

Hugo Schwarz, AUT #1

Austria eXtreme Triathlon - 22. Juni 2019

„Der Weg ist das Ziel“ heißt ein bekannter Ausspruch – doch ist es wirklich so? Ist nicht der Austria eXtreme Triathlon ein Event, bei dem das Ziel im Fokus steht?

Nach fünf Jahren erfülle ich mir meinen Traum:

Meine Vorbereitung zum Austria eXtreme Triathlon beginnt mit November 2018, zumindest das Schwimmtraining: jeder, der mich ein wenig kennt, weiß um meine Abneigung in Schwimmhallen zu trainieren. Ich zwingen mich ein bis zwei Mal in der Woche dazu und jede dritte Woche gönne ich mir eine Trainerstunde mit Markus Ressler.

Mein Lauftraining brauche ich nicht umzustellen, Montag und Donnerstag ist Lauftreff plus einen Lauf zusätzlich am Samstag.

Das Radfahren macht mir eher Kopfzerbrechen: wenn ich eine Ausfahrt machen sollte, musste sie auch qualitativ sein. Minimum 100 km und 1000 HM. Meine erste Ausfahrt nach meinem Radunfall 2017 ist zugleich die Eingewöhnungsphase aufs Rad und auf die Trainingswoche mit TRIALIZE im Februar auf Lanzarote. Die Motivation wieder am Rad zu sitzen und nebenbei noch tolle Menschen kennen zu lernen, erleichtert mir das Trainieren. Im April geht es dann aufs Trainingslager bei Istriabike von Barbara Tesar, wo mich Schorsch so richtig fordert. Ich genieße diese Woche immer aufs Neue, die Kombination Biken & Wakeboarden einfach genial!

Mein Trainingsaufwand gesamt: 57Std. Schwimmen, 2034 km mit 22500 HM am Rad und 760 km Laufen. Das sollte ausreichen.

Mit dem Ende des Briefings legte ich meinen Job beim Austria eXtreme Triathlon aufs Eis.

Fokussiert sitze ich als Athlet um 04.00 Uhr früh in der Wechselzone am Boden vor meinem Fahrrad, konzentriert auf die 3,8 km in der Mur, in einem Fluss, der die Tücken der Strömung in sich birgt.

Ein kurzes Tratscherl mit der Athletin, die am Tag nach dem Ereignis als Siegerin gekürt werden wird, ein Plauscherl da und dann heißt es hinein in den Neoprenanzug und Abmarsch zum Start.

Die erste Berührung mit dem Wasser lässt mich erschauern – kalt und ungemütlich scheint das Wasser zu sein, aber ist es wirklich das Wasser oder mein großer Respekt vor dem, was mich im Wasser erwartet? Wie auch immer – viel Zeit bleibt nicht: 10, 9, 8, 7 ... die vielen Supporter und Zuschauer zählen unbarmherzig weiter bis die Kuhglocke ertönt und es geht gegen die Strömung bis zur Boje – ‚bleib am Rand, Hugo‘, sag ich mir und setze es um – ich muss es ja wissen, bin einer der Initiatoren dieser sportlichen Veranstaltung – endlich die erste Boje und dann funktioniere ich – mit der Strömung flussabwärts – ein tolles Gefühl – ich bin nicht in der Lage daran zu denken, dass es wieder gegen die Strömung in Richtung Ausstieg geht. Schwimmen, schwimmen, schwimmen, nur vorwärts, mein erstes Etappenziel erreichen: nicht zu lange für den ersten Teilbereich brauchen – da ist sie: die Hand, die mir gereicht wird, damit ich nach 1 Stunde und 10 Minuten sicher und gut unter dem Applaus der freiwilligen Helfer und aller Zuschauer ans Ufer gelangen kann.

Ruhig und gelassen – ohne Hast – gehe ich zur Wechselzone – runter mit den Anzug – hinein in die Radfahrkluft – doch halt: nichts überstürzen, du hast noch genug Zeit – jetzt ist Zeit für das Frühstück, welches mir meine Begleiter reichen: 1. Hühnersuppe mit Nudeln.

Ich habe überhaupt den Eindruck, dass hier fast niemand Hektik aufkommen lässt, nicht so wie bei den vielen Großveranstaltungen, wo es um Zeit und um Plätze geht. Ein weiteres Mal nehme ich in der Wechselzone die kommunikative Perspektive dieses Events wahr: ‚Stimmt‘, denke ich mir ‚es ist ein Teambewerb‘.

Nächstes Zwischenziel: Gaberl – , wenn ich das geschafft habe, dann kann mir nichts mehr passieren, dann kommt meine Radstrecke bis zur nächsten Wechselzone! Voll motiviert und bei einer tollen Temperatur trete ich in die Pedale, höre immer wieder aufmunternde Zurufe, registriere bei einem Anstieg im Teigitschgraben eine Gruppe, die sich zusammengefunden hat und mit Glockengeläut anfeuert – beinahe hätte ich mein Supporterteam übersehen, aber ich habe ohnedies noch alles, was ich vorerst brauche.

23 km Anstieg aufs Gaberl stehen bevor – noch einmal heißt es Getränkeflasche wechseln und trinken, trinken, trinken. Einen kleinen Vorteil habe ich: ich weiß, was mich erwartet – eine Kehre, noch eine Kehre und so geht es voran bis endlich der Checkpoint in Sichtweite kommt. Das Essen, pardon, die Suppe ist angerichtet – wieder heißt es sich stärken, den Motor nicht überbeanspruchen. Außerdem gibt es gute Gelegenheit die Speise bei der anschließenden Abfahrt zu verdauen und zu guter Letzt ist auch das Wetter gnädig: nach einigen Regentropfen reißt es auf und die Straße ist trocken. Mit 50, 60 ja bis zu 70 km/h geht es talwärts – ist das eine kleine Belohnung für die Mühe der vorherigen Strapaze? Keine Zeit einen Gedanken in diese Richtung zu verschwenden, weiter heißt es konzentriert zu bleiben, auf den Körper zu hören und einen Berg nach dem anderen zu meistern und so Höhenmeter zu sammeln.

Abwechslung gibt es in einerlei Hinsicht nicht all zu sehr: Müsliriegel, Suppe mit Nudeln, Suppe mit Frittaten, Trinken ... Die steirische Landschaft ist ein Highlight, wenn ich es bewusst wahrnehmen kann.

Und dann, plötzlich steht er da: der Sölkpass. Es reicht scheinbar nicht, dass er uns Athleten am Fahrrad alles abverlangt aufgrund seiner extremen Steigung und der vielen Höhenmeter, nein, ein Gewitter löst das andere ab und es regnet und schüttet – kleiner Trost: wenigstens kein Gegenwind! Die Spitze ist erreicht – dieses Mal gibt es aufgrund der Wetterkapriolen kein Ständchen auf der Ziehharmonika, nach einer kurzen Stärkung und Ausrüstung mit einer zusätzlichen Jacke geht es bei regennasser Straße wieder mit einem Höllentempo hinunter zur nächsten Wechselzone bei der Sölksperrre.

Der Abstieg vom Rad gestaltet sich ein wenig schwierig, ich habe das Gefühl die Hände sind am Lenker festgefroren, ich brauche Hilfe, ich kann vor lauter Zittern nicht einmal ein Essen und Trinken zum Mund führen. Zu allem Überdruß fragt mich mein Neffe: „Onkel, geht es dir gut?“

Der Start zum Marathon ist grandios, du überquerst eine 150 m lange Staumauer, Energie pur mein Supporter Ewald begleitet mich die ersten 17 km und wir erreichen sehr schnell den CP Aich, hier wieder eine Suppe und mein zweiter Supporter Heribert übernimmt die Begleitung bis zum CP Silberkarklamm. Pünktlich um 18.43 kommen wir an und da wusste ich, dass wir genug Zeit haben, um die Glösalm vor Cut Ende 22:15 Uhr, zu erreichen. Ewald fragt mich, ob er noch etwas mitnehmen soll, ich meine wir brauchen nichts denn unser Supporterfahrzeug wartet sowieso auf der Glösalm! Ein kleiner Lapsus beim Weglaufen sollte sich als großer Fehler herausstellen: Ich habe nur eine kurze Hose sowie ein kurzes Lauf

Shirt an und es wird schnell kalt. Ich zittere wieder am ganzen Körper. Zwei Kilometer vor der Glösalm kommt Vladimir mit seinem Team vorbei und hilft mir mit einer Jacke aus, danke Vladimir und Wolfgang.

Am CP Glösalm angekommen, ziehe ich eine lange Hose an, meine Suppe habe ich schnell geschlürft und auf geht's zur letzten Etappe. Tolles Wetter, eine Fernsicht die ich jedem wünsche. Wow diese Kulisse Schritt für Schritt geht es Richtung Südwandhütte. Schon von weitem höre ich immer wieder:

„Hugo, Hugo“ – ich mobilisiere meine - noch nicht letzten - Kräfte, denn diese brauche ich für meinen kleinen „Triumph“. Bei der Dachsteinsüdwandhütte angekommen, gibt es Tränen der Freude und Umarmungen mit meiner Tochter Bernadette. Der Hüttenwirt serviert ein Bier - alkoholfrei natürlich. Das genießen wir beide noch und der Abstieg über die vielen Schneefelder ist kein Problem! Die Zielglocken hören wir schon von der Ferne und den Zieleinlauf werde ich nicht so schnell vergessen, lässt er doch noch heute Gänsehaut bei mir aufsteigen.

Am darauffolgenden Tag findet in einer tollen Atmosphäre die Finisherceremony mit dem Brunch statt. Hier versuche ich mit viele Athleten und Betreuern zu tratschen, und ich stelle fest: es ging jedem gleich, ob du schneller oder langsamer bist.

Vielen Dank an mein gesamtes Team, ohne euch hätte ich mein Ziel nicht erreicht. Vielen Dank an die vielen Volunteers die mich an jedem Checkpoint grandios unterstützten und unzählige Fans auf der Strecke! Danke an meine Frau Maria, die sich nichts anmerken lies, mit welchen Problemen die Orga zu kämpfen hatte!

Ich habe überlebt: I am an Austria eXtreme!