

## Warum meldet man sich für so etwas an?

Meine erste Langdistanz überhaupt. Ich habe zwar schon einige kurze, olympische und mittlere Distanzen absolviert, jedoch was ich bei einer Langdistanz erwarten sollte, davon hatte ich keine Ahnung. Natürlich habe ich länger mit dem Gedanken gespielt, dass ich mich klassisch für einen Ironman (Klagenfurt) oder dem Austria Triathlon Podersdorf anmelden, jedoch fehlte mir dabei die Einzigartigkeit. Und genau diese Einzigartigkeit fand ich beim austriaXtreme Triathlon.



Auch etwas „Mitschuld“ für meine Anmeldung hatte mein Freund, Vereinskollege, Trainer und Supporter Manfred Mazgan. Nicht nur, dass er selbst den austriaXtreme Triathlon schon zwei Mal selbst gemacht hatte und auch als Volunteer tätig war, nein er musste mich im September 2021 auch noch mit zur Filmpremiere nehmen. Ab diesem Zeitpunkt war für mich klar; Auch ich will diese Emotionen, diese Höhen und Tiefen erleben und vor allem will ich einen unvergesslichen Tag meinem Lebenslauf hinzufügen. Somit erfolgte mit der Öffnung des Anmeldeportals auch meine Anmeldung und siehe da, ich war nicht der

Einzige, der bereits sehnsüchtig auf Nennung wartete, denn mit #34 war ich nicht der Erste 😊.

## Ein Plan und viele Ziele

Worauf ich mich bei dem Unterfangen einlasse? Was es bedeutet von Graz auf den Dachstein, schwimmend, radfahrend und laufend zu kommen? Ehrlich gesagt: Keine Ahnung, ich weiß es nicht. Aber das ist mir auch nicht wichtig. Natürlich spielt immer ein Wettkampfgedanke mit, denn das ist es ja auch, aber dieser Gedanke steht nicht im Vordergrund. Es geht darum sich selbst auf eine Grenzerfahrung zu begeben und dabei die Sicherheit von, in meinem Fall, einem sehr gut funktionierenden Team als ständigen Begleiter zu haben. Aber ich kenne mich ja doch und ich brauchte auch einen kompetitiven Gedanken. Nicht unbedingt den anderen Teilnehmern gegenüber, aber mir selbst. Daher habe ich mir als primäres Ziel eine Zeit knapp unter 14 Stunden gesetzt. Eines vorweg, es waren dann 15 Stunden und 5 Minuten und es war mir vollkommen egal!!!. Ich hatte mir, ja auch noch ein weiteres Ziel



gesetzt, ich wollte am Dachstein das Bier im Ziel noch bei Sonnenschein genießen mit anderen Teilnehmern fachsimpeln und vor allem mit meinen Betreuern und Begleitern noch etwas Essen gehen. Und genau das hatte ich erreicht. ... Und es ist auch nicht nur bei einem Bier geblieben.



Nach der Anmeldung im September 2021 hatte ich nur eine geringe Vorstellung davon, worauf ich mich hier eingelassen habe. Nicht so sehr auf den Wettkampftag, sondern vielmehr auf die Vorbereitungen dafür. Vor allem das Training selbst. Der Sport selbst ist und bleibt ein Hobby und ist daher klar nach Familie und Lohnarbeit einzureihen. Jedoch, mit einem von Manfred zusammengestellten und immer wieder adaptierten Trainingsplan, der Unterstützung der Familie und in meinem Fall eine gewisse Freiheit bei der Einteilung meiner beruflichen Termine lässt sich ein passables Trainingspensum abarbeiten – wenn auch nicht immer zu den besten Tageszeiten. Dabei werden auch diverse Feierlichkeiten bei Freunden und Verwandten dazu genutzt, um eben laufend oder per Rad anzureisen.

Das Training hat also dementsprechend funktioniert, aber dann bleibt eben noch die Strecke selbst, wie ist es in der Mur zu schwimmen? Wie ist es, überhaupt 3800 Meter in einem durch zu schwimmen? Was bedeuten 186 km am Rad und dabei 3900 Höhenmeter zurückzulegen und dann noch einen Marathon zu bewältigen, der ebenfalls nicht wirklich flach ist? Wie sieht es mit meiner Ernährung auf der Strecke aus? Einerseits habe ich keine Ahnung wie sich mein Körper nach 6 Stunden, nach 10 Stunden nach 13+ Stunden verhält, andererseits verbringe ich nicht alles und möchte auch kein Risiko eingehen mehr Zeit im Gebüsch als auf der Strecke zu verbringen. Daher bleibt nur eines übrig; unterschiedliches Getränk, Gels, Snacks usw. zu testen. Und das Ganze natürlich am besten auch gleich auf der Strecke. Dazu muss man sagen, dass ich in dieser Hinsicht das Glück habe in der Nähe von Graz zu wohnen und daher auch relativ einfach die Möglichkeit hatte mir die Strecke anzusehen. Das gab mir vor allem das



Gefühl, dass ich weiß, wo ich lang muss, denn neben der Ernährung war eines meiner größten Sorgen, dass ich mich irgendwo verfare oder verlaufe. An dieser Stelle, ein riesiges Lob an die Veranstaltung, denn sowohl auf der Radstrecke als auch auf der Laufstrecke war die Beschilderung nicht zu übersehen und auch in der Konzentration ein Abweichen vom Weg fast unmöglich. (Natürlich hatte ich die Strecke auch auf meinen technischen Geräten zur Verfügung, brauchte diese Navigation aber nicht).

Diese Vorbereitung führte dann dazu, dass ich mich bewusst nur für ein kohlenhydratreiches Getränk, für Wasser, für Gels, für Haferflockenkuchen und Kornspitz entschieden habe.

Dadurch dass Manfred die Strecke und markante Punkte bereits kannte, haben wir uns eine Marschtabelle zurechtgelegt. D.h. Wann werde ich wo sein/eintreffen, was sollte ich bis dahin gegessen und getrunken haben und vor allem, wie geht es mir, um gegebenenfalls zu adaptieren. Im Nachhinein betrachtet, war das Wesentlichste an einer solchen Marschtabelle, dass, vor allem auf der Laufstrecke, maximal um die 6 km zu Laufen waren, bevor wir uns wieder sahen. Das ist neben den kurzen Erholungsphasen vor allem ein sehr guter (mentaler) Trick, um sich die gesamte Strecke in kleine Teile einzuteilen. Denn man hat nie die ganzen noch verbleibenden Kilometer im Kopf, sondern immer nur das nächste Zwischenziel.



Vor allem durch die Besichtigung der Laufstrecke, war mir klar, dass ich, wenn, nur irgendwie möglich eine weitere Begleitung benötige. Einerseits, bei den angesagten Temperaturen jemanden der mich auch auf der Strecke mit Wasser versorgen kann, andererseits, ist es

motivierender die Strecke gemeinsam zu absolvieren. Und so kam Tom ins Spiel. Der Plan war, dass ich die ersten 10 km nach der Wechselzone allein laufe. Das war auch mein ausdrücklicher Wunsch. Denn von den drei Disziplinen ist das Laufen meine bevorzugte Disziplin. Die ersten 10 km gaben mir daher die Sicherheit mich selbst

Roadmap Austria Xtreme 2022 – Johann								
Ort	Uhrzeit	Dauer	Distanz	GesDis	Schnitt	Treffpunkt	Futter	KH (g)
Schwimmstart	4:30	1:00						
Wechsel	5:30	0:08					Gel, Wasser	26,6
Rädelstart	5:38	1:33	48,3	0	31,0		Leichte Mischung ISO (KH 25g), Wasser, Riegel	76
Lorber Kreuzung	7:11	0:34	13,3	48,3	23,0	nach Lorber Kreuzung	Gel, Wasser, halbes Salzstangerl	26,6
Salla	7:45	0:45	9,8	61,6	13,0	Salla Ort	ISO 0,75 Liter (KH 54g)	54
Gaberl	8:30	0:40	25,7	71,4	38,0	2. Wassertrögel	Leichte Mischung ISO (KH 25g)	25
Fohrsdorf	9:10	0:36	16,9	87,1	28,0	erster Billa	Leichte Mischung ISO (KH 25g), Riegel, halbes Salzstangerl	76
Oberzeiring	9:46	0:33	11	114	20,0	Auffahrt Lachtal	ISO 0,75 Liter (KH 54g)	54
Lachtal	10:19	0:25	13,4	125	32,0	Oben, wo es flach ist	Leichte Mischung ISO (KH 25g)	25
Oberwölz	10:44	0:19	8,1	138,4	25,0	nach Oberwölz	Leichte Mischung ISO (KH 25g), halbes Salzstangerl	25
Schönberg	11:03	0:18	8	146,5	26,0	Schönberg oben	Leichte Mischung ISO (KH 25g), Riegel	76
Schöder	11:21	0:57	13,3	154,5	14,0	nach Abzweigung	Wasser, 2 Gel	53,2
						Wenn es flach wird		
						Vor Kreuzerhütte		
Sölkpass	12:18	0:25	18,8	167,8	45,0		Wasser, Gel	26,6
<b>Wechselzone</b>	<b>12:43</b>	<b>0:10</b>		<b>186,6</b>		<b>Wechselzone</b>		<b>544</b>
Laufstart	12:53	0:24	3,7	9	9,0		Gel, Reservegel, Wasser, halbes Salzstangerl	26,6
nach Strubschlucht	13:17	0:28	5,3	3,7	11,0		Gel, Reservegel, Wasser, halbes Salzstangerl	26,6
Turzendorf	13:45	0:20	4	9	12,0	Turzendorf	Gel, Reservegel, Wasser, halbes Salzstangerl	26,6
Pruggern	14:05	0:24	4,9	13	12,0	Bei Brücke	Gel, Reservegel, Wasser, halbes Salzstangerl	26,6
Aich 17,9	14:29	0:16	2,7	17,9	10,0	Aich	Gel, Wasser, halbes Salzstangerl, Cola	26,6
Wasserbach	14:45	0:52	7	20,8	8,0		Gel, Wasser, halbes Salzstangerl, Cola	26,6
Silberkarklamm Km 27,6	15:37	1:26	11,5	27,6	8,0		Gel, Wasser, halbes Salzstangerl, Cola	26,6
Glössalm Km 39,1	17:03	1:07	4,5	39,1	4,0		Gel, Wasser, halbes Salzstangerl, Cola	26,6 Schuhwechsel
Zielenlauf	18:10			43,6				<b>212,8</b>

zu testen und einzuschätzen. Und es ist überraschend gut gegangen, um nicht zu sagen zu gut. Nach den angesprochenen 10 km begleitete mich Tom laufend nicht nur bis zum Checkpoint Silberkarklamm, wo auch Manfred als offizieller Supporter einzusteigen hatte, sondern gleich mit rauf, ganz ins Ziel.

### Abweichungen vom Plan

Sich vorab und gemeinsam mit seinen Betreuern und Begleitern einen Plan zurecht zu legen ist aus meiner Sicht für solch eine Veranstaltung ein Muss. Egal ob so wie ich als reiner Hobbyathlet, als ambitionierter Triathlet, Anfänger oder Profi. Eine solche Strecke mit zu erwartenden Höhen und Tiefen erfordert neben einer guten körperlichen Fitness, auch einen gut überlegten und zurechtgelegten Plan. Jedoch, den Plan zu haben ist eine Sache und hilft auf jeden Fall schon vorab viele Risiken zu minimieren und trotzdem werden immer wieder ungeplante Situationen eintreffen. Das blieb, natürlich auch mir nicht erspart. Und das Schlimme daran ist, diese kleinen Steine wurden mir schon einige Tage vor dem Rennen in den Weg gelegt.

Als Vorbereitungswettkampf habe ich den Apfelandtriathlon (Halbdistanz), 13 Tage vor dem austriaXtreme absolviert. Strikt nach Vorgabe und Anweisung vom Trainer: Schwimmen und Radfahren im geplanten austriaXtreme Wettkampfbereich (Watt, Tempo, Herzfrequenz), Laufen darf ich dann auf der flachen Strecke schneller. Gesagt, getan ... und mir eine anständige Verköhlung eingefangen (nein kein COVID). „Naja“ dachte ich mir, „ist doch eigentlich normal, dass man etwas angeschlagen ist und der Körper empfänglicher für etwaige Viren und außerdem sind ja noch zwei Wochen bis zum Start“. – Damit war Erholung und minimale Belastung angesagt. Die Verköhlung ist dann Gott sein Dank auch sehr schnell wieder verschwunden, nur ein Kratzen im Hals und ein echt nerviger Husten ist bis zum Start geblieben. Da bereitet man sich 8+ Monate auf einen speziellen Tag hin vor und dann so etwas. Natürlich ist auch mir bewusst, dass man mit seiner Gesundheit nicht leichtfertig umgeht und diese aufs Spiel setzt.

Da der Husten auch noch drei Tage vor der Veranstaltung nicht verschwinden wollte, beschloss ich, mich von einem Lungenfacharzt durchchecken zu lassen und gegebenen Falles muss ich auf den 2022 Wettkampf verzichten. Gott sein Dank hat die Untersuchung keine Einschränkung oder Infektionen in der Lunge ergeben, auch die ständigen Corona Tests haben immer wieder „nicht nachgewiesen“ angezeigt. Daher beschloss ich, auf jeden Fall weiterzumachen und im schlimmsten Fall, am Samstag vor dem Start das Handtuch zu werfen. Dem war dann nicht so, der Husten war vermutlich durch erhöhten Adrenalin Spiegel dementsprechend vergangen und ich fühlte mich fit.

Nun ist er da, der Wettkampftag, 2 Uhr früh werde ich abgeholt. Überraschenderweise konnte ich ganz gut schlafen und bin um 1 Uhr aufgestanden. Auch wenn es noch sehr früh (oder spät) ist, meiner üblichen Morgenroutine bin ich so gut es ging nachgekommen. Bei der Ankunft beim Altarm Thondorf suchte ich trotzdem mit geschultem Blick, wo es die nächsten Toiletten gibt. Ich vermute einmal, dieses Gefühl kennt doch jeder. In der frühen, feuchten Morgenluft liegt schon leichte Anspannung, eine angenehme Nervosität überzieht den ganzen Körper und der Bauch meldet sich nochmals. Da ist es für den Kopf noch wichtig, ein weiteres Problem aus dem Weg zu räumen. Und ja, die Toiletten sind vorhanden und waren auch zu dieser Uhrzeit geöffnet!!!

Nun konnte ich mich vollkommen auf das bevorstehende Ereignis konzentrieren. Wechselzone einrichten, Verpflegung vorbereiten, Schwimmausstieg nochmals begutachten und sich in den Neoprenanzug quetschen.

### Das Schwimmen

Das Schwimmen selbst lief ganz nach Plan und den Anweisungen von Claudia Müller wurde auch Folge geleistet. Vor allem beim Queren und Umschwimmen der Bojen. Nach 1 Stunde und 4 Minuten aus dem Wasser, etwas hinter der geplanten Zeit aber im Rahmen.



### Das Radfahren

Der Wechsel auf das Rad erfolgte ohne jegliche Schwierigkeiten. Die ersten paar Ampeln bei der Ausfahrt bis Premstätten waren natürlich auf Rot. Jedoch war die Wartezeit verkraftbar und half mir auch dabei meinen Körper nach dem Schwimmen und Wechsel auf Betriebsmodus zu stellen. Ich fühlte mich zwar gut, die Zahlen auf meinem Radcomputer zeigten jedoch einen leicht zu hohen Puls und etwas zu niedrige Wattwerte. Im Hinterkopf noch präsent, mein Husten versuchte ich daher nicht zu übertreiben und auch viel auf mein Körpergefühl zu hören. Neben der Konzentration auf die Straße wusste ich, dass nun die Phase gestartet hat, in der ich meinen Körper auch dementsprechend mit Nahrung versorgen muss. Nicht nur um das Radfahren zu überstehen, sondern auch um noch gut in den abschließenden Marathon zu starten. Daher hatte ich meine Haferflockenkuchen, einen

Kornspitz eine Flasche Wasser und eine Flasche mit kohlehydratreichem Getränk dabei. Zusätzlich noch zwei Reservegels.

Der erste Treffpunkt mit Manfred war erst nach 48 km, bei der Lorberkreuzung in Köflach. Bis dahin hatte ich die Aufgabe mein Essen zu vertilgen um dann neues auszufassen.

Der Plan war, dass ich am Rad vermehrt auf Haferflockenkuchen setze, zwischendurch Kornspitz (trocken) um von dem ständigen süßen Geschmack abzulenken und erst beim Laufen auf Gels setze. Die Realität sah dann doch etwas anders aus. Die am Vortag gekauften Kornspitz waren schon trocken und kaum mehr zu kauen, die Haferflockenkuchen waren ausgiebig und das kohlehydratreiche Getränk verweigerte mein Magen nach ca. 100km. Daher adaptierte ich die Ernährung so weit, dass ich Gels, Wasser und Haferflockenkuchen zu mir nahm. ... So gut es ging, nach Anweisung von außen. Warum auch immer, ich verspürte nie ein Hungergefühl, noch fehlte mir Zucker oä. Die Ernährung hat meiner Meinung nach am Rad daher auch gut funktioniert, auch wenn ich mich fühlte als würde ich das Essen in den Hals gestopft bekommen denn der Trainer muss ja wissen was ich noch an Kalorien benötige.

Meinen absoluten Tiefpunkt hatte ich im Streckenabschnitt von Fohnsdorf aufs Lachtal. Denn hier hat der Wind direkt von vorne auf die Nase geblasen und mich leider innerlich aufgefressen. Noch vom Gaberl runter fühlte ich mich stark, konnte mich in der Abfahrt gut erholen und wusste, dass es jetzt ein paar gute Kilometer zum Tempomachen anstehen. Und



dann der Wind, eine leicht wellige Strecke, ideal für den Aufleger und das Rad so richtig rollen lassen. Dann der Griff zur Schaltung und vorne auf das kleine Kettenblatt, was für ein sche\*\* Gefühl. Ich kannte die Strecke und wusste, dass die nächsten Kilometer wirklich hart werden, dann steht schon der nächste längere Anstieg bevor. Dieses Wissen habe ich dann für mich selbst genutzt, um mich aus meinem Tief zu holen. Ja, es ist für jeden Teilnehmer gleich, aber das hilft mir persönlich nicht. Auch die Motivation von außen hat mir nicht weitergeholfen. Was mir aber geholfen hat, war, dass ich mir selbst eingeredet habe: „Ab Kilometer 120 ist dieses Tief überstanden. Da kommt die Abfahrt vom Lachtal, das ist zum Erholen und dann geht es mit neuem Schwung weiter!“ Und genau so war es, ich habe mich selbst noch bis rauf aufs Lachtal bemitleidet und in der Abfahrt dann neue Energie geschöpft und das Rennen quasi neu gestartet. Von dem Zeitpunkt ist mein Gefühl immer besser geworden. Auch wenn die Wattwerte immer noch nicht dort waren, wo sie hätten sein sollen, der Puls stimmte nun und ich fühlte mich wieder gut. Auch der bevorstehende Sölkpass konnte mir keine Angst mehr machen. Ich kannte die Auffahrt und wusste, dass es steil ist. Dagegen ist nichts zu machen, einfach treten und sich selbst motivieren. Nach dem Sölkpass ist das Radfahren ja auch schon zu Ende und endlich startet die Disziplin, auf die ich mich am meisten gefreut habe.

## Das Laufen

Ich hatte zwar keine Ahnung, ob ich überhaupt Laufen konnte, ob ich eh das meiste gehen werde, oder wie meine Beine sich anfühlen. Ich merkte aber schon gleich vom Start an, dass meine Beine keine Probleme machten und auch der Rest meines Körpers sich bereits auf die Ausdauer eingestellt hatte. Damit hieß es nun, einmal die ersten 10 km sowohl Kopf als auch Körper zu testen; Wie weit kann ich gehen, wie schnell kann ich es angehen, kann ich bergauf laufen oder soll ich gehen? ... Wobei sich die letzte Frage sehr schnell erledigt hatte, denn die „Wiese“ nach ca. 2.5km ist zu vergleichen mit einem Skisprung-Hang, den kann man nicht bergauf laufen, da kann man nur gehen. Die restlichen Abschnitte dann aber bis zu unserem ersten Treffpunkt konnte ich alle laufend bewältigen. Dann ist, wie vereinbart, auch Tom



eingestiegen. Was für mich bedeutete, ich konnte meinen Laufrucksack ablegen und meinen Weg doch etwas befreiter angehen. Sowohl zu meiner als auch zu Tom's Überraschung haben wir die nächsten Passagen, die vor allem flach waren in einem 4:30 – 4:45 min/km Schnitt zurückgelegt und ich habe mich von Schritt zu Schritt besser gefühlt. Der Plan beim Laufen ist perfekt

aufgegangen. Die Gels habe ich super vertragen, getrunken habe ich nur mehr Wasser und meinen Kopf habe ich mit einer geschlossenen und immer nassen Schirmkappe kühl gehalten. Die Abschnitte zwischen den Check-in Punkten mit Betreuern und Begleitern waren mit 6 – 9 km in idealem Abstand, um kurz Energie zu tanken. Auf bergab-, sowie geraden und nur leicht bergauf Strecken wurde gelaufen, wirkliche Steigungen sind wir gegangen. Der Plan wurde nur ein wenig angepasst, denn eigentlich wollte Tom ab der Silberkarklamm aussteigen, Manfred als offizieller Betreuer musste von da an mitlaufen. Jedoch fühlte auch Tom sich stark und ist geblieben! So schafften wir es, bis zur Glösalp in Summe vier Athleten einzuholen.

Auf den letzten Kilometern im alpinen Gelände wechselte ich von den Straßenschuhen auf die Trailshuhe, sowie es im Plan angedacht war. Unser Plan sagte auch noch, dass ab diesem Zeitpunkt die Versorgung mit Wasser und Gel um eine Zutat erweitert wurde; Cola. Ehrlich gesagt, stand ich dem etwas skeptisch gegenüber. Ich vertrage Cola zwar, war mir aber nicht sicher, wie sich der Zucker auf meinen Körper auswirkt. Daher wurde auch weiteres Cola in die Trinkblasen gepackt. Und ehrlich gesagt, geschmeckt hat es herrlich und auch zeigte es seine Wirkung. Der schnelle Zucker gab mir einen Energieschub, gepaart mit dem immer näherkommenden Ziel, dass ich fast über das alpine Gelände geflogen bin. (Ich fühlte mich natürlich nur so, das Tempo war hauptsächlich im Bereich des schnelleren Gehens). Dann die Dachsteinsüdwandhütte! Hier waren noch einige Besucher auf der Terrasse und ich war schon

kurz davor ihnen das Bier wegzunehmen. Manfred und Tom, spielten gar mit dem Gedanken doch kurz zu Verweilen. Dem setze ich aber einen Strich durch die Rechnung indem ich meiner Versuchung widerstand und über die Terrasse gelaufen bin, mit der Aussage: „Der letzte Kilometer, dann haben wir es geschafft“. ... Und so war es, man hört schon das Jubeln im Zielbereich, hört die Glocken und ist voller Vorfreude und lässt seinen Emotionen vollen Lauf.



### Ohne Betreuung ginge das alles nicht

Neben Manfred und Tom, hatte ich auch noch großartige Unterstützung von meinem Vater, der sich mit auf den Weg machte, sowie von Helga, Judith, Heinz und Sabine, die mich den ganzen Weg von Graz bis auf den Dachstein hinaufbegleiteten und vom Straßenrand anfeuerten.



Vielen Dank für das Großartige Erlebnis, und ich denke nicht, dass dies meine einzige Teilnahme beim austriaXtreme gewesen sein wird!