

1. [Lokalsport](#)

Sieben motivierte Sauerländer finishen beim Austria Extreme Triathlon

Stand:19.07.2023, 10:30 Uhr

Von: [Michael Jeide](#)

[Kommentare](#) [Teilen](#)



Bereits im vergangenen Jahr war der Altenauer Markus Sartory dort über die komplette Distanz gestartet und wurde von Christian Maul über die Marathonstrecke begleitet. Die Regel besagt, dass jeder Einzelstarter einen Supporter benötigt, der ihn auf die letzten 17 Laufkilometer begleitet. Da sich der Affelner Maul seinerzeit in der Vorbereitung auf den Zugspitzlauf befand, nutzte er die Gunst der Stunde und absolvierte den kompletten Marathon als Trainingseinheit.

Dass dies ein Erlebnis der besonderen und sehr nachhaltigen Art werden würde, ahnten die beiden erfahrenen Ausdauerathleten anfangs noch nicht. Doch es war offenbar so besonders, dass das Erlebte Lust auf mehr machte. All ihre Erzählungen motivierten schließlich den Rest der verrückten Sportbande, in diesem Jahr ebenfalls an der Startlinie stehen zu wollen.

Am Samstag, 24. Juni, klingelte der Wecker folglich erbarmungslos um 2 Uhr in der Nacht, um pünktlich um 4.30 Uhr in der Dämmerung am Schwimmstart zu stehen.

Schwimmen

„Die Stimmung in der Dunkelheit – einfach unbeschreiblich! Die Luft knisterte und die Aufregung stieg ins Unermessliche“, beschreibt die Plettenbergerin Nadja Kuhn die Momente, bevor das Abenteuer begann. Nach rund 300 Meter Kampf und Eingewöhnung gegen die Strömung der Mur erfolgte der Wendepunkt hinter einer Boje, um anschließend etwa zwei Kilometer mit der Strömung flussabwärts zu schwimmen. Hier gab es dann erneut einen Wendepunkt. Danach galt es, die restlichen 1500 Meter gegen die Strömung zu schaffen. „Das Gewitter des Vorabends hatte die Strömung glücklicherweise nicht verstärkt, jedoch sank die Wassertemperatur auf lediglich 16 Grad“, berichtet Nadja Kuhn.

Sartory, Maul und Albracht meisterten die Schwimmstrecke dennoch mit Bravour und während sich die beiden Männer selber aufs Rad schwingen mussten, übergab Mechthild Albracht, Triathletin beim RC Sorpesee, den Staffelstab an Nadja Kuhn, die sich nun den 188 km auf dem Rad im Berg stellte.

Radfahren

Das Besondere am Austria Extreme Triathlon ist, dass sich die Athleten selbst verpflegen und supporten lassen müssen, so dass speziell auf der langen und anspruchsvollen Radstrecke Punkte festgelegt werden mussten, an denen sich die Athleten mit genügend Flüssigkeit und Nahrung versorgen konnten.

Der Beginn der Radstrecke verlief recht harmlos – flach durch die Morgenstimmung rollen. „Hier konnte man sich sammeln und tatsächlich auch die Stimmung genießen und die Nervosität langsam abschütteln“, erzählt Kuhn. Nach etwa 40 km ging es in den ersten Anstieg, ungefähr 27 km hinauf zum Gaberl (1545 Höhenmeter). „Der Pass war angenehm zu fahren, die Landschaft begann hier traumhaft schön zu werden“, so die Plettenbergerin, der noch die Worte des

Organisators Hugo Schwarz im Ohr klangen, an diesem Anstieg nicht zu überpacen, „obwohl es sehr verlockend ist.“

Dieser Ratschlag erwies sich nämlich als ziemlich klug, denn nach dem Genuss der kurvenreichen und langen Abfahrt ging es in die nächsten Anstiege zum Hohegg (1341 hm) und zum Kammersberg (1100 hm). Hier wurde bereits deutlich spürbar, dass der Wind auffrischte – und das nicht zum Vorteil der Athleten, „denn er kam in den flachen Passagen, in denen man sich hätte erholen können, direkt von vorn. Neben der muskulären Mehranstrengung hieß es ab hier dann auch mental stark zu bleiben, forderte der Wind schon einiges an Energie“, erzählt Kuhn. Da die Energie jedoch für die Königsetappe, den Sölkpass, benötigt wurde, hieß es „haushalten mit den Kräften“. Der Einstieg des Sölkpasses bei Kilometer 150 ließ bereits ahnen, was sich in den nächsten Zeitabschnitten abspielen würde. „17 km bergauf, teils giftige Spitzen mit bis zu 20 Prozent Steigung, der Wind, der immer biestiger wurde und dann die letzten 5 km, die verrückter nicht hätten sein können“, zwangen Kuhn steile Rampen und Böen in Schlangenlinien zu fahren, „damit man nicht vom Rad geschossen wird.“ Der Temperatursturz ließ darauf schließen, „dass man bei Erreichen des Gipfels lieber alles an Klamotten anziehen sollte, was man dabei hatte – ein Kampf, wie er härter nicht hätte sein können“, machte die Kälte der Plettenbergerin nun zu schaffen.

Hier erwies sich der Support der Kollegen als wichtigste und stärkste Stütze. Die Teamarbeit funktionierte in allen drei Teams perfekt. Bei km 167 und 1790 hm am Gipfel angekommen, wurden schnell die wärmsten verfügbaren Sachen angezogen, ging es jetzt doch die letzten 19 km bergab bis in die Wechselzone. Durch die enorme Belastung des Anstiegs war es sehr wichtig, in der steilen Abfahrt konzentriert zu bleiben und die Erschöpfung auszublenden – bis die lang ersehnte Wechselzone endlich erreicht war.

Laufen

Hier hieß es für Maul und Sartory, sich schnell zu akklimatisieren und auf den Lauf umzustellen, während Kuhn den Staffelstab an den frischen Kollegen Michael Nitsch weitergeben konnte. Ab hier wurde die Arbeit der Supporter etwas schwieriger, gab es doch nur wenige Punkte, wo Autos parken und Athleten gepflegt werden konnte. Die Läufer mussten sich über 28 km mit drei Verpflegungspunkten allein

durchschlagen, immer froh, an den möglichen Punkten motivierende Freunde zu treffen, jedoch auch Zeit genug zu haben, um die landschaftlich beeindruckende Strecke zu genießen. Während Nitsch mit frischen Beinen Tempo aufnahm, hieß es für die Einzelstarter Maul und Sartory, sich weiter mit bereits massiv belasteten Beinen durchzubeißen. Ab der Silberkarklamm kamen dann die Supporter ins Spiel: Bleiweiß unterstützte Sartory auf den letzten 17 km, während Krause die letzten Kilometer mit Maul unter die Füße nahm.

Die Regeln der Staffel sind, dass ein Staffelathlet 17 km mitlaufen muss und der zweite Staffelathlet 5 km, damit alle zusammen ins Ziel einlaufen. Somit stieg Albracht an dieser Stelle als Support für Nitsch wieder mit ins Geschehen ein, während Kuhn das Supporterauto bis zur Glösalm fuhr, um von dort die letzten Kilometer mit ihrem Team ins Ziel zu laufen.

„Völlig geflasht vom Tag und den Eindrücken in den Bergen“, so Kuhn, liefen die Sauerländer Freunde ins Ziel. Emotionen pur wurden frei und alle waren glücklich, gesund und unverletzt angekommen zu sein. Es hieß nun, den Moment zwischen Erschöpfung, Stolz und Freude zu genießen. „Jeder für sich und alle als Team sind über sich hinausgewachsen“, fasst Nadja Kuhn zusammen. Glücklich, im Ziel angekommen zu sein, ging es in die Unterkunft, um sich beim gemeinsamen Abendessen auf die verdiente Siegerehrung am Folgetag zu freuen.

Die fröhlichen Gesichter nach der Siegerehrung lassen die vorangegangenen Strapazen nicht einmal erahnen. Der Austria Extreme Triathlon verlangte den Sauerländern alles ab. © privat

Markus Sartory Vierter der Gesamtwertung

Obwohl bei einem solchen Event eher nebensächlich, hier die Fakten: Einzelstarter Markus Sartory benötigte 14:22 Stunden, wurde damit als bester Deutscher Gesamtvierter. Supporterin Melanie Bleiweiß lief 2:26 Stunden mit. Christian Maul war nach 15:31 Stunden mit Supporter Norbert Krause (2:21) auf Platz 14 im Ziel. Und die Staffel „Die rostigen Nägel“ mit Mechthild Albracht (1:07 Stunden Schwimmen), Nadja Kuhn (9:18 Stunden auf dem Rad) und Läufer Michael Nitsch (5:29) hatte es nach 15:54 Stunden als drittbestes Team geschafft.

