

Christina Herbst, AUT #172

Hallo Maria!

Anbei mein Bericht über einen sensationellen Tag beim Austria eXtreme Triathlon und ein großes Danke an dich und deine Crew.

Es war wirklich ein einmaliges Erlebnis, eine hervorragende Veranstaltung und ein perfektes Team. Wir haben uns so wohl gefühlt und man merkt, dass euer ganze Liebe in der Organisation steckt! DANKE Austria eXtreme Triathlon - das härteste Langstreckenrennen Österreichs - nach 17 Stunden 31 Minuten lief ich schreiend, jubelnd, heulend und lachend gleichzeitig mit meinen Supportern über die Ziellinie und konnte das Siegerbanner in Händen halten!

Mein Jahreshighlight für 2019 lag am Anfang unter keinem guten Stern: Spätentschlossen meldete ich mich erst im März dafür an und einen Tag später war ich für 6 Wochen ausser Gefecht. Eine blöde Krankheit, Fehldiagnosen und ewiges ‚herumdoktern‘ schwächte meinen Körper derart, dass an Bewegung kaum zu denken war.

Meiner Meinung war ich nicht optimal vorbereitet, fehlten doch 6 Wochen, an denen ich mit langen Grundlageneinheiten meine Ausdauer verbessern wollte.

Dennoch stand ich am 22.6.2019 mit 86 weiteren mutigen Triathleten um 4 Uhr am Ufer der Mur und sog die mystische Stimmung der Dunkelheit, das quaken der Frösche, und die Nervosität, die in der Luft lag, mit Freude auf. „It will change your live“ Der Slogan des Austria Extreme Triathlons hielt was er versprach:

Lagerfeuer brannten und das brennende X am anderen Ufer ließ wohlige Schauer über den Rücken laufen. Ich bin da, bereit, voller Hoffnung, Anspannung, Vorfreude! Es ist soweit, der Tag X ist endlich da, ich will kämpfen, jeden Meter bewusst genießen, jeden Zuruf aufnehmen, die Landschaft bewundern, ich will ins Ziel, vor allem das Siegerbanner halten, das ich so oft bei meinen Indoor-Trainings in den Filmen gesehen habe!

Pünktlich um 4:30 ertönte das Startsignal und wir warfen uns in die 15 Grad kalte Mur, um zu erst gegen die Strömung zu schwimmen. ich fühlte mich pudelwohl, das kühle Nass kam mir angenehm vor und ich versuchte mich während dem Schwimmen an die Tipps von Claudia zu erinnern. Stromaufwärts gings leichter von der Hand, als immer befürchtet, abwärts wie von selbst.

Ich führte die Verfolgergruppe an, die 5. Verfolgergruppe, oder so, ich führte jemanden an, es war egal, es war einfach nur ein tolles Gefühl! Auch als ich gegen einen Baum stieß oder als ich beim Altarm auf Grund schwamm.

Ja, man kann während dem Schwimmen grinsen, ich konnte nicht mehr aufhören, es war das schönste Wettkampfschwimmen, das ich je erlebte. Beim Ausstieg jubelte ich in die Menge, ich vergoss vor Freude ein paar Tränen und wechselte gemütlich aufs Rad. Wer stress hat, ist selber Schuld. Ich bin da, alles zu genießen, bewusst sein, was ich mache und nebenbei mit meinen Betreuern scherzen.

Es ging raus von Graz und dann, endlich bergauf, aufs Gaberl. Der Regen bergauf erleichterte das treten, was mir ja richtig Spaß machte, ein paar Worte mit Claudia und anderen Athleten, und mit den Worten: „Wos bin i scho heromen?“ habe ich den ersten Pass erreicht.

Umziehen, eine gute Suppe jausnen und dann bergab rauschen bei eindrucksvoller Stimmung aus Nebel und Sonnenschein. Jodelnd verging Kilometer um Kilometer

Auf dem, mir viel zu langen, Flachstück, kam ich wohl in etwas Unterzucker. Mir wurde flau im Magen, Essen und Trinken wollte ich nicht so recht. Meine aufmerksamen Betreuer überlegten nicht lange, hielten mich an und stopften Reis, Suppe, Kartoffeln, Saft,.. in meinem Schlund - siehe an, plötzlich war ich wieder voll da. Ich fühlte mich pudelwohl und der nächste Anstieg kam auch endlich!

Hohegg, Kammerberg und schon fand ich mich zum Anstieg des Sölk-Passes. Eifrig trat ich in die Pedale, sicher war ich müde, beim Knie zwickte etwas, das Sitzen tat weh, aber wie es so schön heißt „Umdrehen wär jetzt auch blöd“ Für mich war der Sölkpass ein Traum! Die Steigung perfekt und so genoss ich den Anstieg, den mir Andrea mit Kreide und tollen Motivationssprüchen für mich verschönert hatte. Da Andrea auch schon da war, begleitete sie mich ein Stück den Pass hinauf. Regen gesellte sich zu unser Plauderstunde und schon war ich oben.

Die Geister in den Bergen sind Menschen nicht gewohnt, wie es in einem Film des Autxtri aus vergangenen Jahren so schön heißt, und der Sölkpass hielt ein enormes Gewitter für mich bereit. Ein greller Blitz erschreckte mich, als ich mich in Regenklamotten für die 20km Abfahrt warf. Lauter Donner folgte und Wind gesellte sich zu dem ohnehin schon ungemütlichen Starkregen dazu.

Zitternd vor Kälte aber singend kam ich jubelnd zur Sölksperrre, wo ich in trockene Kleidung und meine Laufschuhe wechselte.

Mit wieder einmal Tränen in den Augen und Jubelschreie lief ich mit Tina, meiner Betreuerin los.

Der Regen hörte langsam auf und man konnte die Landschaft bewundern. Rauf und Runter, Wiesen, Wälder, Berge, Bäche, tolle Mitstreiter und deren hilfsbereiten Betreuer! Ein kleiner Abstecher auf den falschen Weg, selber schuld, wenn man vor lauter Spaß nicht auf die Wegweiser achtet. Zwischendurch ein Plausch mit Hugo und zum gefühlt hundertsten Mal Flavio bergauf überholen, dann und wann ein Video gedreht, ein kleines Interview und wieder ein paar Happen Suppe am Weg Richtung Ramsau. Die immer stärker werdende Müdigkeit in den Muskeln, ein Zwicken und Zwacken da und dort ließ mich nicht beirren, fröhlich liefen wir Seite an Seite, plauderten, lachten, witzelten und so verging Kilometer um Kilometer!

Auch der Checkpoint an der Silberkarklamm war zeitiger erreicht als erwartet, als mich dort mein Bruder überraschte, der ja eigentlich seit der Sölksperrung am Weg nach Deutschland hätte sein sollen. Vor Freude ging es gleich viel motivierter weiter, mehr Gehend als Laufend aber vorwärts.

Es war so schön, die Strecke in Ramsau am Dachstein wurde gerade von der Sonne in ein mystisches Licht getaucht, als eine ehemalige Schulkollegin mich auf der Strecke erwischte und uns ein Stück begleitete!

Schritt für Schritt wanderten wir nun Richtung Glösaalm, wo ich dann den letzten Checkpoint innerhalb der Karenzzeit abhacken konnte. Im Laufschrift und mit Geschrei lief ich auf den Checkpoint zu, dort warteten viele Betreuer, Finisher (auch die Siegerin Barbara war dabei), die Helfer und viele Zuschauer, die mich mit Applaus empfingen. Kurz gingen die Emotionen wieder mit mir durch und ich konnte das Zielbanner schon förmlich spüren, aber ein paar Höhenmeter warteten noch auf mich. Mit dem Lied der Seer im Kopf: „Ziag de Bergschuah on, setz dein Huat schief auf,...“ ging es Schritt für Schritt über Fels und Stein.

Die Sonne neigte sich hinter dem Dachsteinmassiv und die Crew stellte blinkende Wegmarkierungen in den Berg. Ein Sonnwendfeuer am Dachstein ließ Romantik aufkommen und mit neuer Energie, mit der 4. Luft, Heimweh und Rückenwind stieg ich der Südwandhütte zu. Dabei überholte ich noch einige Athleten, ich hatte wohl meinen geschundenen Körper noch ganz gut unter Kontrolle. Mit einem „Juhschroa“ kam ich auf die Hütte, Fotos mussten gemacht werden, ein paar lockere Sprüche - die Zeit muss sein. Und schon befand ich mich auf den letzten 1,7 Kilometer eines langen, wirklich langen Tages.

Mit dem Ziel vor Augen (und das Banner) lief ich mit Tina und Andi bergab, über Schneefelder, ein paar Athleten einholend, oh Mann was hatte ich auf einmal Energie! Kurz vorm Ziel gesellte sich Mama und mein Bonuspapa dazu und gemeinsam liefen wir schreiend, lachend, jubelnd, weinend in Einem ins Ziel um das lang ersehnte Zielbanner in Händen zu halten. Endlich, es ist geschafft!

Maria, die Chefin der Veranstaltung umarmte mich und ganz „radlob“ umarmten wir uns alle und ich gab noch ein Interview - da kam ich mir direkt „Fame“ vor. ;-)

Egal welche Zeit du hast, ob du Erster, Zweiter, Siebenunddreissigster oder Letzter bist, du wirst wie ein Sieger gefeiert! Jeder, der das Ziel erreicht hat, hat schier unmenschliches geleistet, ist über seine Grenzen hinausgewachsen, hat gekämpft, gelacht, geweint,...

It will change your life - und das hat es Ich hab mir was in den Kopf gesetzt - dieses Zielbanner in den Händen zu halten - und ohne Hilfe von meinem Team, meinem Freund, Freunden, den Fans im Hintergrund, die Stunden den Tracker verfolgt haben, dieser einzigartigen Crew um Familie Schwarz, die mit Herzblut diese Veranstaltung organisieren und den tollen Athleten um mich herum, wäre das nicht möglich gewesen. Der 5. Austria eXtreme Triathlon I survived and it changed my life!