

# Auf allen vieren den Berg hinauf

**EXTREMSPORT:** Tobias Rop hat seinem Körper beim Austria-X-treme alles abverlangt und konnte es trotzdem genießen. Ein Kettenriss hat ihn bei diesem Triathlon nicht aufgehalten. In einem Podcast erzählt er von seinem Erlebnis in Österreich.

VON ALEXANDER ZINSER

**WÖRTH.** Triathlet Tobias Rop (Tricon Wörth) spricht von einem schönen Tag in den österreichischen Bergen. Beim Austria-X-treme hat er seinem Körper alles abverlangt: 3,8 Kilometer schwimmen, davon 1,8 Kilometer flussaufwärts in der Mur, 186,6 Kilometer auf dem Rad und 43,6 Kilometer mit knapp 1900 Höhenmetern auf der Laufstrecke. Das alles hat Rop in 15:16 Stunden geschafft und das Ziel als 14. von 60 Startern erreicht. 39 kamen ins Ziel.

Im Frühjahr setzte sich Rop recht spontan auf die Warteliste der Anmeldungen, als er eine Werbung auf Instagram für einen der härtesten Langdistanz-Triathlons gelesen hatte. Nachdem ein Australier wegen Corona-Beschränkungen abgesagt hatte, ging alles ganz schnell.

Morgens um 4.30 Uhr fiel der Startschuss. Die Schwimmstrecke hatte der langjährige Triathlet tags zuvor besichtigt, was ihm gerade mit den Strömungen auch flussaufwärts und der Wendemarke viel helfen sollte. Nach 1:03 Stunden ging er aus dem Wasser, er war schneller als erwartet. Bei den ersten Anstiegen in den Bergen machten sich bereits Probleme mit der Kette seines Rads bemerkbar. Er bekam sie noch in den Griff. Bei der Abfahrt hinab ins nächste Tal wurde



Daumen hoch. Die Kette hält wieder.

FOTO: ROP

es rasant: bis zu 90 km/h auf zwei Rädern. Am letzten Berg wurde es sehr heftig. Auf zwölf Kilometern ging es bei teilweise brutalen 14 Prozent Steigung bergauf. Da hielt es dann auch die Kette nicht mehr aus. Sie riss.

Im Begleitwagen befand sich dummerweise kein Ersatzglied für die Kette. Rop entdeckte aber Laufschihe. Da es nur noch sechs Kilometer mit circa 600 Höhenmetern bis zum Berggipfel waren, entschloss er sich, sein Rad laufend mit Helm auf dem Kopf zu schieben. Er war sich sicher, die 16 Kilometer bergab bis zum

Wechselpunkt dann fahrend bewältigen zu können. Ein anderes Begleitfahrzeug half doch noch mit einem Kettenglied aus, sodass Rop noch einigermaßen entspannt den Gipfel erreichen konnte. Die Zeit war ihm egal. Er wollte nur einen schönen Tag in den Bergen erleben.

Nach der Talfahrt begab sich Rop mit relativ guten Beinen auf die Laufstrecke. Auf den ersten acht Kilometer war er auf sich alleine gestellt, erst dann durften die Begleitfahrzeuge heranfahren. Die Laufstrecke – länger als ein Marathon – war abenteuerlich.

Eine Mischung aus Straße, Schotterwegen und schmalen Bergwegen vorbei an Kuhweiden. Man kann hier schon von einem Traillauf sprechen. Teilweise ging es gegen Ende zur Südwandhütte im Dachsteingebirge bei 25 Prozent Steigung auf allen vieren den Berg hinauf. Das Ziel lag auf circa 2000 Metern. Dabei wurde Rop die letzten 20 Kilometer von seinem Begleiter Mike unterstützt. Der Veranstalter hatte eine mitlaufende Begleitperson mindestens auf den letzten 17 Kilometern vorausgesetzt. Dank GPS-Tracker waren die Läufer immer über eine App informiert, wie sie im Rennen liegen.

Am Ende des Tages stand Tobias Rop die Freude über einen aus seiner Sicht tollen und erlebnisreichen Tag ins Gesicht geschrieben. Die Kulisse, die Erlebnisse und der von lautem Kuhglockengeläut begleitete Zieleinlauf waren Belohnung. Man sah auch den ein oder anderen Finisher vor Glück heulend im Zielbereich sitzen.

Bei der Siegerehrung am nächsten Tag in Ramsau wurde jeder Finisher wie ein Sieger geehrt. Wer sich anhören will, was Tobias Rop erlebt hat, kann sich das im Podcast „Muskel&Kater“ seines Vereins United Runners of Pfalz anhören. Unter dem Titel „Man muss auch mal gegen den Strom schwimmen – Tobi goes X-treme“ beschreibt der Triathlet seine Erlebnisse in Österreich.