

Mitteldeutsche Zeitung

Lokalsport Quedlinburg

Sport-Nachrichten, Berichte, Bilder, Videos, Termine und Ergebnisse aus Quedlinburg und dem Landkreis Harz.

Vorlesen

Austria eXtreme Triathlons

Harter Weg bis zum Ziel

03.07.2015 17:42 Uhr

Nach dem abschließenden Marathon kommen Klaus Raymund und Guido Freiherr von Reitzenstein an - sie haben „überlebt“.

(BILD: JENS HOYER/EAGLEIMPRESSIONS.COM)

VON DETLEF ANDERS

Der Quedlinburger Klaus Raymund ist ein Jahr nach dem Celtman in Schottland bei der Premiere des Austria eXtreme in Österreich Finisher.

Drucken per Mail

QUEDLINBURG.

Ein Mann muss tun, was ein Mann tun muss. Ein Haus hat Klaus Raymund schon gebaut, einen Baum auch gepflanzt und mit Ehefrau Jana nun sogar drei Kinder - das jüngste ist gerade drei Monate alt.

Doch bei dem 43-jährigen Sportler vom SV Wissenschaft Quedlinburg gibt es da noch etwas anderes, das ihn antreibt.

Orientierungsläufe und Adventure-Race wie „The hARz“ sind schon Routine. Nachdem er vor einigen Jahren den ersten Triathlon auf der Iron-Man-Distanz bei Roth mitgemacht hatte, locken ihn nun noch härtere Extreme. Extrem-Triathlons in der wilden Natur, im Gebirge. Nur mit Glück kann man da einen der wenigen begrenzten Startplätze ergattern.

Der Norseman ist sein großer Traum, doch die Startplätze sind bei all diesen Rennen limitiert. Nur wenige haben das Losglück auf ihrer Seite. Raymund durfte 2014 beim Celtman in den schottischen Highlands dabei sein. In diesem Jahr hatte er sich auch wieder für mehrere dieser Rennen beworben und nach Absagen doch Glück. Er konnte bei der Premiere des „Austria eXtreme Triathlons“ dabei sein. Hunderte hatten sich beworben, 51 waren am vergangenen Samstag am Start um 4.30 Uhr dabei. Klaus Raymund kam als 25. ins Ziel. Er war einer von 36 Wettkämpfern, die in der vorgegebenen Zeit bis 0 Uhr das Ziel erreichten. „Das Finisher-Shirt war verdient. Wir haben überlebt.“

Fliegender Flaschenwechsel bei Radfahren. Für die 186 Kilometer auf dem Rad brauchte er 8:30 Stunden.

Nun Tage nach dem Wettkampf ist er im MZ-Gespräch entspannt. Doch was der 43-Jährige erlebt hat, war erneut ein Kampf, der bis an die persönlichen Leistungsgrenzen ging. „Es kam immer noch eins drauf, es war extrem hoch drei.“ Schon im Mai hatte er die jährliche Männertour mit Freunden genutzt, die Strecke zu besichtigen. Er fuhr die Berge ab und entschied sich, die Kurbel der Rennmaschine auf eine so genannte Kompaktkurbel umzurüsten, um mit kleineren Kränzen an der Pedale leichter die Berge hochzukommen.

Die letzten vier Kilometer der Laufstrecke zur Südwandhütte des Dachsteins waren wie der Sölk-Pass auf der Radstrecke wegen Schnee noch nicht passierbar. Das Training in den Monaten zuvor war intensiv. Mit Kay Quandt machte er sogar noch das Abenteuerrennen „The hARz“ mit. Nur keine Infektion, das war seine größte Sorge. Bei einer Krankheit wäre das monatelange Training umsonst gewesen. Das Händewaschen nahm „dramatisch“ zu. Doch alles ging gut.

3,8 Kilometer Schwimmen bei 14 Grad in dem Gebirgsfluss Mur: 1:21:12 Stunden brauchte Klaus Raymund dafür.

Mit seinem Supporter Guido Freiherr von Reitzenstein ging es zunächst nach Linz zu Raymunds Schwester Daniela Schagerl, die diesmal für seine Frau in die Crew kam. In Graz trafen sie dann den Rest der Crew - den leidenschaftlichen Fotografen Jens Hoyer und Trainer Jeff Kammerad, die am Ende alle zum Erfolg beitrugen. „An Schlafen war wie immer am Abend davor nicht zu denken. Immer wieder ging ich die Strecke durch.“

Auf der nächsten Seite lesen Sie unter anderem mehr über Raymunds schwächste Disziplin und die zu absolvierende Trekking-Strecke.

1 von 2 Nächste Seite »

Austria eXtreme Triathlons: Harter Weg bis zum Ziel | Sport Quedlinburg - Mitteldeutsche Zeitung - Lesen Sie mehr auf:

<http://www.mz-web.de/sport-quedlinburg/austria-extreme-triathlons-harter-weg-bis-zum-ziel.20642850.31117640.html#plx906110353>

Harter Weg bis zum Ziel

03.07.2015 17:42 Uhr

Das Schwimmen ist Raymunds schwächste Disziplin, doch alles klappte. Nach 1:21:12 Stunden, neun Minuten schneller als geplant, waren die 3,8 Kilometer - davon 1,6 gegen die Strömung, im 14 Grad kalten Wasser des Gebirgsflusses Mur bewältigt. Das Umziehen mit Krämpfen dauerte zehn Minuten und das heiße Wasserbad für die Füße war wohltuend, bevor es auf die 186 Kilometer mit dem Rad ging. Den ersten Berg ging er zu aggressiv an. Zwar überholte er einige, doch als die Rampen bei 1 050 Höhenmetern steiler wurden, musste er seine umgebaute Kurbel vorzeitig ausreizen. „Da kam der Mann mit dem Hammer.“ Seine Energie-Gel-Riegel konnte er nicht mehr sehen. Mit Cola, Brötchen und Wurst retten ihn die Freunde über den Berg. Dank des Erfahrungsschatzes seines Trainers sei es ihm gelungen, sich auf den 35 Kilometern bis zum nächsten Berg auszuruhen. Größte Herausforderung wurde der Sölk-Pass.

Am Tag danach konnte der Quedlinburger mit seinen Freunden, Supporter Guido von Reitzenstein, Trainer Jeff Kammerad und seiner Schwester Daniela Schagerl wieder lachen.

„Die letzten drei Kilometer waren so steil, dass meine kleinste Übersetzung am Fahrrad nicht ausreichte, um diese tretend zu meistern.“ Er vergleicht sie mit der Straße zur Roßtrappe, eben nur viel länger. Zu den Krämpfen kam noch das Wetter: „Es regnete peitschend Bindfäden, kübelweise wie für eine Sintflut.“ Er musste absteigen und schieben, war aber mit fünf Kilometern je Stunde nicht viel langsamer, als die, die auf dem Rad blieben und sich quälten. Die Temperatur sank bis auf null Grad. Schneeregen wartete am Gipfel. In den 20 Minuten bergab auf der kurvenreichen nassen Straße mit Querrinnen wurde es nichts mit erholen: Er wollte schon pudelnass und unterkühlt schon anhalten, weil sich die Hände beim Bremsen verkrampften. Nach 8:30 Stunden, so lange war er noch nie am Stück auf dem Rad, war er am Wechsellpunkt.

Anders war dann die Trekking-Strecke. Mit Jeff Kammerad lief er ab dem Staudamm Sölk bis zur Silberklamm 28 Kilometer mal wieder gemeinsam. „Das gab Moral und Selbstvertrauen.“ Ab dort wurde Raymund auf den letzten 1 000 Höhenmetern von Guido von Reitzenstein begleitet. Nach 17:08 Stunden waren sie glücklich im Ziel und nach dem Duschen gab es noch ein Bier. Kommt nun noch der Norseman? Das ist sein Traum. Doch dazu bräuchte er viel Glück. Einen Bericht von Klaus Raymund gibt es unter www.ramberg-ol.de. ein Celtmen-Video von 2015 unter www.cxtri.com/?p=10119. (mz)

Austria eXtreme Triathlons: Harter Weg bis zum Ziel | Sport Quedlinburg - Mitteldeutsche Zeitung - Lesen Sie mehr auf: <http://www.mz-web.de/sport-quedlinburg/austria-extreme-triathlons-harter-weg-bis-zum-ziel,20642850,31117640,item,1.html#plx1682632348>