

„Aller guten Dinge sind drei!“

Dieser Spruch von Hugo Schwarz, dem Mitbegründer des AustriaXtreme Triathlons, nach meinem zweiten DNF 2021 brannte sich in mein Gehirn.

Die Fehleranalyse meines erstens Scheiterns 2019 war schon im Vorjahr 2021 in die neue Vorbereitung eingeflossen und hatte auch Früchte getragen. Die Ausrüstung war verbessert worden, nur die Zeit für die Vorbereitung konkurrierte 2021 mit anderen Projekten. Ein fataler Fehler, wie sich herausstellte. Das Positive daran, ich wusste zumindest woran für 2022 zu arbeiten war. Auch wertvolle Tipps vom erfahrenen Umfeld, insbesondere Claudia Müller, die diesen Bewerb schon gefinished hatte.

Das Training für diese Herausforderung der ultimativen Art begann schon im Herbst 2021:

85 km bzw. 53 Std im Wasser, in 156 Std 4000 km mit ca. 21.300 hm im Sattel und laufend ca. 1900 km in 193 Std mit ca. 23000 hm in den nächsten sechs Monaten abgespult. Darunter meine ersten 200+km Radausfahrten mit je 3000 hm und mehr. Ein Trainingswochenende mit Murschwimmen, Abradeln Gaberl und Sölkpass, sowie einer Laufeinheit von der Silberkarklamm entlang der Originalstrecke bis zum Zielgelände war sicher von enormem Vorteil. Im Schnitt einmal die Woche Schwimmtrainerstunde. Montag und Donnerstag Spinning- Einheiten im Fitnessstudio. Wöchentliche Laufeinheiten von 30-50 km, wobei das Intervalltraining einmal die Woche beibehalten wurde. In starken Wochen standen 6 Trainingstage am Programm. Eine Gratwanderung zwischen Belastung und Erholung. Nicht gerade leicht für einen 50+.

Eine weitere Herausforderung bestand darin, mindestens einen Menschen zu finden, der eine solche Trottelei unterstützt und als Supporter auch dementsprechend körperlich geeignet ist. Das Schicksal oder der Zufall oder der Himmel schickte mir eine Frau, die all diese Voraussetzungen mitbrachte. Durch den AustriaXtreme-Triathlon Film im September 2021 in Graz verschärfte sich ihre Begeisterung. Kathi heißt diese spezielle Person, die sofort ihre Vorstellungen in das Projekt einbrachte. Videoanalyse beim Schwimmen, Versorgung bike to bike beim Radfahren und Begleitung als Sherpa auf der gesamten Laufstrecke. Das erhöhte meine Motivation in ungemeinem Ausmaß und neben meinen intensiven und ausgedehnten Trainingseinheiten, bei der sie immer wieder meine „Sparring“ Partnerin war, ließen meine Hoffnung auf ein Finish 2022 wachsen.

Meine liebe Supporterin von 2019, Sarah, war diesmal auch wieder dabei und so stand das Trio infernale am 25. Juni 2022 in den frühesten Morgenstunden an der Mur und wartete auf das Startglockensignal.

Das Schwimmen klappte für meine Verhältnisse hervorragend. Temperaturen und Strömung waren uns Athleten gnädig. Noch dazu stieg ich nicht als letzter aus dem Wasser, was mir ein leichtes Schmunzeln ins Gesicht trieb. Beim Radfahren ließ ich mich durch einen kurzen Sturz gleich zu Beginn nicht aus dem Konzept bringen. Wetterverhältnisse, Versorgungsintervalle und Bergübersetzung brachten mich zeitgerecht in die Wechselzone Laufen.

Rucki zucki in die Laufsachen und ab mit der gleich verrückten Kathi auf die Strecke. Die Abendsonne tat ihres dazu, dass es dann schon noch zäh wurde. Trotzdem lief es einigermaßen rund, auch weil wir wussten, dass Sarah immer wieder mit dem Auto auf uns wartete. Ab Checkpoint Glösalm begleitete sie uns wie ausgemacht und wir überquerten übergücklich zu dritt die Ziellinie deutlich vor der Cutoff Zeit. Den Emotionen wurden freien Lauf gelassen. Ich brauchte noch ein paar Tage, um das Geschaffte zu realisieren.

Die Finisher Zeremonie war toll organisiert, das Wetter spielte auch mit und ich bin unendlich dankbar, dass ich nach drei Jahren das bisher schwierigste Triathlonereignis endlich in meine Sporthistorie aufnehmen darf.