

Vladimir Kröpfl-Danilovic, AUT #44

Nachdem mich Hugo Schwarz persönlich dazu aufgefordert hat einen Rennbericht abzuliefern, kann ich mich wohl schwer vor dieser Aufgabe drücken.

Ich hatte das Glück, kurz nach meiner Anmeldung zum Austria eXtreme Triathlon Hugo und Lorenz Schwarz bei einem Radausflug kennenzulernen. Die Erzählungen von der Entstehungsgeschichte des Austria eXtreme Triathlon, den unzähligen Stunden an Arbeit und Herzblut welches in dieses Projekt von der Familie Schwarz, Freunden und Helfern hineinfließen, haben mich stark beeindruckt und ich freute mich Monate lang auf den Tag X. Es ist immer wieder toll, wenn Menschen ihre Träume in die Realität umsetzen und man selbst ein Teil dieses Traums sein darf. Das Schöne an diesem Traum ist, dass hier die Werte einer Familie mit der Leidenschaft zum Sport verbunden werden und dies vom Anfang bis zum Ende spürbar ist. Beim ersten Probeschwimmen im Mai habe ich bereits die ersten Athleten und weitere Teammitglieder kennenlernen dürfen. Die Stimmung war sehr gemütlich, wodurch ich am Renntag ganz entspannt mit dem Gefühl am Wasser gestanden bin, dass ich einfach einen schönen Tag mit einigen Gleichgesinnten verbringen werde (Danke Andrea, Nummer 24; Andreas, Nummer 11; Claudia, Nummer 3; Christian, Nummer 57; Didi, Nummer 2)

Vor dem Schwimmen in der Mur hatte ich Sorgen wegen der Wassertemperatur und wie stark die Strömung wohl sein wird. Ich habe dann aber am Probeschwimmen mit Claudia Müller (Startnummer 3) teilgenommen und war danach sehr froh darüber, denn die Tipps von der Claudia waren Gold wert. Für all jene die beim Austria eXtreme Triathlon noch starten wollen, hier die zusammengefassten Schwimm Tipps:

- Gegen die Fließrichtung soweit es geht am Rand schwimmen. Hier ist der Kontakt zu Ästen, Baustämmen und Steinen nicht zu vermeiden. Jeder Zentimeter den man in Richtung Flussmitte macht ist spürbar, besonders bei Überholmanövern – die Kosten im fließenden Gewässer richtig Kraft.
- Mit der Fließrichtung einfach in die Flussmitte schwimmen und die Geschwindigkeit genießen
- Beim Queren gegen die Fließrichtung gute 20m über die Boje schwimmen und erst dann mit dem Queren beginnen. Dabei einen ca. 45° Winkel zur Fließrichtung halten. Die Boje nähert sich trotzdem mit großer Geschwindigkeit an :-)
- Bei uns war die Wassertemperatur mit 16°C eigentlich warm, normalerweise sind da Temperaturen zwischen 12-14°C zu erwarten. Ich würde in eine Neoprenhaube und Neoprensocken investieren. Dadurch

lässt sich die Stunde im Wasser leichter ertragen, man braucht sowieso noch genug Energie für den Rest des Tages. Diesen Tipp bekommt ihr nicht von der Claudia, sie ist Eisschwimmerin und hat schon bei 16°C überlegt ob sie den Neo überhaupt anzieht :-). Ich bedanke mich an dieser Stelle beim Mario.

- Der Schwimmstart fühlt sich an wie eine Fütterung von 40 ausgewachsenen Karpfen in einer Babybadewanne. Da sich alle an den Rand drängen um von der Strömung nicht fortgetragen zu werden wurde es etwas eng. Die ersten 100m bin ich im Stil eines Wasserballspielers geschwommen, weil ich Sorge hatte, eine Gesichtsmassage mit den Füßen meiner Mitstreiter zu erhalten. Baut in eure Trainingseinheiten Sprints mit dem Kopf über Wasser ein und das am besten, wenn sich im Schwimmbecken gleichzeitig 3 Schulklassen und der Pensionistenschwimmverein befinden :-)
- Falls sich zum Zeitpunkt eures Rennens der Mond über der Mur abzeichnet, dann opfert mal ruhig 10 Sekunden eurer Schwimmzeit und genießt den Anblick des Mondes über der Mur während ihr in der Morgendämmerung im Wasser treibt – es lohnt sich.

Die Radstrecke ist mit den vielen Höhenmetern natürlich etwas knackig, aber echt wunderschön. Die meisten Abfahrten haben schöne weite Kurven und ein angenehmes Gefälle, sodass man richtig Tempo machen kann. Unterwegs sind ganz tolle Plätze für kurze Verschnaufpausen. Wir hatten am Gaberl den ersten Regen und ich bin leider am Sölkpass nochmals in das Gewitter gekommen. Beim Abfahren vom Sölkpass bin ich so stark ausgekühlt, dass ich es nicht in die Wechselzone geschafft habe, sondern 6km vor der Wechselzone wegen Schüttelfrost für eine Stunde aussetzen musste. Daher ein Tipp an dieser Stelle – nehmt euch ausreichend Wechselkleidung, eine vollwertige Regenbekleidung fürs Rad mit und wechselt diese auch. Ich hatte beides, habe am Sölkpass aber gedacht, dass es ausreichend ist wenn ich diese über mein nasses Oberteil anziehe. War ein Fehler. Die Abfahrten sind wirklich lang, sodass man, bis man unten angekommen ist komplett auskühlen kann – insbesondere wenn der Regen plötzlich waagrecht daherkommt und die Temperaturen innerhalb von kürzester Zeit um 15°C abfallen. Großes Lob an meine drei Supporter, sie haben schnell reagiert, mir die Zeit zum sammeln gegeben, die Suppe (danke Wolfgang) nochmals raus gepackt und um 15:15 Uhr waren wir an der Laufstrecke. Zwei wichtige Dinge noch für die Radstrecke:

1. Ich habe mir für die Strecke extra ein 32er Ritzel hinten richten lassen (nochmals einen Dank an Wolfgang). Ohne diese Übersetzung wäre ich die letzte Steigung am Sölkpass wahrscheinlich zu Fuß gegangen.
2. Hugo hat mir vor dem Rennen gesagt, dass das nebeneinander

fahren bei den Steigungen erlaubt ist und nicht als Windschatten gilt. Auf diese Weise habe ich echt tolle Bekanntschaften unterwegs machen können und die Strecke hat sich um einiges kürzer angefühlt. Hannes (Nummer 40) danke für die Fahrt auf das Gaberl, genauso Cedric (Nummer 168) in Berlin zu Hause ist über seine Freundin, eine Steirerin, auf den Austria eXtreme aufmerksam geworden; Dani (Nummer 90) mit seinem tollen Supporterteam aus Spanien – muchas gracias!; Thomas (Nummer 32) den ich letztes Jahr bei der Langdistanz in Podersdorf schon kennenlernen durfte, hat bei der Abfahrt vom Sölkpass einen neuen Schlechtwetterabfahrtsrekord aufgestellt. Ich habe ihm im Ziel für seinen Mut bei der Abfahrt gratuliert, er sagte er wäre gerne etwas langsamer gewesen, aber die Bremsen haben bei dem vielen Regen nicht mehr so richtig funktioniert :-)

Auf der Laufstrecke hat es die ersten 12km geregnet. Hier hat es sich gelohnt, dass ich wieder ausreichend Wechselkleidung und mehrere Paare Laufschuhe dabei hatte. Obwohl mir Hugo gesagt hat, dass man bis zur Silberkarklamm mit normalen Straßenschuhen gut weiterkommt, war ich froh am ersten Abschnitt meinen Trailschuh gehabt zu haben, da der Lauf über die Wiesen wegen dem Regen sonst eine ziemliche Rutschpartie geworden wäre. Den zweiten Abschnitt der Strecke, entlang der Enns, hat der Regen aufgehört. Dort bin ich dann mit meinem Straßenschuh gelaufen, da dieser Teil sehr flach ist und ca. 50% Asphaltflächen beinhaltet. Den Rest der Laufstrecke habe ich meinen 2ten und trockenen Trailschuh angezogen, denn nach der Silberkarklamm gibt es kaum noch Asphalt. Die Laufstrecke ist großartig und mit der Taktik, bergauf zügig gehen, bergab und auf der Geraden laufen kommt man ganz gut voran. Es ist etwas schade, dass man bei der Laufstrecke schon etwas abgefeuert ist und die Umgebung nicht richtig genießen kann, weil man mit sich selbst beschäftigt ist, aber Stellenweise ist die Kulisse so überwältigend, dass man einfach stehenbleiben muss. Insbesondere das Dachsteinmassiv lehrt eine Ehrfurcht. Auf der Laufstrecke herrschte die gleiche Stimmung wie auf der Radstrecke. Man redete gut aufeinander ein, tauschte Salz- oder Magnesiumpackerln aus. Bei Magenproblemen hat man Feuchttücher verteilt und wenn mal der Support nicht beim Treffpunkt war, dann gab es auch Getränke oder Essen von den anderen Supportern. Manche haben sich leider verlaufen und liefen noch zusätzliche 6km (Manfred, Nummer 6, tolle Leistung), und es gab sogar welche die haben noch vor dem Dachstein die Jacke ihres Supporters an andere Athleten verschenkt (entschuldige Wolfgang, aber ich war kurz vor dem Ziel nicht mehr ganz auf der Höhe und Hugos Rehblick hat meine väterliche Fürsorge geweckt :-)). Der Aufstieg zur Südwandhütte lässt am Ende nochmals die Oberschenkel brennen. Das Gelände ist sehr technisch

und kein Schritt gleicht dem anderen, doch danach geht es gemütlich über die Schneefelder zum Ziel.

Ich habe bereits einige Supporter und Athleten in meinem Rennbericht erwähnt und da ich bisher nicht die Möglichkeit hatte mich bei allen für die tolle Zeit zu bedanken möchte ich zum Schluss noch einige Worte an die Supporter richten, die absolut wesentlich für das Gelingen eines solchen Unterfangens sind. Die Unterstützung beginnt bei jenen die uns den Rücken freihalten damit wir unsere Trainingseinheiten überhaupt absolvieren können – daher in erster Linie Danke an meine Frau, Ursula und meine Familienmitglieder die mich viele Stunden entbehren mussten und sich für mich freuen, dass ich mit dem was ich tue glücklich bin. Jene die um 04:30 Uhr am Start und der Strecke stehen und uns anfeuern – danke Toni, Uschi und Richi und all die Unbekannten am Straßenrand, ihr verschafft uns den nötigen Schub für einen weiteren Schritt in Richtung Ziel. Die Trainingspartner und ihre Partnerinnen, welche an schönen Sonntagen oft alleine zuhause sitzen während wir in der Gegend herumfahren – danke Wolfgang und Karin, Georg und Sandra, Mario und Moni. Und zu guter Letzt meine drei persönlichen Betreuer vor Ort, Wolfgang, Marcel und Jörg. Ihr wart großartig! Immer wenn ich euch von meinen Vorhaben erzähle, fragt ihr einfach nur nach dem Datum. Der Austria eXtreme Triathlon hat auch euch gefordert und ihr habt es toll bewältigt. Alles was ich gebraucht habe war rechtzeitig da, ihr habt eine überwältigende Kostümvorstellung am Gaberl abgeliefert und habt bis zum Ende die gute Laune halten können. Wolfgang danke für deine Unterstützung auf der Laufstrecke, beim Training und für die zahlreichen Fahrradadaptionen! Ihr seid wahre Freunde und ich werde mir für das nächste Jahr sicher wieder etwas Tolles einfallen lassen.

Hugo Schwarz hat sich beim 5.ten Austria eXtreme Triathlon seinen Traum verwirklicht, ist selber gestartet und hat gefinisht. Gratulation! Wenn es danach kein weiteres Rennen gibt würde ich es verstehen aber auch gleichzeitig sehr schade finden, denn obwohl ich bisher noch nicht an sehr vielen Veranstaltungen dieser Art teilgenommen habe, so bin ich mir sicher, dass dieses einer der schönsten Triathlons weltweit ist. Hugo und Familie, danke dafür und ich schließe ab mit einer Bauernweisheit für den Austria eXtreme Triathlon 2020 – „Willst du am Abend am Dachstein stehen, so musst du vor Sonnenaufgang in die Mur schwimmen gehen.“ :-)