

# Andreas Wünscher, AUT #11

## CHEFSACHE – Mein Austria eXtreme Triathlon

Nun ist es geschafft – ich habe es geschafft – wir haben es geschafft – es hat mich geschafft – es war das abartigste, schönste, emotionalste und außergewöhnlichste Finish meiner 25-jährigen Wettkampfsportlaufbahn.

Der Austria eXtreme Triathlon hatte mich in seinen Bann gezogen

– nicht von Beginn an – aber zumindest seit gut sieben Monaten.

Die Entscheidung, den wahrscheinlich härtesten Langdistanz- Triathlon Europas zu absolvieren, bedeutete nicht nur für mich einiges Opferbereitschaft. Es waren in den letzten Monaten viele harte und schmerzhafteste Stunden – viele emotionale Höhen und Tiefen – viele Zweifel, ob es der richtige Zeitpunkt wäre, dieses Rennen zu bestreiten. Trainingseinheiten, die meinen Körper an mein Limit gebracht haben. Doch am Tag X darf sich der Sportler dafür seine Belohnung abholen.

Meine Belohnung sollte am 22. Juni um 4:30 serviert werden. Eingebettet in etwa 16°C kaltes Wasser des größten steirischen Flusses, der Mur. 3,8 Kilometer lagen vor mir.

Die Mur – eine Schwimm-Herausforderung der besonderen Art Die ersten 200 Meter schwammen wir gegen die Strömung bei erst einsetzender Dämmerung. Dank wertvoller Tipps von der Mur-Schwimmerfahrener Claudia Müller und genauen Beobachtungen der letzten Jahre wusste ich, was ich zu tun hatte. Mein Plan war es, hart anzuschwimmen und mich an die Spitze zu setzen. Dies gelang mir auch, ich schwamm intensiv an und konnte tatsächlich die erste Boje als Führender erreichen. Es war keine Sekunde zu früh, dass ich in Richtung der Boje eingelenkt hatte, denn wäre ich nur 5 Meter zuvor nach links gezogen, ich hätte die Boje durch die Strömung nicht mehr erreicht. Das Schwimmen in der Mur ist sehr tricky und man muss die Strömung gut „lesen“ können. Die nächsten zwei Kilometer sollte es rasant mit der Strömung gehen. Ich musste einen

Mitstreiter ziehen lassen, der hier wohl einen absoluten Turbo gezündet hatte. Mir selbst kam das Schwimmen zu dieser Zeit sehr langsam vor, obwohl ich Dank der Strömung eine Pace von unter 1:00/100m geschwommen war. Doch da ich weit vom Ufer weg war und der Weg zur Boje sehr weit, schien die Zeit nicht vergehen zu wollen. An der unteren Wendeboje angekommen konnte ich durch die richtige

Orientierungstechnik wieder Zeit gutmachen und übernahm bald wieder die Führung. Gegen die Strömung, die ich möglichst nahe am Rand schwamm, ging es sehr gut, inzwischen hatte sich unsere Gruppe vergrößert und wir waren eine vier Starter umfassende Spitzengruppe. Gegen Ende, als es in den Seitenarm ging, wurde es plötzlich extrem seicht und ich saß auf. Ich wollte mich durch mehrere Hechtsprünge weiterhandeln, doch ich hatte überall in den Beinen Krämpfe. So verlor ich etwas Zeit, aber ich hatte ohnehin nicht vor, mich um den Schluss-Sprint um die schnellste Schwimmzeit zu beteiligen. Diese holte sich übrigens meine Schwimm-Tipp-Geberin Claudia Müller, der ich gleichermaßen danken als auch gratulieren möchte. Ich kam mit einer Zeit von 55 Minuten und ein paar Sekunden als Vierter am Ende der Spitzengruppe aus dem Wasser.

Mit 55 Minuten für 3,8 Kilometer kann ich mit meinem 4 Wochenkilometern zufrieden sein.

Durch einen flotten Wechsel konnte ich die Wechselzone als Führender verlassen und mich somit alleine auf den Weg in die Berge machen. 186 Kilometer mit beinahe 4.000 Höhenmetern stellten sich mir in den Weg.

### **Auf gehts – nur noch 186 Kilometer**

Doch ich war bereit – meine Beine fühlten sich gut an, mein Rad war perfekt eingestellt und auch meine Probleme mit der Sitzposition lösten sich zum Glück kurz vor dem Rennen in Wohlwollen auf. So ging es für mich auf die ersten noch recht flachen Kilometern Richtung Voitsberg. Meine Betreuercrew für das Radfahren, bestehend aus meinem Vater und meinem Trainer Philipp Reiner gab mir immer wieder Abstände zu meinen Verfolgern durch. Ich hörte, dass sich mein Vorsprung vergrößerte – was mich motivierte.

Ebenso konnte ich mich mit dem ziemlich unangenehmen Gegenwind anfreunden, der ab Söding herrschte. Gegenwind kostet zwar insgesamt Zeit und Kraft, aber es kommt meiner Fahrweise und meinen Stärken entgegen. Dennoch habe ich stets darauf geachtet, meine Watt und meine Verpflegungsstrategie einzuhalten. Als erster Scharfrichter stellte sich mir das etwa 1.550m hoch gelegene Gaberl in den Weg. Das Gaberl beginnt nicht wirklich steil, doch der Anstieg ist elendslang. Doch ich hatte einen guten Rhythmus, achtete auf Watt- und Umdrehungszahl und fuhr mein Tempo. Ich wusste, dass ich bergauf gegenüber den bergstärkeren und vielleichteren Verfolgern etwas einbüßen würde, doch das hatte ich einkalkuliert. Dennoch gelang es mir, mit gutem Vorsprung das Gaberl als Führender zuüberqueren.

Kontrolliert fuhr ich die Anstiege

Die Abfahrt war ein reinster Genuss, trockene Fahrbahn und ein gut rollendes Rad haben mich im Blitztempo ins Tal befördert.

Bergab konnte ich mich erholen und genießen

Nach etwa 90-100 Kilometern hatte ich ein erstes kleines Tief – es wollte nicht so wirklich rollen und ich fühlte mich nicht wirklich gut. Philipp sagte, ich solle hier bewusst etwas Tempo und Watt heraus nehmen, um mich wieder zu erholen. Ich fuhr weiter mein Tempo und konnte meinen Vorsprung auf die größten Verfolger gleich halten. Auch den zweiten Anstieg des Tages überwand ich als Führender.

150 Kilometer lang konnte ich die Führung behaupten. Doch kurz vor Ende des dritten Anstieges, nach etwa 150 Kilometern, wurde ich vom bärenstarken Norweger Oddlavr Solvold überholt. Ich konnte dem zu diesem Zeitpunkt nichts entgegen setzen und so entschied ich mich, ruhig zu bleiben. Der letzte Scharfrichter des Tages sollte der Sölkpass sein. Ich war ihn schon im Training gefahren und mir gefällt diese Art des Anstieges. Speziell die erste Hälfte ist eher treppenförmig gestaltet und hat immer wieder flachere Passagen, wo man ordentlich Tempo machen kann. Ich entschied mich in einer dieser flacheren Passagen für einen kurzen Stopp, um ein natürliches Bedürfnis zu stillen und meine Betreuer ein Hinterrad mit einem 34er „Rettungsring“ zu montieren. Durch diese Pause schloss der Oberösterreicher Bernhard Hirsch zu mir auf, mit dem ich auch die steilsten Passagen des Sölkpasses meisterte. Auf den letzten Höhenmetern ließ ich ihn etwas ziehen, doch es gelang mir, auf der Abfahrt und den letzten flachen Kilometern wieder aufzuschließen und an ihm vorbei zugehen.

So kam ich als Gesamtzweiter in der zweiten Wechselzone an. Dort ließ ich mir etwas Zeit, zog mich komplett um und startete dann in das Abenteuer „Bergmarathon“. 44 Kilometer mit 1.900 Höhenmeter warteten auf mich.

Komplett umbezogen begleitete mich Philipp auf den ersten Metern

Leider ließ es meine Zeit im Vorfeld nicht zu, mir die Strecke genau anzusehen, was im Nachhinein als Fehler zu sehen ist. Auf den ersten Metern fühlten sich meine Beine sensationell an, lediglich mein Magen tat es nicht. Durch die kühlen Temperaturen verliere ich zu wenig Flüssigkeit durch Schwitzen und so sammelt sich alles, was ich während des Wettkampfes zu mir nehme, im Bauch. Trotz kurzen Toilettenstopps hatte sich mein Wanst mit ordentlich Flüssigkeit gefüllt und dies war nicht

wirklich kompatibel mit meinem Kompressions-Unterleibchen. So fühlte ich mich alles andere als wohl und rund. Die ersten 10 Kilometer hatte ich damit ziemlich zu kämpfen. Eine steile Wiesenpassage und ein paar recht rutschige Waldwege meisterte ich gut, danach folgte das lange Stück in Richtung Ennstal, das auf der Hauptstraße stetig bergab ging. Ich habe mich hier bewusst gebremst, wollte nicht schneller als 4:40/km laufen, um meine Muskeln bergab nicht „abzuschießen“. Limitierend waren auch die Beschwerden in meinem Bauch und so entschloss ich mich, beim ersten Meeting Point ein anderes Unterleibchen anzuziehen und auch das Trikot zu wechseln.

## **Kampf auf der Laufstrecke**

Während dieser kurzen Pause zogen 2 oder 3 Mitstreiter an mir vorbei. Dies gab mir erstmals einen kleinen moralischen Knacks, doch es half nichts – der Bewerb sollte noch lange dauern. Bis zur Halbmarathonmarke fühlte ich mich nicht wirklich rund, auch energetisch lief es nicht wirklich gut. Doch mein Trainer Philipp kam mir immer wieder entgegen gelaufen – einmal brachte er mir auch den GPS- Sender, der blöderweise im anderen Trikot war. Zuhause am Tracker hat man sich schon Sorgen gemacht, warum ich plötzlich auf der Autobahn sei

Die Wahrheit war – ich lief wesentlich langsamer als 12 Kilometer pro Stunde und musste einige Plätze hergeben. Ich entschied mich bewusst, bergauf immer zu gehen, um meinen Puls runter zu bringen, Energie aufzunehmen und zu sparen und dann, wenn es flach wird oder gar bergab geht, zu pushen. Inzwischen war ich auf Rang 8 zurück gefallen, doch zu diesem Zeitpunkt war mir das gar nicht mehr so wichtig. Ich begann, das, was ich als Wettkampf begonnen habe, als Erlebnis zu genießen. Die wunderschöne Landschaft, die gute Luft und das Privileg, überhaupt hier sein zu dürfen – meine Gefühle fuhren Achterbahn. 17 Kilometer vor dem Ziel wartete meine Laufbegleitung Karin. Ich stoppte für den geplanten Schuhwechsel. Die ersten 28 Kilometer war ich mit meinen leichten Straßenschuhen gelaufen – für das Finale habe ich mich für die Trailshuhe entschieden – die goldrichtige Entscheidung.

Die zweite goldrichtige Entscheidung war die Auswahl meiner Laufbegleitung – Karin ist nicht nur eine Wucht beim Bergauflaufen – ihre positive Art hat mich extrem motiviert. Vor der Pause ging es mir mental und energetisch nicht wirklich gut – doch in Begleitung war es viel einfacher. Ich hatte wieder richtig Energie und konnte vor allem auf den flacheren und technisch anspruchsvollen Passagen wieder gut Pace machen. Das regnerische Wetter machte den Untergrund sehr glitschig, nur gut, dass ich jetzt Trailshuhe anhatte. Motivierend war auch, dass

ich nun wieder Plätze gutmachte und auf Platz 6 lag. Der letzte Anstieg zur Südwandhütte war noch mal ganz schön fordernd. Ich war froh, als wir diesen genau bei Kilometer 42 erreicht hatten. Ich war glücklich – jetzt nur noch die 1,7 Kilometer bergab genießen – DENKSTE – als ich mich bergauf mal umdrehte, sah ich einen Teilnehmer hinter mir – doch ich war mir sicher, dass der Abstand bei dieser Steilheit bestimmt noch 3-4 Minuten wären. Doch oben sah ich ihn mit seinem Begleiter fast direkt hinter mir – ein Finale furioso sollte folgen. Philipp kam uns entgegen und wusste sofort, was zu tun war. Er trieb mich und Karin an, als gäbe es kein Morgen – er motivierte uns, noch mal alles aus uns raus zu holen – so kurz vor dem Ziel wollten wir uns nicht mehr einholen lassen – so viel Wettkämpfer steckte immer noch in mir.

### **Schneefelder – zum Abschluss nur nicht ausrutschen**

Meine Beine fühlten sich sensationell an, doch das Finale hatte es in sich. 4-5 Schneefelder – die sehr aufgeweicht waren – daneben gings ziemlich runter. Konzentration war gefragt – „hier ganz langsam drüber und wenn du wieder festen Boden unter den Füßen hast, Vollgas“, sagte ich mir. Philipp schrie mich nach vorne und Karin lief die wohl schnellste Bergab-Passage ihres Lebens – es war einfach das coolste Finale – ich lief, als wäre ich eben erst los gelaufen und plötzlich traute ich meinen Augen kaum – jener Franzose, der mich bei km 22 überholt hat, lief mit seinem Betreuer plötzlich nur wenige Meter vor uns – also war sogar Platz 5 in Reichweite. Wir gaben noch mal alles und so kamen wir praktisch zeitgleich hintereinander ins Ziel und konnten über das geniale Finale nur noch lachen – Platz 5-7 innerhalb von 10 Sekunden und das nach 13:31 Stunden.

### **Vollgas auf den letzten Metern**

Meine Freude war grenzenlos, als ich den Zielbanner in der Höhe stemmte – ich habe mich durch Höhen und Tiefen gekämpft und mein größter Wunsch ging in Erfüllung. Im Ziel wartete mein Schatz Katrin mit unserem süßen kleinen Peter. Die beiden haben mir den ganzen Tag über ihre Energie geschenkt und Petzi, wie wir ihn liebevoll nennen, war auch auf meinem Trikot mit dabei. Ein ganz besonderes Geschenk meines Schatzes – das selbstverständlich beim Zieleinlauf getragen wurde

Alles, was zählt! Meine wunderbare Familie wartete im Ziel! Der Austria eXtreme Triathlon ist das faszinierendste Stück

eikampf, das ich je erlebt habe. Wenn ich ganz ehrlich bin, fand ich den Slogan „it will change your life“ eine Spur zu viel an Pathos, doch im

Grunde ist etwas Wahres daran. Dieser Bewerb nimmt dir viel, doch er gibt dir noch viel mehr zurück. Nicht nur die einzigartig schöne Landschaft – nicht nur der Stolz über deine eigene Leistung – es ist die Erkenntnis, was man alles gemeinsam schaffen kann. Als Familie, als Betreuer, als Freunde!

Ich danke meinem Schatz Katrin, dass du mir die Möglichkeit gegeben hast, mich auf diese Herausforderung gut vorzubereiten. Es forderte viel Verständnis von dir, diese „Spinnerei“ mit mir zu leben. Danke, dass du mir den Wunsch erfüllt hast und mit unserem Sohn ins Ziel gekommen bist. Wir wissen beide, wie „gerne“ Petzi mit dem Auto fährt

### **Danke an Karin für die Laufbegleitung!**

Ich danke meinen Trainer Philipp, der sich spontan bereit erklärt hat, mir als zusätzlicher Betreuer zur Verfügung zu stehen, meinen Vater, der mit mir die Strecke schon im Vorfeld abgefahren ist und natürlich Karin, die mich auf den letzten 17 Kilometern noch mal zur Bestform gepusht hat.

Die Veranstalter des Austria eXtreme Triathlon sind eine Familie – genauer gesagt die Familie Schwarz – Maria, die Präsidentin des Events begrüßt jeden Finisher persönlich. Hugo Schwarz finishte den Bewerb in diesem Jahr selbst. Kathrin, Bruno und Erich Schwarz arbeiten gemeinsam mit weiteren Familienmitgliedern und Freunden unermüdlich über das gesamte Jahr, um diesen Bewerb so dermaßen traumhaft zu machen, wie er eben jetzt ist. Ich danke euch, dass ihr diese großartige Idee hattet, daran geglaubt und sie so fantastisch umgesetzt habt.

Euch, liebe Leser, euch danke ich auch – fürs Mitfiebern, Mitlesen und Daumendrücken!