze und beschloss, Tempo rauszunehmen und mich an zwei oder drei

Teilnehmer „dranzuhängen“. Natürlich unter Beachtung des im Triathlon üblichen Abstands. Eine Streckenänderung vom Vorjahr führte durch ein wunderschönes Tal, ohne nennenswerten Verkehr und ich genoss die Kühle des noch frühen Morgens. Nach 70 km war die erste Passhöhe erreicht und ich gönnte mir einen kurzen Boxenstop. Nachdem mich Julia mit Getränken versorgt hatte, konnte ich auf der langen Abfahrt ordentlich Spaß haben. Auf den anschließenden Kilometern spürte ich schon die aufkommende Wärme des Tages. Julia versorgte mich weiterhin mit einem großen Angebot von „Leckereien“, so dass es mir an nichts fehlte. Der zweite Pass und die anschließende steile Abfahrt bald waren überwunden und ich wusste, die richtige Qual würde bald beginnen. Beim Einstieg zum Sölkpaß empfing mich Julia mit einem Kanister super kaltem Wasser, das Sie zuvor im anliegenden Friedhof geholt hatte! Eine geniale Idee und zudem noch kostenlos J... Die Erfrischung war genau das, was ich brauchte und voll motiviert ging ich nach einer kurzen Pause in die erste heftige Rampe des Passes.

Der Mittelteil verläuft relativ flach und ist gut zu fahren, obwohl ich die aufkommende Hitze schon deutlich spüren konnte. Der brutale Teil beginnt lediglich 4 km vor der Passhöhe, wo es kontinuierlich steil ist und man schon 160 km in den Beinen hat. Nochmal kurz bei Julia angehalten und die letzten 3 km in Schrittgeschwindigkeit hochgekämpft. Genau hier kam erneut das Kamerateam vorbei, das ich schon zuvor mehrfach gesehen hatte und fragte mich, wie es so geht. Mit letzter Kraft lächelte ich und stammelte ein „brutaler Anstieg, geht schon“ hervor. Die Passhöhe war erreicht und die jungen Burschen spielten Musi und begrüßten jeden Einzelnen. Die 20 km lange Abfahrt machte richtig Laune und Julia holte mich, zu meiner großen Freude, erst wenige Minuten vor der Wechselzone Sölktalesperre ein.

Der Wechsel zum Laufen lief zügig ab und ich fühlte mich noch richtig gut – kein Vergleich zum Vorjahr! Ich startete also zu dem von mir am meisten gefürchteten Teil in guter Verfassung und immer noch auf Platz 10. Die ersten 4 km sind steil bergab, durch eine Schlucht und wieder extrem steil bergauf. Zurück auf der Straße kam ich in meinen Laufrythmus und ich wunderte mich, dass niemand überholte. So musste es weitergehen. Schon 3 km später änderte sich das Bild schlagartig und ich spürte mit einem mal die schwüle Hitze. Ich versuchte diese Schwäche einfach auszublenden, weiterzulaufen und schleppte mich mehr oder weniger bis zur ersten Verpflegungsstelle nach 11 km. Julia sah mir schon an, dass sich etwas verändert hatte. Meine gute Stimmung während des bisherigen Tages war deutlich schlechter

geworden und die Hitze machte mir jetzt schon sehr zu schaffen. Irgendwie ahnte ich, es kann noch schlimmer kommen. Ich begann zögerlich wieder loszulaufen, langsam, aber ich lief. Nach ca. 500 m überholte mich der erste Läufer mit einer Lockerheit, die mich beeindruckte aber auch gleichzeitig frustrierte. Ich sagte mir, bestimmt ein Ultraläufer, so wie der läuft und schon musste ich gehen. Die nächsten Kilometer waren ein ständiger Kampf zwischen Laufen und Gehen in brütender Hitze ohne Schatten. Sobald ich zu Laufen begann, beschleunigte sich mein Puls derart, dass mir schwindelig wurde. Schließlich erreichte ich die zweite Verpflegungsstelle nach 17 km, nachdem ich mir zuvor ein Gehduell mit dem nächsten Läufer geliefert hatte. Ein wenig Cola, kein Essen, mehr ging nicht. Wir verabredeten uns für das nächste Treffen in der Silberklarklamm (ab hier muss der Supporter mitlaufen) und nach bestimmt 10-minütiger Pause ging es dann weiter.

Wieder überholte mich ein Teilnehmer mit seinem Supporter und schließlich kam ich zum langen Anstieg Richtung Silberklarklamm. Jetzt wurde es wirklich ernst. Nach weiteren 2 km blieb ich am Berg völlig entkräftet einfach stehen. Der Frust wurde immer stärker, schließlich lief es doch am Vormittag so gut. Ich ging wieder ein Stück, blieb stehen, ging wieder ein Stück. Die nächsten Teilnehmer überholten mich. Alle waren freundlich, haben mir Wasser, Salztabletten oder Hilfe angeboten, einfach unbeschreiblich und nicht selbstverständlich. Schließlich schaffte ich es bis zu einer Verpflegungsstation, bei der eine salzhaltige Suppe und kalte Getränke angeboten wurden. Das hatte mir letztes Jahr schon Kraft gegeben und tatsächlich, danach ging es wieder etwas besser. Noch wenige Kilometer bis zur Klamm und der Gedanke, dort ist Schluss, war fest in meinem Kopf. Kurze Zeit später, traf ich Julia, die mir entgegen gelaufen kam. Sie hatte wohl geahnt, wie es um mich steht und dass ich ihre Unterstützung dringend brauche und gemeinsam sollte es nun weiter gehen. Ich erholte mich nach und nach wir kamen zu einem Schild, das sofort meine Aufmerksamkeit auf sich zog; darauf stand, „Bauernhof-Eis“. Ohne zu zögern spurtete Julia in die Jausenstation, bestellte bei der netten Wirtin und eine Minute später hielt ich ein Schokolade-Vanille-Erdbeer-Eis (wie ein kleiner Junge) in den Händen. Jetzt wendete sich das Blatt und ich wusste, wir schaffen das! Meine Stimmung wurde immer besser und wir konnten in den flachen Passagen auch wieder laufen. Nach einem kurzen Cola Stop an der Glösalp gingen wir die letzten 4 km hinauf zur Südwandhütte und wieder hinab zur Station der Gletscherbahn, an. Der extrem steile Anstieg forderte unsere letzten Kraftreserven und wir erreichten schließlich unter

lauten Anfeuerungsrufen der Austria Crew das Südwandhaus. Die letzten 1,5 km genossen wir den atemberaubenden Blick auf das Dachsteinmassiv und erreichten um 20:48 als zwanzigste gemeinsam das Ziel des Austria eXtreme Triatlons 2017.

Ich konnte dieses Event mehr genießen, als im Jahr zuvor. Es hat mir aber wieder gezeigt, ein Rennen ist erst beendet, wenn es beendet ist. Die Kontrolle zu haben, ist ein schönes Gefühl. Aber die Kontrolle zurückzugewinnen, ist ein noch viel schöneres Gefühl.

**Danke an meine Frau Julia, die mich so sehr unterstützt, dem Organisationsteam, die eine unbeschreibliche Atmosphäre schaffen und den Teilnehmern und deren Supportern, die dieses Event zu einem grandiosen Erlebnis machten.**