

# Robert Berger, AUT #154

## Rennbericht Austria eXtream Triathlon 2019

### 21.6. Wo soll ich starten?

Wo soll ich starten? Ich habe mittlerweile einige Langdistanzen gemacht und habe auch schon einige Ultraläufe gemacht. Somit war diese Veranstaltung ja wie für mich gemacht. Trotzdem war es sehr schwer für mich einzuschätzen wie lange ich brauchen werde. Ich habe mir eine ungefähre Gesamtzeit von ca. 18 Std. ausgerechnet.

Das Racebriefing war in deutsch und englisch. Zu meiner Verwunderung war das Starterfeld sehr international. Aufgrund der Wassertemperaturen wurde auf das verpflichtende Tragen des Neoprens hingewiesen. Alles war sehr relaxed und chilled. Erst bei der Registrierung habe ich vermeldet, dass ich und mein Teamkollege den Sonntagsbrunch gerne vegan hätten. Dies wurde sofort organisiert und uns zugesagt. Aslo wirklich super flexibel und nett und bemüht.

Bei der Verabschiedung bekamen wir noch Muffins und unsere waren vegan -> Danke an den Veranstalter dafür !!!!!!!

Nach dem Abendessen wollten wir alles vorbereiten. Da musste ich feststellen, dass ich zwar das Auto bis obenhin mit all meinen Utensilien vollgepackt habe, aber den Neopren vergessen habe. Da war es mittlerweile 20:00. Panik stieg in mir auf. Ich wusste sofort, dass ich ohne Neopren morgen um 4:30 nicht an den Start gehen durfte. Ich war wirklich verzweifelt und am Boden zerstört. Aber mein Betreuerduo hat sofort und entspannt entschieden, dass sie zu mir nach Hause fahren (200 km in eine Richtung) um das vergessene Teil zu holen. Ich soll alles herrichten und schlafen gehen, weil es ja für mich morgen anstrengend werden könnte.

Samstag 22.6. :

Wie vereinbart trafen wir uns um 2:45 in der Rezeption und beluden das Auto. Meine Supporter hatten wahrscheinlich nicht mehr als 2 Std. geschlafen. Um ca. 3:15 haben wir unser Auto eingeparkt. Die meisten waren schon da und es war eine coole Stimmung. Alle mit Stirnlampe ausgestattet und voll konzentriert haben wir uns vorbereitet und die Supporter waren immer hilfreich zugegen. Es wurden die Tracker ausgegeben und die Tasche für das Gewand im Zielbereich mit Namen und Startnummer abgegeben. Wechselzone aufbauen, Rad und den

Rest der Utensilien richtig platzieren war eigentlich wie bei jeder Langdistanz, außer dass es noch richtig dunkel war.

Danach ging man gemeinsam (im Dunklen) zum Schwimmstart. Am Boden befanden sich leuchtende Pfeile, damit man sich nicht verlaufen konnte (oder eine Ausrede hat, man hätte den Start nicht gefunden). Am Weg dorthin gab es noch aufmunternde Worte von einem Berggeist.....(Ghostwalker).

Um Punkt 4:30 war der Start. Von einem Steg aus gleitet man ins Wasser der Mur. Tja 15 Grad kaltes Wasser fühlt sich auch so an. Ober dem Wasser dunkel, unter dem Wasser Null Sicht, so versuche ich in Ufernähe gegen den Strom zu schwimmen. Darauf wurden wir beim Briefing öfters hingewiesen, dass die Strömung in der Mitte des Flusses am Stärksten ist. Also versuche ich vorwärts zu kommen. In Richtung der blinkenden Boje die ca. 200 m entfernt von mir war. Immer daran denkend - nicht den direkten Weg zur Boje zu nehmen (wie ich es bei jeder anderen Langdistanz gewohnt bin), habe ich „hundsckraulend“ versucht vorwärts zu kommen. Auf der Höhe der Boje habe ich mich Richtung Boje aber immer noch gegen die Strömung gedreht. Dabei habe ich gemerkt, der Veranstalter hatte Recht mit der Aussage die Strömung in der Mitte des Flusses sei am Stärksten. Ich habe es mit mächtiger Kraftanstrengung geschafft die Boje zu passieren. Und merkte sofort, dass ich komplett außer Atem war (eher mehr am Hyperventilieren). Im Vorfeld - beim Start - habe ich sehr viele Kajakfahrer gesehen, somit war ich mir sicher, dass wenn mir etwas passieren sollte, mir sofort geholfen wird. Soweit war es bei mir aber noch nie und das sollte auch so bleiben. Also legte ich mich auf den Rücken und ließ mich Flußabwärts treiben und versuchte meine Atmung zu beruhigen. Ich bewunderte das brennende X das gegenüber vom Start stand. Etwas beruhigt, merkte ich recht schnell, dass es doch etwas kalt wurde, wenn ich mich nicht bewegte. Also hab ich mich wieder in die gewohnte Bauchlage gebracht und habe gekrault. Im Vorfeld machte ich mir Sorgen, dass ich die Umkehrboje bei km 2 nicht finde, ob ich dann irgendwo in einem Meer mich wiederfinden würde. Nein, denn kurz nach der Wendeboje ist eine Staumauer, und diese kann man dann wirklich nicht übersehen. Die Wendeboje kann aber nicht übersehen werden (nicht mal von mir) also habe ich bei dieser dann gewendet und bin wieder gegen den Strom geschwommen (gefällt mir der Ausdruck). Es war leichter als ich es mir vorgestellt hatte. Nicht zu nahe am Ufer, aber nicht in der Mitte. Somit bin ich nach 1 Stunde 20 aus dem Wasser gestiegen. Da war ich das erste Mal voll überrascht, denn ich hatte mit mehr gerechnet. In der WZ wartete schon mein Supporter und half mir mich vom Neo zu entledigen und mich Radfertig

zu machen. Am Weg raus noch ein „Viel Glück“ zugerufen, machte ich mich auf die Radstrecke. Ich hatte (wie so oft) Probleme beim Starten der Navigation auf meiner Uhr und beim zweiten Mal hab ich es aufgegeben und mir gedacht ich verlasse mich auf die Beschilderung des Veranstalters. Und gut wars. Ich musste nicht auf die Uhr sehen um zu wissen wohin ich gehöre. Die Radstrecke (und nicht nur die, aber dazu später), war so gut beschildert, dass nicht einmal ich mich verfahren konnte, und das heißt was. Alle die mich kennen wissen wovon ich spreche. Das heißt, wenn ich mich nicht verfare (oder verlaufe) ist die Strecke wirklich super beschildert -> riesen Dank an den Veranstalter, denn so kann man sich aufs Radfahren konzentrieren und auch noch die Gegend genießen. Im Vorfeld war mit dem Supporterfahrer ausgemacht, dass sie bei jedem Kreisverkehr und jeder Abbiegung warten um mir den richtigen Weg zu zeigen. Nach 20 km hab ich meinem Supportern mitgeteilt, dass das nicht notwendig ist und somit war es für Sie auch nicht mehr sooo stressig. Alle 10-20 km standen Sie am Straßenrand und fragten was ich brauche. Bei km 40 hab ich Hugo (Schwarz) überholt, der mich durch einen Kreisverkehr lotste und ganz freundlich begrüßte. Nach ca. 60 km war der erste Anstieg (Das Gaberl) mit ca. 1000 Höhenmetern. Da fing es das erste Mal richtig zu regnen an. Meine Betreuer haben extra wieder umgedreht und sind mir entgegen gekommen um mir eine Regenjacke anzubieten. Dies hab ich dankend abgelehnt, weil mir ja eh heiß war vom bergauffahren. Wir haben uns für oben verabredet, dort wollte ich dann für die Abfahrt etwas Warmes zum Anziehen. Gesagt getan. Bei der rasanten Abfahrt war es zum Glück wieder

trocken. Weiter durch schöne hügelige Gegend bis ca. km 120 dort wurde ich wieder gut versorgt. Danach habe ich mein Supporterteam bzw. dieses mich, kurzfristig „verloren“. Dank dem guten Tracking System vom Veranstalter konnten mich meine Supporter rasch wieder finden. Anscheinend haben sie mich überholt, ohne dass wir einander gesehen haben. Nach ca. 30 km war ich sehr froh meine zwei Unterstützer wieder am Straßenrand zu sehen. Bei km 160 kam der letzte Anstieg mit dem Rad für den heutigen Tag, der Sölkpass. Ich wurde mit zwei Flaschen Cola/Wasser ausgestattet und einer Ärmellosen Jacke für die anschließende Abfahrt. Wir haben uns nach der Abfahrt bei der WZ 2 verabredet. Beim Raufradln hab ich mich sehr nett mit einem Leidensgenossen unterhalten. Er hat mir erzählt, dass er letztes Jahr beim Laufen bei km36 aufgeben musste, und deswegen wollte er es heuer auf jeden Fall schaffen. Je weiter rauf wir kamen desto kälter und nebeliger wurde es. Überall auf der Strecke standen Leute die uns anfeuerten. Ich kann mich speziell an drei in Superheldenkostümen verkleidete Anfeuerer erinnern die mir sogar einen Klaps auf den Hintern

gaben. Mittlerweile ( im dichten Nebel) auf der Passhöhe angekommen, hörte ich jemanden meinen Namen rufen. Wie aus dem nichts, konnte ich Günther und Sushi erkennen. Sie hatten alles an Gewand an was wir mit hatten. War es doch richtig kalt geworden. Ich bekam eine dicke Regenjacke für die Abfahrt. Und wieder haben meine Supporter gezeigt, dass sie mitgedacht haben und immer auf mich geschaut haben. Denn auf der anschließenden Abfahrt schüttete es wie aus Kübeln und es war wirklich kalt. Ich war überglücklich die Abfahrt überstanden zu haben und die WZ 2 nach ca. 8 Std. radeln erreichte. Als ich Günther mein Rad gab meinte er ich sehe total fertig aus. Damit hatte er völlig recht. Ich habe mich auf eine Bank gesetzt und mir wurden meine Radschuhe ausgezogen, die Füße mit einem Handtuch getrocknet, Socken angezogen und meine Laufschuhe montiert. Günther hat mir meinen Laufrucksack gegeben und frohen Mutes hab ich mich auf die Laufstrecke begeben. Hatte mich im Vorfeld schon auf das Laufen gefreut. Die 44km gehören für mich eher zu den kurzen Strecken. Über Forstwege, einen kurzen Singletrail und Landstraßen ging es die ersten 10 km zum ersten Treffpunkt mit meinem Supporterteam. Langsam aber beständig hab ich dann den einen oder anderen überholt. Die ersten vier Stunden auf der Laufstrecke hat es noch immer geregnet. Die Verpflegung durch mein Team war perfekt. Die Markierung der Laufstrecke war ebenfalls perfekt. Bei km 27 hat sich Christoph zu mir gesellt und hat sich mit mir vom Lodenwalker Richtung Ramsau auf den Weg gemacht. Inzwischen hat es aufgehört zu regnen und die Sonne kam raus. Die letzten zwei Stunden der Laufstrecke wurden wir mit blauen Himmel und genialer Fernsicht belohnt. In der Ramsau ging es dann langsam Richtung Dachstein rauf. Christoph (alias Sushi) hat mir die Logistik meiner Versorgung komplett abgenommen. Ich bekam alle 30 min. ein Gel ( meiner Wahl) und wurde immer mit Trinken versorgt. Den Mist hat er eingesteckt. Ich hab mich um nichts anderes kümmern müssen außer um den Vortrieb. Bei km 40 hat Günther noch bei der Glösalp auf uns gewartet. Er war völlig verwundert, weil ich nicht stehen geblieben bin und nichts mehr wollte. Ich hatte nur mehr den Zieleinlauf vor Augen und war mir sicher, dass es sich mit der Verpflegung ausgeben wird. Die nächsten 2,5 km waren echt noch einmal hart bis wir endlich die Südwandhütte erreicht hatten. Dabei haben wir noch zwei Mitstreiter überholt. Danach war ich völlig beflügelt. Die letzten 1,5 km Singeltail schräg über Schneefelder waren genau meins. Die Sonne hatten wir im Rücken und ich wusste, dass ich heute die Stirnlampe eingepackt lassen konnte.

Der Zieleinlauf mit Günther und Christoph war noch viel besser als ich ihn mir vorgestellt habe. Nach 15 Stunden und 51 Minuten hatten wir es geschafft. Überglücklich wurde ich von Maria (Frau von Hugo und Teil

des Organisationsteams) im Ziel umarmt und beglückwünscht. Danach wurde mir noch gesagt, dass ich der 21te Finisher bin. Wir konnten uns in der Talstation der Dachstein-Seilbahn umziehen. Dort wurde uns die Tasche (vom Veranstalter) mit unseren trockenen Sachen überreicht. Schön langsam konnte ich realisieren, dass ich um 2 Std. früher im Ziel war als geplant, und das im Hellen (gell Christoph).

Der Brunch am Sonntag war sehr nett und gut organisiert. Alle Finisher und deren Supporter bekamen ihr begehrtes Finisher T-Shirt und eine Medaille. Inklusiv einer weiteren herzlichen Umarmung von Maria und eine sehr emotionale Ansprache.

### **Fazit:**

Die Veranstaltung wird ihrem Namen gerecht: Extream !!!!

Extrem schön, extrem hart, extrem ehrlich, extrem familiär, extrem gut organisiert, extremes Wetter, extrem anstrengend für die Supporter, extrem geil !!!!!