

# Florian Burg, GER, #26 (2016)

## Austria eXtreme Triathlon am 25. Juni 2016

Der besondere Geist dieser Veranstaltung war schon beim Briefing am Freitagnachmittag zu spüren. Man merkt den Organisatoren die Leidenschaft an, mit der sie den Austria eXtreme Triathlon auf die Beine stellen. Durch das kleine Teilnehmerfeld wird jeder individuell behandelt und erfährt Wertschätzung. Kein Small Talk, sondern echtes Interesse. Vom Nachwuchshelfer bis zur Präsidentin wird man persönlich begrüßt.

Der 25. Juni sollte ein langer Tag werden, das war schon vorher klar. Nach einem ausgiebigen Abendessen mit dem Team konnte ich zwar früh ins Bett, wegen der extremen Hitze aber nicht sofort Schlaf finden. Länger als drei Stunden hab ich nicht geschlafen, aufgewacht bin ich weit vor der gestellten Weckzeit. Duschen, frühstücken und dann auch schon auf den Weg gemacht.

Schon vor dem Schwimmstart war Stress. Wir haben uns ein bisschen verfahren und kamen recht spät in die Wechselzone. Zum Glück hat mein Supporter Peter sich um alles gekümmert und alles aufgebaut. In den Neo zu kommen war schwer, weil es schon um 4 Uhr so warm war, dass man geschwitzt hat – noch dazu durch die Verspätung. Letztlich aber alles gut gegangen und aufgewärmt war ich auch. Viel Zeit zur Einstimmung blieb dadurch aber nicht, vielleicht gar nicht so schlecht.

Der Schwimmstart um 4:30 Uhr stellte uns bereits vor die erste große Herausforderung. Um die erste Boje zu schwimmen, war wegen der Strömung extrem schwierig und hat mich einiges an Kraft und eine gefühlte Ewigkeit gekostet. Beim anschließenden Einschwimmen mit dem Strom war ich deswegen lange mit dem Gedanken beschäftigt, wie ich es schaffen soll, 1600 Meter gegen die Strömung zu schwimmen. Das war dann zum Glück weniger schwer als erwartet und ging in Ufernähe einigermaßen gut. Letztlich war ich über meine Schwimmzeit von 1:07 Stunden positiv überrascht und hatte beim Wechsel keine wirkliche Eile. Der Tag würde noch lang genug werden, da fallen ein paar Minuten mehr in der Wechselzone nicht wirklich ins Gewicht.

Das Radfahren war zunächst sehr angenehm und entspannt. Die Straßen noch leer, die Temperatur noch angenehm, die Beine noch frisch. Nach und nach kamen die ersten Supporterautos vorbei und irgendwann auch meins. Das gab Sicherheit und ein gutes Gefühl. Im Lauf der über 7 Stunden auf dem Rad sah man am Streckenrand immer wieder dieselben Gesichter, was schön war, wurde man doch von allen

angefeuert und unterstützt und es entstand eine Art Gemeinschaftsgefühl. Nach dem Einrollen kam mit dem Gaberl der erste Pass: meistens moderat steil und somit gut zu fahren. Ich war jedoch immer darauf bedacht, mich zu zügeln und nicht zu schnell anzugehen. Das galt auch für die Flachstücke im Tal und die beiden folgenden kleineren Pässe. Manchmal war ich mir unsicher, ob ich nicht zu langsam bin und nicht ausreichend viel investiere.

Verpflegungstechnisch lief bis dahin alles gut, bis zur Einfahrt zum Sölkpass hab ich mich gut und ausreichend verpflegt (wenig Energieriegel, keine Gels, dafür Bananen, Salzgebäck und Schokolade). Durch die immer drückender werdende Hitze waren jedoch schon erste Ermüdungserscheinungen spürbar und als es dann zum Sölkpass hoch ging, war ich nicht mehr wirklich frisch. Am Sölkpass ging dann spätestens nach dem Flachstück in der Mitte das Leiden richtig los. Allein war ich dabei nicht, auch meine Mitstreiter auf diesem Abschnitt mussten hier einige Male vom Rad absteigen. Ich bin in meinem Leben schon einige Pässe hochgefahren, teilweise steiler und länger als der Sölkpass, aber absteigen musste ich noch nie. Nach der Vorbelastung an diesem Tag ging es aber irgendwann nicht mehr. Mich hat alles genervt, jeder Motorradfahrer, jedes Auto. Irgendwann bin ich dann doch oben angekommen, völlig leer und entkräftet. Die geplante Verpflegung auf der Passhöhe und auf der Abfahrt fiel aus, essen konnte ich nichts mehr. Die Abfahrt konnte ich zumindest ein bisschen zur Erholung nutzen. Im Nachhinein betrachtet war meine Übersetzung von 39/28 für die letzten Kilometer hoch zum Sölkpass wohl nicht klein genug.

In der Wechselzone hatte ich es dann überhaupt nicht eilig, obwohl ich mich sonst immer auf das Laufen freue: Meine stärkste und liebste Disziplin. Und die Lauform war wohl noch nie so gut wie vor diesem Rennen. Aber letztlich war schon hier der Wettkampf kein richtiger Wettkampf mehr, sondern ein Kampf ums Ankommen, ums Überleben. Auch wenn ich auf den ersten Kilometern noch einigermaßen laufen konnte, ging alles schwer und mühsam. Die ansteigenden Passagen mussten gehend bewältigt werden und jeder Wassertrog an der Strecke wurde zum Erfrischen genutzt - und zum Pause machen. Die Hitze unten im Tal war brutal drückend und hat meinem Körper den letzten Rest an Energie geraubt. Hoffnung gab der Gedanke an die erste Verpflegungsstation bei Kilometer 10: Nichts wünscht sich der Körper in so einer Situation so sehr wie eine kalte Cola. Die gab es leider nicht und die folgenden 8 Kilometer zur nächsten Verpflegungsstation haben sich dann unendlich in die Länge gezogen. Nach ein paar Laufsritten war der Akku leer, so dass Laufen/Gehen im Wechsel alle 500 Meter zur Strategie wurde. Unglaublich, wie lange 500 Meter sein können. Zum Glück kam mir mein Supporter Peter irgendwann entgegen und es gab

endlich die kalten süßen Getränke! Nach der Verpflegung konnte ich mich langsam erholen und der Abschnitt bis zur Silberkarklamm wurde zumindest phasenweise laufend bewältigt. Der Empfang an der Silberkarklamm war dann so herzlich und motivierend, dass der weitere Weg zur Glösalm richtig gut lief. Auch dort wieder tolle Anfeuerung und Unterstützung durch die Crew, so motivierend, seinen Namen zu hören! Leider haben wir uns kurz nach der Glösalm verlaufen und so bestimmt 30 Minuten verloren. Wieder auf Kurs, wollten wir die Zeit wieder gut machen. Das war natürlich ein Riesenfehler, die steile Passage zur Südwandhütte wurde so zur Tortur, Krämpfe konnte ich gerade so vermeiden. Die Stimmung auf der Hütte war toll, auch wenn es mittlerweile richtig kühl geworden war und alle Akkus leer. Die letzten zwei Kilometer ins Ziel waren weniger einfach, wie man von unten betrachtet erwarten konnte - insbesondere die Schneefelder. Im Ziel dann ein überwältigender Empfang, aber die Eindrücke zu intensiv und verschiedenartig, um sie in diesem Moment zu verarbeiten. Gespürt habe ich auf jeden Fall große Dankbarkeit für meine Supporter!

Fazit: Ein echtes Wechselbad der Gefühle, eine Berg- und Talfahrt im wahrsten Sinne des Wortes, ein Abenteuer, das man lange nicht vergisst. Die Gefühle sind auch mit einigen Wochen Abstand noch gemischt: Einerseits ein wenig enttäuschend, weil ich nicht abrufen konnte, was ich mir vorgenommen, für was ich trainiert hatte. Ich war extrem gut vorbereitet, hab noch nie so gut und viel trainiert, war in der Vorbereitung fast durchgehend gesund und fokussiert auf diesen einen Tag. Andererseits hat sich im Laufe dieses extrem langen Tages der Charakter des Austria eXtreme Triathlon gezeigt: Es geht weder um Zeiten, noch um Platzierungen. Vielmehr geht es um die Leidenschaft für den Sport und die Liebe und Verbundenheit zur Natur. Und darum Widerstände zu überwinden, mit Tiefpunkten klar zu kommen und sich immer weiter anzutreiben. Und nicht zuletzt geht es um Teamarbeit. Ohne seine Supporter wäre man hilflos und ohne Chance, ins Ziel zu kommen. Die Verpflegung beim Radfahren und Laufen, die Begleitung auf den finalen Laufkilometern und die ständige mentale Unterstützung sind so extrem wichtig! Ich bin froh und dankbar, Teil dieser Veranstaltung gewesen zu sein und dankbar für die Erlebnisse und Erfahrungen auf dem weiten Weg von Graz nach Ramsau am Dachstein, und auch während der langen und intensiven Vorbereitung. In Erinnerung bleiben auch die vielen kleinen Begegnungen am Rande der Strecke, aufmunternde Worte und Blicke, Applaus und Hilfsbereitschaft von fremden Menschen. Ich erinnere mich an zwei Kinder, die mir ohne zu fragen eine kalte Flasche Wasser gereicht haben als ich am absoluten Tiefpunkt auf der Laufstrecke war, an einen alten Mann, der uns mit dem Gartenschlauch bespritzt hat, an andere Athleten und

Supporter, die mir mit Verpflegung ausgeholfen haben, an die phänomenale und extrem motivierende Unterstützung der Organisatoren. Und auch wenn ich nicht vollkommen zufrieden mit meiner Leistung bin und mir einige Dinge einfallen, die ich besser hätte machen können, gibt es auch viele Momente, in denen ich stolz bin, es geschafft zu haben!