

# Kampf mit der Natur und sich selbst

Ausdauersport: Christian Haas aus Mömlingen hat den Austria Extreme Triathlon gefinisht

Von unserem Redakteur  
**ANDREAS SCHANTZ**

Seit dem Wochenende hat Christian Haas seinen inneren Frieden wieder. Er hat sich durchgebissen, er hat den Austria Extreme Triathlon gefinisht. 3,8 Kilometer Schwimmen im Altarm des Flusses Mur, 210 Kilometer Radfahren in Richtung Dachstein mit rund 3600 Höhenmetern und dann noch 44 Kilometer zu Fuß mit 1900 Höhenmetern, davon die letzten 17 Kilometer in hochalpinem Gelände. Aber es musste sein.

Vier Jahre hatte der Swissman dem Mömlinger keine Ruhe gelassen. 2014 hatte er den Extrem-Triathlon in der Schweiz abbrechen müssen, weil er zehn Minuten über der Cut-Off-Zeit lag. »Das hat mich gewurmt«, sagt der Bäckermeister, der erst 2012 mit dem Triathlonsport begonnen hat. Jetzt, vier Jahre später, sei er »älter und erfahrener« und habe sich akribischer vorbereitet – mit Hilfe seines Trainers Heiko Gerhart von der Ausdauersportabteilung des TV Großwallstadt, der auch Haas angehört.

## Akribische Vorbereitung

108 Kilometer ist Christian Haas seit Ende November im Training geschwommen, hat 4000 Kilometer auf dem Rad zurückgelegt und ist 800 Kilometer gelaufen. Um bestens vorbereitet ins Rennen zu gehen hat der 33-Jährige sein Rad auf die Berge in Österreich abstimmen lassen und hat sich Einlagen für seine Laufschuhe anfertigen lassen. »Das hat auch im Kopf geholfen«, sagt Haas, der bei seiner Arbeit als Bäckermeister viel steht und dank der Einlagen im Training ein ganz anderes Fußgefühl hatte.

Der Kopf, im Wettkampf ist er fast wichtiger als die durchtrainierten Muskeln, weiß Haas. »Du musst es wollen«, sagt er zu den extremen Anstrengungen im Rennen. Geholfen habe auch, sich bei Freunden und anderen Menschen selbst zu verpflichten. »Wenn man dann im Wettkampf



Christian Haas beim Ausstieg aus der 15 Grad kalten Mur in der Nähe von Graz. Hilfe ist beim Austria Extreme ausdrücklich erwünscht.  
Foto: Stefan Klemm

## Hintergrund: Erwünschtes Teamwork auf dem Weg zum Ziel

»Ich ziehe meinen Hut«, sagt Stefan Klemm, bekannt als Organisator des Römerlaufs in Oberburg und des Mainduatlons in Miltenberg, über die Leistung von Christian Haas beim Austria Extreme Triathlon. »Was er geleistet hat, war schon unmenschlich.« Das sei schließlich ein Ironman – mit Bergen. Eine »Hammerversammlung«, betont Klemm, der als Supporter den Erfolg des Mömlingers erst ermöglicht hat. Er kümmerte sich den ganzen Tag über um die Verpflegung, war Motiva-

tor und half Haas in den Wechselzonen. Das sei nicht nur erlaubt, sondern von den Veranstaltern erwünscht. Teamwork soll es sein. Auch auf den letzten 17 Kilometern am Dachstein in Ramsau, die Supporter und Triathlet gemeinsam bewältigen müssen. »Das ist schon aus Sicherheitsgründen notwendig in dem steilen Gelände.« Beeindruckt war Klemm auch von der freundschaftlichen Atmosphäre in den Wettkampf, an dem 25 Nationen beteiligt waren. (as)

etwa an die Neider denkt, denen man nicht gegenüber treten will, wenn man gescheitert wäre, hilft das, treibt einen voran.«

Geholfen hat außerdem Stefan Klemm. Der ausdauersport-erfahrene Organisator des Oberburger Römerlaufs und des Mainduatlons war nämlich sein Supporter beim Rennen in Österreich. Beim Austria Extreme Triathlon müssen die Teilnehmer selbst für ihre Verpflegung sorgen, eben durch den vorgeschriebenen Unterstützer. Nicht jeder kam in Frage, denn die letzten 17 Kilometer müssen der Athlet und sein Unterstützer zusammen bewältigen – die Zielankunft zu zweit ist verpflichtend.

Und die hatte es in sich. »Die letzten vier Kilometer waren noch Bergsteigen. Da zogen sich die Kilometer in die Länge, für einen benötigten wir sogar 19 Minuten«, berichtet Haas, der nach 18:13 Stunden bei drei Grad Graupel und Regen das Ziel erreichte.

## Dreckbraunes Wasser

Schon der Auftakt um 4.30 Uhr in der Früh, das Schwimmen, war äußerst unangenehm gewesen. Tags zuvor war über Graz ein Unwetter gezogen. Durch die Muffloss dreckbraunes Wasser. Zur Nachdenken kam Haas nicht. »Die Strömung war extrem, wir mussten ganz an der Seite schwimmen.« Zunächst 200 Meter flussaufwärts, dann zwei Kilometer mit der Strömung und hernach 1,6 Kilometer gegen die Strömung.

Auch beim Radfahren gab es zusätzliche Hemmnisse: Die Strecke wurde verlängert, weil der Sölkpass gesperrt war. Wenigstens blieben so 300 Höhenmeter mehr erspart. Aber 130 Kilometer der Strecke habe starker Gegenwind geherrscht. »Ich habe mich auf jeden Berg gefreut«, sagt Haas, der das »unheimliche Erlebnis« dennoch nicht missen will. Nur jedoch wird er etwas kürzer treten. Das habe er seiner Freunden versprochen. »Ich bin ja kein Profi, ich arbeite ja noch und mache das nebenbei.«