

Claudia Müller, AUT #3

Liebe Maria, lieber Hugo und Crew,

Nach einer Woche lockerem Training und guter Erholung, möchte auch ich mich mit meinem Erlebnisbericht melden.

Austria eXtreme Triathlon der Dritte.

Was für ein Tag?

Für mich wieder ein Erfolg, den ich konnte zum dritten Mal als Athlet die Ziellinie überqueren.

Natürlich mit der Startnummer 3

Die Vorzeichen waren daher auf Finish eingestellt. Natürlich wusste ich das bei dem Bewerb soviel passieren kann, und das man auch als sehr gut trainierter Athlet auch ein DNF erleben könnte.

Natürlich war ich im Vorfeld schon sehr nervös. Mein klares Ziel war: In der vorgeschriebenen Zeit die Karenzzeiten zu schaffen und vor 20 Uhr in der Silberkarklamm ankommen, wo ich die letzten 16km mit meiner besten Freundin bestreiten werde. Silvia ist keine Triathletin oder Läuferin, nein sie ist eine ganz normale Hobbysportlerin. Mal Wandern, etwas Laufen und Radfahren stehen eher auf ihrer Liste. Umso mehr bin ich ihr dankbar, dass sie als mein Supporter den ganzen Tag an meiner Seite war. Wann hat man die Chance, mit den Menschen die man liebt, gemeinsam die Ziellinie zu überqueren. Mein Mann Günter war der Fahrer und Walter ein Freund begleitete uns auch. Samstag 22 Juni war um halb 2 Uhr früh Tagwache. Ich habe gut geschlafen, und war super motiviert. Ich bereitete meine Verpflegung vor, trank einen Kaffee und um halb 3 Uhr fuhren wir gemeinsam zum Start. Es war schon einiges los als wir ankamen. Meine Nervosität hielt sich in Grenzen. Irgendwie freute ich mich sogar, dass der große Tag gekommen war.

Rad einchecken, alles richten, a bissal mit Freunden reden, nahmen mir meine restliche Nervosität.

Da ich eine gute Schwimmerin bin, marschierte ich früh Richtung Start, um ein gutes Platzel zu bekommen. Ich wollte unbedingt flott und schnell anschwimmen um mir eine gute Schwimmzeit zu sichern. Meine Gedanken: Jede Minute die du beim Schwimmen gewinnst, die hast du als Gewinn beim Laufen. Laufen ist ja nicht gerade meine Stärke, wenn es darum geht schnell zu laufen.

4 Uhr 30 Start.....Ich ...voll drauf los. Matchte mich mit 2 Männern. Lies sie vorne weg schwimmen und ich im Wasserschaten hinter her. Perfekt. Es fühlte sich super an. Die Männer schwammen dann eine andere Linie, als ich, aber ich holte auf. Richtung Wendeboije war ich knapp drann. Hinauf zu, schwamm ich im Wasserschaten. Ich merkte das auch ich einen Schwimmer hinter mir hatte.

Ich weiß nicht genau wann, aber ca. 1 km vor dem Ausstieg schwamm ich rechts an meinen Vordermann vorbei. Zug um Zug dachte ich mir. Und es war schnell, sehr schnell sogar. Ich stieg nach 55 min als erste Athletin aus dem Wasser. War echt krass. Das schafft man nicht alle Tage.

Wechselzone,,,,, schneller Wechsel und rauf aufs Rad. Ich genoss die ganzen Anfeuerungen und war dadurch noch mehr motiviert. Bis zum Gaberl radelte ich sehr gut. Zum Gaberl rauf, wusste ich ja, das ich wieder viel Zeit verlieren würde, da ich ja nicht gerade eine Bergfahrer Statur habe. Es setzte Regen ein, der mir aber nichts ausmachte. Mein Team war immer an meiner Seite –mit Essen und Trinken. Gaberl oben angekommen, Windjacke anziehen und runter den Berg. Es hatte zum Regnen aufgehört und ich konnte meinen Schnitt wieder erhöhen. Ich radelte recht flott hinunter. Der nächste Abschnitt bis zum Sölkpass ging rauf und runter. War schon zack, und die Müdigkeit stellte sich auch a bissal ein. Mein Radschnitt blieb aber konstant. Beim Sölkpass angekommen, fackelte ich nicht lange und fuhr gleich ohne Unterbrechung rauf. Aber nach ca. 10 Minuten setzte ein Gewitter und Regen ein. SCHei,,,,, dachte ich. Aber was solls. Aufi muasst, sagte ich mir. Hin und wieder gab es ein Stoßgebet Richtung Himmel, da es doch ein gewaltiges Gewitter gab. Oben angekommen, zog ich mir eine Regenjacke und frische Handschuhe an. Und auf geht's !!! Denkste!!!! Schnell konnte ich nicht fahren, da es zu gefährlich war bez der Bremsen, und kalt war es zugleich. Mein KM Schnitt fiel dadurch wieder nach unten. Aber egal. Ich überholte einige Radfahrer, und sah wie sie auf dem Rad so richtig gezitterten. Mir ging es nix anders. Ich sprach mir Mut zu und war in Gedanken beim Eisschwimmen. Claudia das schaffst du, das haltest DU aus!!!! Ich forderte mich selbst dazu auf. Es funktionierte.

Als es dann fast dem Ende zu ging, wurde es fast ein bisschen wärmer. Ich hatte das Glück, das mich ein beheizter VW Bus empfing. Komplettes Umziehen war angesagt. Silvia war an meiner Seite. Mit Verpflegung bepackt, lief ich los. Mein Ziel: Bis km 17 so gut es geht laufen und Zeit gut machen. Bei Km 11 war ich recht flott, km 17 auch. Ich lag immer in der vorgeschriebenen Zeit. Als es Richtung Ramsau ging, wurde es schon schwer. Bergauf ging ich, bergab lief ich locker, und wenn es mal Flach war bewegte ich mich irgendwie im Vorwärtsgang. Ich schaffte es um 19 Uhr 15 in der Silberkarklamm zu sein. Schuhwechsel, Trinkrucksack mit Verpflegung aufnehmen, die Anfeuerungen von der Crew u Freunden genießen, und gleich wieder weiter. Silvia lief mit mir locker weiter. Ich wusste, wenn es so weiter geht, dann schaffen wir das Ziel. Einige Athleten überholten uns, dann überholten wir wieder und wir sprachen uns immer aufmunternde Worte zu. War echt cool und gemeinschaftlich. Die letzten 1,5 km vor der Glössalm, zog mich Silvia voll mit. Ich hatte einen Einbruch. Sie sagte zu mir; häng dich bei meinem Rucksack ein und ich zieh dich. Sie zog mich tatsächlich. Wahnsinn. 21 uhr 30 kamen wir an der Glössalm an. Wieder vor der Karenzzeit. Ich wusste, das schaffen wir jetzt, obwohl das härteste Stück noch vor uns lag. Wir bekamen noch zu trinken, und auf gings in die letzte Runde. Ich wurde wieder hellwach u war motiviert. Mein Trainer Philipp Rainer rief mir: Claudia Super,,,,,, zu,,, ich winkte schon mit der eingeschalteten Stirnlampe zurück. Nun bekam Silvia leichte

Schwächen...Sie hatte doch vorher Gas gegeben. Ich sagte zu ihr: Step by Step liebe Silvia ,das geht sich aus. Wir liesen andere Athleten vor um keinen Stress zu bekommen. Die Südwandhütte kam näher. Meine Energie wurde immer stärker . Ich hörte Birgit Schröttner ein Crew Mitglied ganz laut meinen Namen rufen. (2018 war die die Supporterin von Birgit Schröttner).Wir schafften auch die letzte Hürde. Oben auf der Südwandhütte, war es recht warm. Wir zogen uns die Windjacken trotzdem an, gaben uns eine herzliche Umarmung, und ich sagte zu Silvia: Jetzt gehen wir nach Hause-Ins Ziel . Stressfrei gingen wir los. Wir mussten bei den Schneefeldern schon aufpassen, aber schaffen das dann doch recht leicht. Die Kuhglocken die wir hörten kamen immer näher. Ich wusste, Claudia du hast es zum 3ten Mal geschafft. Es war soooooo grenzgenial.Wir wurden sehr, sehr herzlich empfangen. Im Ziel lies ich dann meine restliche Energie durch einen lauten Schrei heraus. Maria Schwarz wartete wie immer im Ziel mit einer Umarmung an alle Finisher. Ich konnte diese Umarmung zum 3ten Mal erleben. Gleichzeitig gab ich Maria einen kleinen Anhänger, den ich auf der Strecke mitgeführt hatte. Es war die Startnummer 3 zu sehen , die mir Glück brachte und mit der ich mich für 3 wunderbare Triathlons bedankte, mich aber als Athlet vom Austria Extreme Triathlon verabschiedete und die Bitte abgab, 2020 als Volunteer dabei sein zu dürfen. Günter und Walter waren natürlich auch im Ziel. Wir waren alle glücklich und froh es geschafft zu haben. Andere Athleten waren auch noch da u alle gratulierten wir uns gegenseitig. Das war einfach das Schönste am Bewerb. Dieses Miteinander auf der gesamten Strecke.

Mein bester Freund Thomas Schwald und seine Frau warteten auch im Ziel und ich freute mich so sehr ihn zu sehen. Thomas ist durch den Austria Extreme Triathlon mein bester Freund geworden, und seitdem sind wir Beide extrem unterwegs .

Beim Finisher Brunch am nächsten Tag erhielten wir dann unser heißbegehrtes Finisher Shirt. Silvia und ich übernahmen es mit stolz. Den Abschluss bildete das gemeinsame Foto mit allen Athleten. Somit war der Austria Extreme 2019 Geschichte.

Für mich ist er Geschichte. 3 Mal den härtesten Triathlon der Steiermark zu finishen, ist schon etwas Besonderes. Ich habe dadurch viele neue Freundschaften geschlossen, mir wurde viel an Herzlichkeit zurückgegeben u ich möchte wenn es den Austria Extreme Triathlon 2020 gibt, auch viel weitergeben . Ich möchte andere Sportler motivieren,es auch zu versuchen, mutig zu sein, und mit Freude und Herz für den Austria Extreme Triathlon zu trainieren!!! Und sollte Jemand Angst vorm Schwimmen haben, dann meldet euch bei mir !!!!! Meine Motto lautet für Euch : Geht net , Gibt's Net ,, auch DU kannst den Austria Extreme Triathlon schaffen.

Ich verbleibe mit lieben Grüßen an Alle die uns angefeuert haben, gratuliere den beiden Siegern und hoffe auf ein Wiedersehen 2020

Herzlichst Claudia Müller