

Stefan Kanne, GER, #7 (2018)

Was reizt einen Triathleten, der schon so viele Rennen gefinished hat?

Mehr Abenteuer und Herausforderung versprechen Extrem-Triathlons, meist Punkt zu Punkt Rennen bei kleiner Teilnehmerzahl.

Der Austria eXtreme Triathlon in der Steiermark lockt mit dem Versprechen: „it will change your life“. Ausschlaggebend für meine Anmeldung waren aber die Lobeshymnen der Teilnehmer vergangener Editionen auf das Organisationsteam. Das dies keine leeren Phrasen waren, habe ich gleich bei meiner zunächst misslungenen Anmeldung erfahren: sofort kam ein Email mit Hilfsangebot. Unglaublich fürsorglich auch die kurzfristige und komplette Ausstattung einer Athletin, deren Gepäck am Flughafen Amsterdam hängengeblieben war, mit Wettkampfequipment und einzigartig die Siegerportraits, die anstelle von Siegerfotos während der Siegerehrung gezeichnet wurden.

Die Radstrecke musste dieses Jahr wegen Straßenarbeiten am Sölkpass verlängert werden. Die ohnehin schon anspruchsvolle Aufgabe, Schwimmen in der 15 Grad kalten Mur, 210 km Radeln über die Hohentauern mit mehr als 3400 Höhenmetern und 44 km Laufen in die Dachsteinsüdwand mit 1900 Höhenmetern, wurde dieses Jahr durch Gegenwind den ganzen Tag und eine Saukälte (5 Grad auf dem Gaberl, dem ersten Pass) noch etwas schwerer als sonst. Aber ich wollte ja was Extremes, sonst „hättst ja einen Ironman machen können“, so einer der Organisatoren am Fuß des schweren Aufstiegs zur Südwandhütte.

Es starten etwa hundert Athleten und jeder brachte noch (mindestens) einen Supporter mit. Der musste die letzten 17 km und 1000 HM mitlaufen. Abgesehen davon musste der Athlet auf der gesamten Strecke gepflegt, mit Wechsel- oder Regenkleidung versorgt und ihm möglichst jeder Wunsch von den Augen abgelesen werden. Meine Supporter waren Manuel Hohenleitner (auch MRRC) und meine Frau Jutta. Manuel war als Supporter und Begleittäufer ein wahrer Glücksgriff. Er ist nicht nur ein austrainierter Bergläufer (13. Platz auf dem 81 km langen Zugspitz Supertaril XL eine Woche zuvor) sondern auch aufmerksamer und tatkräftiger Unterstützer. Manuel und Jutta hatten an jedem Treffpunkt alles zur Hand, was ich gerade benötige.

Der Start zum Schwimmen erfolgte um 4 Uhr 30. Geschwommen wurde erst mit, dann auf dem Rückweg gegen die Strömung. Zur Strömung hieß es bei der Wettkampfbesprechung: aufwärts schwimmen sei „machbar“. Was heißt denn machbar? Darüber konnte man beim Einschlafen noch Grübeln. Im Rückblick war das Schwimmen aber die leichteste Übung. Mit Neoprenkappe und Neosocken ausgerüstet war es im Wasser schon fast gemütlich. Nachdem die ersten Meter aufwärts geschafft und die erste Boje umrundet waren, ging es in flottem Tempo stromab bis zu den beiden Wendeböjen. Der Rückweg zog sich hin, aber nah am Ufer kam man tatsächlich gut vorwärts.

Bei so einem Rennen geht es nicht darum, in der Wechselzone Zeit zu sparen. Ich nahm mir die Zeit, mich nach dem Schwimmen in Ruhe auszuziehen, abzutrocknen und trockene Sachen anzuziehen. Trotzdem habe ich auf der gesamten Radstrecke gefroren. Keine Ahnung, wie es Leute schaffen, bei diesen Verhältnissen warm zu bleiben. Ich war mit einem Rennrad mit Kompaktkurbel und einem Aeroaufsatz unterwegs, sonst wäre ich die steileren Anstiege nicht raufgekommen. Und Abfahrten machen mit einem Rennrad sowieso mehr Spaß.

In der zweiten Wechselzone zog ich mich wieder komplett um. Die letzten 50 km hatte ich wegen der Kälte eine Regenjacke an und war nach dem Anstieg zur Sölksperr klatschnass. Gemäß Höhenprofil geht es auf der Laufstrecke erst einmal 10 km runter, aber auch hier warten giftige Anstiege mit bis zu 25% Steigung. Da brannten beim Gehen schon die Oberschenkel. Wie sollte das erst gegen Ende des Laufs am Anstieg zur Südwandhütte werden? Nur zu Beginn führt die Laufstrecke über kleinere Teilstücke Straße, ansonsten aber über Forstwege und Trails. Das ist abwechslungsreich und lenkt von der Erschöpfung ab.

13 Stunden war ich mit Riegeln und Gels unterwegs und jeder Schluck aus der Flasche mit verdünnten Gels war eine Qual, als es nach gut der halben Laufstrecke eine heiße Suppe gab. Was für eine Delikatesse! Heiße Brühe gab es nochmal am letzten Checkpoint bei km 39 der Laufstrecke. Nur eine halbe Tasse war noch da, die der Läufer vor mir nicht ausgetrunken hatte. Egal – her damit! Die armen nachfolgenden Athleten!. Bei der ansonsten hervorragend organisierten Veranstaltung ist dies tatsächlich mein einziger Verbesserungsvorschlag: Suppe für alle!

Beim schweren Anstieg zur Südwandhütte, dem höchsten Punkt der Strecke anderthalb Kilometer vor dem Ziel wurde es langsam dunkel und der Nieselregen ging in Regen über. Blinklichter wiesen uns den Weg, eine fast romantische Stimmung. Einen Kilometer ging es noch extrem

steil rauf und ich will nicht wissen, wie ich dort ohne Anschieben durch Manuel raufgekommen wäre. An der Hütte wieder sehr liebe Streckenhelfer, es wurde ein Foto von uns gemacht und nach einer Tasse Tee freuten wir uns auf die letzten 1500 Meter zum Ziel. Das liegt an der Talstation der Dachsteinseilbahn und war jetzt in der Dunkelheit an den Lichtern gut erkennbar.

Vor uns lag der längste Zieleinlauf, den ich je erlebt habe! Es ging nur noch bergab, alle Zweifel und Schmerzen sind abgefallen. Wie leicht das plötzlich ging und wie leichtfüßig ich wieder rennen konnte! Noch bei keinem Triathlon habe ich die Vorfreude auf die Finishline so auskosten können.

Zwei Schneefelder waren noch zu passieren und wir wurden schon von weitem an den Stirnlampen erkannt und mit fröhlichem Glockengeläut begrüßt. Durch das Spalier johlender Helfer wurden wir zum Ziel geleitet und von Maria, der Präsidentin der Organisation, mit einer Umarmung begrüßt und beglückwünscht. Nach 17 Stunden und 10 Minuten war ich im Ziel und wie immer waren alle Mühen und alle Schmerzen sofort vergessen. Geschafft!

Am nächsten Morgen trafen sich alle zum Brunch und die beiden Sieger m/w sowie alle Finisher wurden gefeiert. Grüppchenweise kommen alle mit ihren Supportern auf die Bühne. Hier ging es nicht um Zeiten und Platzierung, sondern um die gemeinsame Freude am Erreichten. Wenn ich mir heute die Bilder anschau und mich erinnere ist das Gefühl von Glück sofort wieder da und das Versprechen ist eingehalten: dieser Tag hat mein Leben tatsächlich verändert!

Meinen allerherzlichsten Dank an Manuel, gerne würde ich mich revanchieren, wenn er hier auch an den Start gehen will! Danke und großes Lob an Maria und ihr Team des Austria eXtreme Triathlons, für die Herzlichkeit und die ansteckende gute Laune auf der Strecke und natürlich auch für die Anstrengungen und Mühen und das Aushalten im Regen.