

Der Austria eXtreme Triathlon, d.h.

3,8km Schwimmen in der Mur - flussauf- und -abwärts

186km Radfahren mit 3900hm - übers Gaberl, das Hohegg, den Kammersberg und den Sölkpass

44km Laufen mit 1900hm - von der Sölksperrre hoch zum Dachstein

Nicht allein, sondern unterstützt von einem eigenen Supportteam.

Mein Ziel: Finishen! Und an einem guten Tag, vielleicht in die Top10 reinlaufen.

Das Ergebnis: viel mehr als das! 1. Frau und 3. Platz overall! I werd narrisch! Und dabei auch noch die ganzen 14 Std. und 16 Min. einen riesen Spaß und ein dickes Grinsen im Gesicht.

Dieses Event ist einfach Klasse und sollte auf der Bucket-List eines jeden Langdistanzlers nicht fehlen. So eine herzliche Organisation und ein derart faires Miteinander der Athleten und Betreuer habe ich so noch nicht erlebt. Das ist wirklich einmalig! Danke liebes AutXtri-Team!!!

1 Pre-Race

Die Vorbereitung für das Rennen liefen super. Keine Wehwehchen (abgesehen vom Höllen-Muskelkater nach meinem ersten Berglauf), ein super abwechslungsreicher Trainingsplan & auch Corona hat sich nicht an mich getraut 😊

5 Wochen vorher konnte ich mir auch fast die gesamte Strecke anschauen und jede Menge Tipps von ein paar erfahrenen AutXtri-Athleten und Supportern abstauben. Darunter die Siegerin von 2019 Barbara Tesar. Gold wert!

Am Do ging es mit meiner Crew, bestehend aus meinem Freund Tom, meinen Eltern Schorsch und Rosi, sowie meinen guten Freunden Malin, Dombo und Marco auf nach Feldkirchen bei Graz. Abends stand direkt noch Schwimmtraining mit Claudia Müller auf der Wettkampfstrecke an. Hier konnte ich nochmal viele hilfreiche Hinweise, insbesondere zum Umgang mit der Strömung mitnehmen. Danke! Von außen sieht die Mur recht friedlich aus...drinnen im Wasser fühlt sich das dann aber anders an 😊

Hier zeigte sich auch schon, was dieses Rennen so besonders macht: Veranstalter, die mit Herzblut bei der Sache sind und ein sehr kameradschaftliches Miteinander unter den Athleten.

Nach einer kurzen Vorbelastung, jeder Menge Spaghetti mit Tomatensauce & Haribo, Materialvorbereitungen und Teambesprechung ging es mit der ganzen Truppe am Fr zum Race-Briefing. Da zeigte sich bereits: beim Support hab ich definitiv die besten Karten von allen 😊 Vom Veranstalter wurde ich um ein Interview gebeten (ganz komisches Gefühl vor so ner Kamera zu stehen 😊) und ganz im Sinne von "No Pressure" musste ich mir gleich mal eine elegante Antwort auf "Was ist dein Ziel? Schon der Sieg oder?" einfallen lassen. Ich hab dann mal mit "So Top 10 overall wäre schon schön!" gekontert. Noch das obligatorische Pre-Race-Eis und dann hieß es auch schon: ab in die Heia! Denn der Wecker war auf 2 Uhr gestellt 😊

Da war er dann also: der Rennmorgen! Ich war aufgeregt, aber auch heiß wie Frittenfett auf diesen Tag! Was konnte denn mit so einem Team schon schief gehen! Als eine der ersten schob ich mein Rad in die Wechselzone und Malin bereitete den Klappstuhl vor 😊 Noch ein kurzes Abklatschen mit meinen Supportern, rein in den Neo, einen guten Platz an der Startlinie sichern und dann entzündete sich auch schon das X am gegenüberliegenden Ufer: noch 5 min zum Start!



2 Swim

3,8km - 58:30 - 1. Frau out of Water, 3. Overall

4:30, die Kuhglocken erklingen...es geht los!

Die ersten 150m geht es gegen die Strömung, wo dann etwa 1/3 innerhalb des Flusses die erste Wendeboje wartet. Hier wurde mir vorher immer wieder eindringlich eingebläut, ja nicht zu früh zur Boje zu schwimmen, sondern sogar eher ein Stück vorbei, da einen die Strömung stark zurück treibt. Um diesen Punkt zu treffen, platzierte sich Tom mit einem Yedi-Lichtschwert am Ufer.

Ich schlug ein paar schnelle Züge an um aus dem Gemenge rauszukommen und gleich eng ans Ufer zu gelangen. Das klappte perfekt. Nach und nach sehe ich wie die Athleten neben mir Richtung Boje in die Flussmitte schwimmen. "Leute, lasst den Quatsch!", denke ich mir und schwimme brav und fast alleine bis zum Lichtschwert. Ich erwische die Boje perfekt und fliege dank dem Schwung der Strömung förmlich an vielen Athleten vorbei, die zu kämpfen haben, überhaupt die Boje zu erreichen. Jetzt weiß ich auch was Kurt mit "da spielen sich an der ersten Boje schon Dramen ab" meinte. Nun geht es flussabwärts, immer schön in der Mitte des Flusses um möglichst viel Strömung mitzunehmen. Der Weg zur nächsten Wendeboje vergeht daher wie im Flug. Ich finde einen super Rhythmus und fühle mich überragend. Unten gilt es den Fluss einmal komplett zu queren. Ich denke an Claudia's Worte "viel aus den Beinen und mit den Armen vorne im 45° Winkel schwimmen". Auch das klappt 1a. Hier hänge ich auch den einzigen Mitschwimmer, den ich zu diesem Zeitpunkt noch habe, ab. So schnell der Weg mit der Strömung ging, so sehr zieht sich aber der Weg zurück mit Gegenströmung. Ich schwimme so nah es geht am Ufer und fühle mich immer noch super. Bis auf einen kurzen "Aufsetzer" mit dem Bauch auf einen Stein (waren wohl doch zu viel Haribo am Tag zuvor) klappt der Rückweg super. Am Rand höre ich immer wieder Anfeuerungsrufe meiner Supporter...das gibt den Extra-Push. Irgendwann ist dann endlich auch die Einmündung zum Schwimmausstieg im Altarm erreicht. Ich höre schon von weitem die Zuschauer und werde von den Volunteers aus dem Wasser gezogen. Ich schaue auf die Uhr und bin baff: 4min schneller als meine alte Bestzeit auf der LD. Geil, das wird ein guter Tag! In der Wechselzone wartet schon Malin, meine "in der Wechselzone wird nicht

gebummelt"-Frau mit zwei Kameramännern auf mich. Auf die Frage "was ist eigentlich deine stärkste Disziplin?", muss ich mit "die ist leider gerade vorbei" antworten.



3 Bike

186km/3900hm - 07:38 - 1. Frau off Bike, 4. Overall

An der Aufstiegslinie erfuh ich, dass ich mich in T1 schon auf Platz 2 vorgekämpft hatte. "Naja, dauert jetzt nicht lang, dann kommen die ganzen starken Männer von hinten!", dachte ich. Der erste Mann kam tatsächlich relativ schnell, allerdings anders als erwartet: ich überholte ihn! "Joa, da bist du jetzt wohl Gesamtführende" rief mir Harry zu. Bitte was??? "Na dann ärgern wir die Männer noch a bissal" fiel mir darauf nur ein. So fuhr ich dann also ca. 1 Std. als Führende, abschnittsweise sogar mit Führungsmotorrad. Was für ein geiles Gefühl, ich flog dahin! Zuerst überholte mich der spätere Sieger Dominik, dann kurz vorm Gaberlanstieg noch zwei weitere Männer. Alle tolle Sportsmänner, die sich die Zeit nahmen mich noch kurz anzufeuern! DANKE!

Der Aufstieg aufs Gaberl verging wie im Flug, alle 1-2km standen Einhörner, Pandas und sonstige Kreaturen...alle nur für mich! Der Kameramann fragte wie ich mich so fühlte. "Das wird ein richtiger geiler Tag!", da war ich überzeugt!

Nach der Abfahrt ging es etwa 20km mit 1-2% Steigung Richtung Lachtal. "Jungs, könnt ihr mal das Gebläse ausstellen?!"...der Gegenwind war brutal und machte recht mürbe im Kopf. Ich war heil froh, als endlich wieder ein "richtiger" Berg kam. Der Hoheggersattel und Kammersberg liefen ebenfalls gut und ich machte mich bereit für den Endgegner: Sölkpass! Hier bekam ich Begleitung von Barbara, eine große mentale Hilfe! Die letzten 4,5 km mit konstant >14% Steigung waren zäh, ich hatte das Gefühl jeden Moment umzufallen und schlängelte mich in Serpentinaen vom linken zum rechten Straßenrand hoch. Meine Pacing-Strategie ging aber voll auf...die 200 Watt standen wie eingemeißelt am Garmin. Oben wurde ich von Quteschenspielern und einer Menge Anfeuerungsrufe begrüßt. Gänsehaut! Ich wusste, jetzt geht es nur noch bergab (und zwar nicht nur mit der Form). Auf der Abfahrt noch ein kurzes Schockmoment: Platten, Felge heiß gebremst! ABER: in Formel-1-Manier wechselte mein Team das Vorderrad und ich kam gut in T2 an. Seit dem Gaberl hatte ich keinen anderen Athleten mehr gesehen...ich lag also immer noch auf Rang 4. Wie geil ist das denn?



4 Run

44km/1900hm - 05:25 - 1. Frau, 3. Overall

Frisch umgezogen ging es mit Kurt und unserem Kameramann Till über die Sölksperr. Ich wusste: jetzt bin ich nie mehr allein, denn ich durfte mich glücklich schätzen, dass immer jemand aus dem Team mit mir mitlieft und meinen Trinkrucksack trug. Da konnte nix mehr schief gehen. Für die ersten 27km entschied ich mich meinem Wettkampfschuh zu laufen und dann auf meinen Trailschuh zu wechseln. Die Beine fühlten sich erstaunlich ok an. Die ersten Km rollten fast von allein, bis auf die Strubschlucht (ca. 300m quasi senkrecht auf einer Wiese nach oben), ging es größtenteils bergab. Ab km 10 begleitet uns dann auch Dombo. Man wollte mich mit "die nächsten 10km geht's jetzt flach dahin" motivieren. Ich fand flach grad aber fast am Schlimmsten. Bergab konnte man es schön rollen lassen, bergauf wurde einfach gegangen, im Flachen musste man selbst so viel arbeiten. Ich fühlte mich wie ein lahmes, trampelndes Nilpferd. Bis Kurt zu mir meinte "Bist dir sicher, dass du hier im Flachen ne 4:50-5:00er Pace laufen willst?". "Der verarscht mich doch", dachte ich. Aber die Uhr zeigte tatsächlich an, dass wir recht fix waren. Grad, als es im Kopf zäh wurde, der Extramotivationsschub: ich und mein Dreifachbegleitschutz überholten den Drittplatzierten. Läufer! Kurz drauf war dann auch das Flachstück geschafft und es ging bergauf, mit der Strecke als auch meiner Laune. Km 27: der wichtige Check-Point Silberkarklamm. Ich wechselte den Schuh und tauschte meinen Begleiter Kurt gegen die frische Malin ein (☺) Bis km 35 lief es super, ich konnte in den Flachstücken immer wieder anlaufen ("Sonst kommen wir ja nie oben an", gell Dom) und Dom stabilisierte mich im Bergauf durch leichtes Handauflegen (so bezeichnet er es, ich würde es Hochschieben nennen). Dann kamen leider Schmerzen im rechten Ballen, die trotz Eisbädern bei jeder Bachquerung nicht mehr ganz weggingen, sodass wir uns lieber für schnelles Gehen als Laufen entschieden. Da ich aber erfuhr, dass ich aktuell auf zwei lag, da jemand vor mir ausgestiegen war, überwogen die Glücksgefühle den Schmerzen. An der Glösal, km 39, stand nochmal das gesamte Team, reichte uns Hollerschörle und pushte uns! Ich sah, dass ich gleich noch überholt würde (deutlich dynamischer aussehend als ich, also kein Gedanke an dran bleiben), aber das

konnte der guten Laune nichts anhaben. Keuchend wie ein Walross schob mich Dom irgendwie hoch zur Südwandhütte. Jetzt nur noch 1,5km bergab. Ich schaffte es, meine Begleiter zumindest ein klein bisschen zu überraschen, als ich plötzlich wieder anlief 😊 und genoss jeden Meter. Dann hörte ich auch schon Kuhglocken, Applaus und Jubelschreie. Da war sie, unsere Finishline!



5

6 Finishline-Emotionen

Auf der Banderole stand doch tatsächlich "First Woman - Siegerin 2022". Malin und ich rissen die Hände ihn die Höhe! Nach 14:16 hatten wir es tatsächlich geschafft. 14:16 eXtreme Anstrengung, aber v.a. 14:16 eXtrem viel Spaß. Und jetzt einfach nur noch eXtrem viel Glücksgefühle! Ich hätte Sie im Ziel am Liebsten einfach gar nicht mehr losgelassen ♡



