

Platt, aber happy: Markus Sartory (r.) und Christian Maul laufen beim „austria eXtreme Triathlon“ gemeinsam ins Ziel. © JORICS

*„Change your life – change your limit!“ Mit diesen Worten werben*



*Maria und Hugo Schwarz für den „austria eXtreme Triathlon“. Wie recht die beiden Chefororganisatoren mit dieser Aussage haben, durften Markus Sartory (Altena), Christian Maul (Affeln) und Jörg Riese (Iserlohn) am eigenen Leib erfahren.*

Graz/Ramsau - Um 4.30 Uhr fiel am Samstag, 25. Juni, der Startschuss. Bei 18 Grad Wassertemperatur begaben sich die Athleten in die Mur bei Graz, um das 3,8 Kilometer Flussschwimmen auf sich zu nehmen. Hierbei galt es, insgesamt 1,8 Kilometer flussaufwärts zu schwimmen. Als besonders wertvoll erwiesen sich die Tipps von Eisschwimm-Weltmeisterin Claudia Müller am Vortag. So riet sie den Athleten, die Mitte des Flusses zu meiden und stattdessen in Ufernähe zu schwimmen, wo die Strömung geringer sei. Auch sollten die Bojen nicht direkt umrundet werden – sondern ein gutes Stück weiter geschwommen werden, bis die Richtung geändert werde.

# Markus Sartory auf dem Hosenboden durch die Wechselzone

Diese Ratschläge beherzigte Markus Sartory perfekt, denn er konnte bereits nach 1:10 Stunden dem kühlen Nass entsteigen. Hierbei ließ es sich Maria Schwarz, Präsidentin des Austria eXtreme Triathlon, nicht nehmen, jedem Athleten persönlich das Ufer herauf zu helfen. In der Wechselzone galt es dann möglichst schnell den Kälteschutzanzug abzustreifen und auf das Rennvelo zu steigen. Hierzu hatten Markus Sartory und Christian Maul sich verständigt, dass der Burgstädter den Neoprenanzug bis auf die Füße abstreift. Alsdann sollte Maul mit einem beherzten Ruck den restlichen Anzug über die Füße abziehen. Da sich das Material jedoch als besonders widerspenstig erwies, sah sich Sartory unversehens auf dem Hosenboden durch die Wechselzone gezogen – sehr zur Erheiterung der Zuschauer und Teilnehmer.

Die Radstrecke ließ sich relativ flach an und so konnte Markus Sartory gut einrollen. Dass er und seine Beine an diesem Tag Großes vollbringen sollten, ahnten seine Betreuer zum ersten Mal, als sie nach 15 Kilometern auf ihn aufschlossen. Voll Freude jauchzend rief ihnen der Freund zu, dass er sich großartig fühle und bestätigte dies mit einem Jubelschrei.

Trotzdem war die Marschrichtung klar – auf dem Rad nicht überpacen, so dass genügend Körner für die Laufstrecke blieben. Zudem sollte etwa jede Stunde eine Radflasche und ein, zwei Energie-Gels durch die Supporter gereicht werden. An der Aufgabe, ihren Freund und Trainingskollegen zu betreuen und bestmöglich zu versorgen, hatten Christian Maul und Jörg Riese ihre Freude.

Reichte der eine Verpflegung an, fotografierte der andere oder versorgte die daheim Gebliebenen mit dem aktuellen Rennverlauf. Obwohl alle Athleten mit einem GPS-Tracker ausgestattet waren, machte die Technik manches Mal einen Strich durch die

Rechnung. Die heimische „Community“ konnte aber per WhatsApp-Nachrichten versorgt und auf dem Laufenden gehalten werden.

Die erste Bergprüfung stand mit dem Gaberl auf dem Programm. Dieser war schön zu fahren und stellte keine besondere Herausforderung an die Athleten dar. Allerdings stellten die Betreuer fest, dass auf 1200 Metern Höhe und leichtem Wind warme Kleidung von Vorteil ist. Die Athleten kurbelten in ihren Wettkampfanzügen indes leicht bekleidet hinauf und hatten keinerlei Probleme mit den Temperaturen. Auf der Abfahrt vom Gaberl konnten sich die Athleten etwas erholen. Die anschließende topografisch wenig anspruchsvolle Passage im Tal erwies sich durch den aufkommenden Wind allerdings als kräftezehrend. Dort ließen einige Teilnehmer ordentlich Körner. Hier zahlte sich Sartorys langjährige Erfahrung aus, als er einfach auf sein Gefühl hörte und lediglich mit 20 Stundenkilometern im Mittel die Strecke abspulte.

Weiter ging es schließlich über das Hocheck und den Kammersberg, bevor nach 150 Kilometern der Sölkpass wartete. Dieser hatte im unteren Teil teils giftige Anstiege parat und oben heraus durchweg um die 12 Prozent Steigung. Hier wollten die Betreuer ihrem Schützling etwas Gutes tun und riefen kurzerhand Sartorys Frau an. Per lautgestelltem Telefon lief Riese dann ein kurzes Stück neben seinem Freund her und ermöglichte so einen kurzen Austausch, der frische Kräfte freisetzte.

## **Markus Sartory in absoluter Topform**

Als der Pass nach 170 Kilometern bezwungen war, fühlte sich Sartory noch so gut, dass er die Betreuer in die kommende Wechselzone vorausschickte. Ab hier hatte sich Christian Maul vorgenommen, seinen Freund und Trainingspartner auf der kompletten Laufstrecke zu begleiten. Laut Reglement wäre es ausreichend gewesen, ab Kilometer 27 zu begleiten. Da Maul in

Kürze beim Zugspitz Ultratrail 106 Kilometer absolvieren möchte, stellte dieser Traillauf eine willkommene Vorbereitung dar. Nachdem letzte Informationen für den verbliebenen Unterstützer Jörg Riese ausgetauscht waren, bereitete sich Christian Maul auf seinen sportlichen Part vor. Sartory fuhr indes die restliche Strecke hochkonzentriert und ging keinerlei Risiko mehr ein.

Der Start der Laufstrecke war für beide Athleten ein beeindruckendes Erlebnis. Führten die ersten Meter doch direkt über den Staudamm der Sölksperrre. Beide Läufer waren euphorisch und liefen Seite an Seite, sofern es der Trail erlaubte. Die Taktik per pedes lautete: Flache und abschüssige Passagen zügig absolvieren und bei Anstiegen rechtzeitig zu gehen, damit keinerlei „Pulver“ verschwendet wird. Bei aller Euphorie und guter Laune geschah es jedoch, dass die beiden Freunde einen Abzweig übersahen und so gut fünf bis sieben Minuten verloren. Nun galt es, achtsamer unterwegs zu sein und Obacht walten zu lassen. Immer wieder hörte Sartory von seinem Freund, wie gut er unterwegs sei und wie er nach solchen Strapazen noch so schnell unterwegs sein könne – unglaublich.

Die Versorgung durch den mobilen Supporter klappte weiterhin gut. Jörg Riese hatte drei Mal die Gelegenheit, seine Freunde zu treffen und steuerte das Teamfahrzeug zu den entsprechenden Verpflegungspunkten. Die Verpflegungspunkte wurden sehr zügig abgewickelt. Meist lief Christian Maul vor, nahm Getränke und Gels auf und versorgte anschließend im Lauf seinen Kollegen.

Zunehmend sammelten Markus Sartory und Christian Maul Athleten ein. Es schien, als würde Sartory immer stärker, während die anderen Teilnehmer mehr und mehr abbauten. Anfangs wollte Sartory nichts davon hören, wenn sein Betreuer ihm die neu gewonnenen Platzierungen mitteilte. Doch als es sich langsam in Richtung Top 5 bewegte – glaubte auch Sartory, dass er unter den Top 10 ins Ziel kommen würde. Die letzten Kilometer waren sehr steil. Wenige Kilometer bedurften Stunden des Laufens und Gehens. An der Silberkarklamm wurde schließlich der

Laufucksack des Athleten kontrolliert. Ab hier war eine Notfallausrüstung verpflichtend. Durch die Vorarbeit von Jörg Riese konnte der Aufenthalt an dieser Stelle ebenfalls gering gehalten werden. Lediglich das Notfallhandy mit eingespeicherten Notrufnummern musste nochmals kontrolliert werden. Jetzt kam der letzte und schwerste Part der Strecke. Stetig ging es bergauf, bis zum höchsten Punkt des Rennens, der Südwandhütte des Dachsteins auf 1971 Metern über Null.

## **Pure Emotionen beim Zieleinlauf**

Auf dem abschließenden circa 1,6 Kilometer bergab führenden Teilstück musste noch ein Schneefeld gequert werden. Das Ziel so kurz vor Augen, galt es hier alle Sinne zu schärfen und hochkonzentriert abzulaufen. Nach 14 Stunden und 39 Minuten erreichten Markus Sartory und Christian Maul als gesamt Vierte (Dritte in der Männerklasse) das Ziel. Überglücklich fielen sich die Freunde in die Arme und ließen ihren Emotionen freien Lauf. Nach Monaten der harten und intensiven Vorbereitung hatte an diesem Tag alles perfekt gepasst. Angefangen vom Wetter über die fantastische Form der beiden Athleten bis hin zu der sensationell organisierten Veranstaltung. Nachdem die ersten Tränen getrocknet und die Stimme wiedergekehrt war, dankten die Sauerländer Maria Schwarz für diese aus ihrer Sicht fantastische Veranstaltung.

Am nächsten Tag fand die Finisher-Zeremonie statt. Alle Finisher wurden aufs Podium gerufen und mit Medaille und Shirt bedacht. Anschließend feierten die Athleten mit ihren Angehörigen und dem Orga-Team gemeinsam dieses Event.

Tief beeindruckt sind die Sauerländer nicht nur von der Veranstaltung sondern auch von der Herzlichkeit und den authentischen Menschen, die sie im Rahmen dieses Events

erleben durften. Christian Maul, selbst 30-facher Ironman-Finisher, konstatierte, dass er so etwas noch nicht erlebt habe. Der austriale eXtreme Triathlon unterscheidet sich von anderen Formaten. Hier geht es um eine Teamleistung. Hilfe ist nicht nur erlaubt, sondern vielmehr erwünscht. Für die drei Freunde Markus Sartory, Christian Maul und Jörg Riese steht bereits heute fest: Sie kommen wieder! - JORICS