

# Die schnellste Frau in Österreichs Alpen: Tanja Spielberger gewinnt den Austria Extreme Triathlon

Erstellt: 18.08.2022, 09:29 Uhr

Von: [Thomas Benedikt](#)

[KommentareTeilen](#)



Von Freude überwältigt war Tanja Spielberger (r.) im Ziel. Zusammen mit ihrer Helferin Malin Gren hält sie das Siegerbanner der Frauen. © Privat  
*Die Germeringerin Tanja Spielberger hat sich dem nächsten Extrem-Wettkampf gestellt. Beim AutXtri waren am Ende nur zwei Männer schneller als sie.*

Germering – Ein Ironman an sich ist schon eine enorme Herausforderung, selbst für echte Ausdauerexperten: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und hintendran noch ein Marathon. Die Germeringerin Tanja Spielberg (Tri Team Fürstenfeldbruck) hat dem Ganzen noch eine Schippe drauf gesetzt. Beim Austria Extreme Triathlon (AutXtri) werden zwar ähnliche Distanzen von den Athleten gefordert – allerdings in Kombination mit vielen Höhenmetern in den Alpen und einer Schwimmstrecke die teils gegen den Strom verläuft. Die Route führt von der Mur bei Graz bis zum Dachstein.

Spielbergers Zielsetzung vor dem Wettkampf war einfach: ankommen, an einem guten Tag vielleicht unter den besten Zehn. Doch es kam ganz anders. Nach 14:16 Stunden lief die 31-Jährige als erste Frau ins Ziel. Insgesamt waren nur zwei Männer schneller als sie.

## **Die Vorbereitung**

Fünf Wochen vor dem Wettkampf besichtigte die Germeringerin erstmals die Strecke und holte sich Infos von erfahrenen AusXtri-Athleten – darunter der Siegerin von 2019 Barbara Tesar. „Das war Gold wert“, sagt Spielberger. Letzte wichtige Tipps gab es dann am Tag vor dem Rennen von ihrer Schwimmtrainerin – vor allem in Bezug auf die Strömung des Flusses. „Von außen sieht die Mur recht friedlich aus. Drinnen im Wasser fühlt sich das dann aber anders an“, erzählt die Germeringerin.

## **Im Wasser**

Und die Tipps zahlten sich aus. Als um 4.30 Uhr zum Start die Kuhglocken läuteten, wählte die 31-Jährige eine andere Taktik als die meisten ihrer Kontrahenten. Die ersten 150 Meter der Strecke geht es gegen die Strömung, dann wird an einer Boje gewendet. Spielbergers Trick bestand darin, nicht zu früh die Boje anzuschwimmen. „Eher ein Stück dran vorbei, da einen die Strömung stark zurück treibt“, erklärt sie.

Um den richtigen Wendepunkt nicht zu verpassen, stellte sich ihr Freund mit einem Leuchtstab ans Ufer. Und der Plan ging auf. Spielberger schwenkte erst später zur Boje ein und wurde von der Strömung regelrecht an einer ganzen Reihe Schwimmer vorbeikatapultiert. Nach 58:30 Minuten stieg sie schließlich aus der Mur – eine neue Bestzeit der Germeringerin. Als sie von einer Kamerafrau vor dem Wechsel aufs Rad gefragt wurde, was denn ihre beste Disziplin sei, blieb Spielberger nichts anderes übrig als zu antworten: „Die ist leider gerade vorbei.“

## **Auf dem Rad**

Doch die Schwarzmalerei erwies sich als unnötig. Auf dem Fahrrad lief es wie am Schnürchen für die Germeringerin – auch wenn sie phasenweise während der insgesamt 186 Kilometer langen Strecke – inklusive 3900 Höhenmeter – auf die Zähne beißen musste. Ein rund 20 Kilometer langer Abschnitt mit einer anhaltenden Steigung von zwei Prozent, dazu ein starker Gegenwind machten die Germeringerin müde. Aber ihre gute Laune ließ sich Spielberger deshalb nicht nehmen. Ihrem Team rief sie zu: „Könnt ihr mal das Gebläse ausstellen?“ Richtig kämpfen musste sie schließlich auf dem letzten großen Bergabschnitt: der Sölkpass. 4,5 Kilometer mit einer Steigung von über 14 Prozent. „Ich hatte das Gefühl, jeden Moment umzufallen und schlängelte mich in Serpentina vom linken zum rechten Straßenrand hoch“, erzählt Spielberger. Danach ging es nur noch bergab, aber auch das hatte seine Tücken: Wegen eines Platten – die Felgen waren heiß gebremst – musste das Team der Germeringerin ein Rad wechseln. Trotzdem kam sie nach 7:38 Stunden auf dem Bike in die Wechselzone.

## Die Laufstrecke

Die Auftaktkilometer der Laufstrecke flogen für die 31-Jährige regelrecht dahin – egal, ob es bergauf oder bergab ging. Nur in den flachen Abschnitten fühlte sich Spielberger nicht so wohl. „Wie ein lahmes, trampelndes Nilpferd.“ Zumindest bis sie ihr Begleiter fragte, ob sie dieses hohe Tempo tatsächlich beibehalten wolle. „Der verarscht mich doch“, dachte sie zunächst. „Aber die Uhr zeigte tatsächlich an, dass wir recht fix waren.“

Irgendwann machte sich dann doch der Körper bemerkbar. Nach 35 von insgesamt 44 Kilometern schmerzte der rechte Fußballen – auch Eisbäder konnten den Schmerz nicht lindern. „Da ich aber erfuhr, dass ich aktuell auf zwei lag, überwogen die Glücksgefühle die Schmerzen“, erzählt die Germeringerin.

Den Platz sollte sie bis zum Ende zwar nicht halten können – noch ein Mann zog vorbei – doch Spielberger quälte sich weiter. „Keuchend wie ein Walross.“ Kilometer um Kilometer. „Dann hörte ich auch schon Kuhglocken, Applaus und Jubelschreie“, erzählt sie. Nach 14:16 Stunden hatte sie es geschafft: Keine Frau war schneller.

(Thomas Benedikt)