

Joachim Hirtenfellner, AUT, #10 (2016)

Austria eXtreme Triathlon 2016

Mit einigen Tagen Abstand gilt es nun, den mit Abstand größten Tag meiner Sportlerlaufbahn ein wenig aufzuarbeiten.

Die Kurzversion gibt's bei den Fotos. Hier versuche ich doch, den Tag ein wenig zu beleuchten und ein paar Erklärungen für eine unglaubliche Leistung zu liefern.

Es gibt viele Gründe, wieso es nicht so geht, wie man es sich vorstellt. Gerade wir Triathleten sind immer darum bemüht, bereits im Vorfeld zu klären, wieso es dann später nicht klappt. Das ist natürlich einer gewissen Versagensangst geschuldet, die bei so großen Belastungen in den Tagen vor dem Bewerb ein ständiger Begleiter ist (leider vor allem nachts).

Warum es trotzdem geklappt hat? Der Versuch einer Erklärung in mehreren Akten:

1) Ich habe mein Training komplett umgestellt. Während ich mich mit der 3+1-Taktik (auf drei Belastungswochen mit steigenden Umfängen folgt eine Entlastungswoche) früher regelmäßig in Richtung Walhalla trainiert habe, folgte im Frühjahr die Komplettumstellung. Ich trainierte (auch berufsbedingt) vor allem am Wochenende in Trainingsblöcken von drei bis vier Tagen mit steigenden Umfängen. Danach machte ich wieder zwei oder drei Tage weniger bis gar nichts. So kam ich selten auf 20 Stunden Training pro Woche, aber doch auf die notwendigen Distanzen.

2) Vor ein paar Jahren hätte ich mich in der Vorbereitung mit zwei Mitteldistanz-Bewerben noch in das muskuläre Nirvana katapultiert. Diesmal gab's im Vorfeld zwei Sprintdistanzen als Tempoeinheiten. Ansonsten habe ich ein einziges Intervalltraining (5x1000) für das Laufen gemacht. Mit guten Ergebnissen holte ich mir in Piberstein und Pörschach das notwendige Selbstvertrauen für die großen Aufgaben.

3) Ich war zwar einigermaßen nervös, aber trotzdem locker vor dem Bewerb. 30 Minuten vor dem Start gab es noch ein Kipferl und einen Espresso. In der Wechselzone wurde mit Familie und Kumpels noch abgeklatscht und gefeiert. Diese Lockerheit war sicher ein großer Schlüssel. Scheinbar habe ich meine Verbissenheit zum Großteil abgelegt.

4) Ernährungstechnisch war eine Langdistanz bis jetzt für mich immer eine Kotz-Olympiade. Das ganze Energy-Zeug verträgt mein Magen nicht. Daher galt es, die Ernährung auf der extremen Distanz komplett umzustellen. Es gab Extrawurstsemmeln mit Gurkerl, Sing-Sing-Knuspergitter, Mais-Chips, Schokokekse, Salzstangerl, Soletti usw. Daneben noch ca. 10 Liter Flüssigkeit (v.a. Natural Power-Iso, aber auch Wasser) und zwischendurch dann auch mal einen Energieriegel und ein Gel, die ich dann in dem Mix auch gut vertragen habe. Auf der Laufstrecke noch einige Red Bull und Cola. Das Bier im Ziel hat dann richtig gut geschmeckt. Der größte Schlüssel war die ständige Betreuung durch meine Familie während des gesamten Bewerbs, so war ich immer bestens versorgt.

5) Die richtige Rennstrategie war dann schlussendlich der Sieg. Mit 140 Puls rauf auf´s Gaberl habe ich die anderen ziehen lassen, war oben nur Siebenter. Dafür hatte ich hinten raus die notwendigen Körner. Am Sölkpass bereits Zweiter, konnte ich auf der Laufstrecke richtig Gas geben. 44 km mit 1900 Höhenmetern in 4:25 Stunden sprechen Bände, auf den bis dahin Führenden und späteren Zweiten habe ich so 20 Minuten gut gemacht und das Rennen im Zweikampf auf KM35 der Laufstrecke in der Ramsau entschieden.

Schlussendlich mit neuem Streckenrekord (17 Minuten schneller als Michi Strasser im letzten Jahr!!!) zu gewinnen, ist für mich absolut unfassbar, zeigt mir aber, was der Körper unter perfekten Bedingungen zu leisten imstande ist.

Herzlichen Dank an meine Familie für die unglaubliche Betreuung, ohne die ich das nie geschafft hätte, an meinen Begleiter Stephan Witzel, der mich die letzten 16 km ins Ziel geleitet hat und an Maria Schwarz und ihr Team, die mit diesem Event den schönsten Bewerb veranstalten, den man sich vorstellen kann. Eine Organisation rundherum - einfach nur sensationell!!!

Achja, und an Franz Krisper für den Komplettumbau des Rades eineinhalb Tage vor dem Rennen. Der 36/30er-Rettungsring hat mich über den Sölkpass gebracht....

Mir geht´s auch körperlich schon wieder hervorragend, wohl zu gut, denn ich plane schon wieder die nächsten Schweinereien.

Das heißt: to be continued.

