

## **Chefsache – Austria eXtreme – one day to go**

Nun ist die Zeit doch wie verfliegen, die Zeit seit meinem letzten Blog, wo ich euch von meinem Kurzaufenthalt auf Mallorca erzählt habe, ist wie im Flug vergangen. Sein eigener Chef zu sein hat große Vorteile. Allerdings bleibt die Arbeit dann auch meist an einem selbst kleben. Das gepaart mit der freudigen Tatsache, dass ich seit 4 Monaten stolzer Vater eines wunderbaren Bubens bin, lässt sich rückblickend etwas verduzt dastehen und in mir drängt sich jetzt die Frage auf: „Wie zur Hölle hast du das eigentlich alles hingebbracht? Arbeit, Familie, Training“?

Die Entscheidung, beim wahrscheinlich härtesten Langdistanztriathlon Europas, dem Austria eXtreme Triathlon, an den Start zu gehen, kam aus einer Laune heraus, besser gesagt aus der Idee meiner besseren Hälfte Ende letzten Jahres. Sie wollte mir auf diesem Weg wieder den Weg zurück zum Sport ebnen, der bei mir für einige Zeit ruhend gestellt war. Was sie allerdings nicht bedacht hat, ist, wie sehr einen dieser Sport und ein gewisser Ehrgeiz wieder packen kann – nur finishen wollen, das kann ich einfach nicht. Nicht aus mangelndem Respekt, sondern einfach von meiner Grundeinstellung – ich möchte bestmöglich vorbereitet am Start sein und da auch so gut wie möglich konkurrenzfähig sein.

Dennoch ist mir bewusst, dass es klare Prioritäten gibt und auch wenn meine Familie mich sehr unterstützt, ein kleines bisschen schlechtes Gewissen hat mich auf meinen Trainingseinheiten stets begleitet.

### **„Familienfreundliche Langdistanz“**

Ich gestehe, diesen Titel habe ich dreist geklaut – von meinem geschätzten Kollegen Frank Wechsel aus der Tri-Mag.de-Redaktion. Er bereitet sich gerade auf den Challenge Roth vor und versucht dieses Vorhaben unter oben stehendem Motto zu absolvieren. Bis vor einem halben Jahr hätte ich mit so etwas wenig anfangen können. Erst wenn man selbst Vater ist, weiß man, was es bedeutet, Beruf, Sport und Familie unter einen Hut zu bringen.

Nicht nur aus diesem Grund bin ich froh, mit Philipp Reiner einen Trainer gefunden zu haben, der nicht nur auf meine Bedürfnisse, sondern auch auf die meiner Familie (Philipp trainiert auch Katrin) Rücksicht nehmen kann. Es gab Wochen, wo ich lediglich 4 Trainingseinheiten absolvieren konnte, doch diese waren genau nach Priorität in der Trainingsplanung abgestimmt.

Alles in allem bin ich natürlich weit entfernt von den Trainingsumfängen meiner letzten Leistungssportjahre, doch Detailplanung und eine völlige Umstellung des Trainings haben mich dennoch in eine großartige Form gebracht.

### **Gute Testwettkämpfe**

Bei meiner ersten ernsthaften Wettkampfteilnahme seit 20 Monaten konnte ich beim Austrian 1/2 Iron am Röksee gleich mal richtig Selbstvertrauen tanken. Ein 15. Gesamtrang und eine Gesamtzeit von 4:06 (sechs Minuten schneller als 2016) zeigten mir, dass ich in allen drei Disziplinen konkurrenzfähig bin. Im Schwimmen konnte ich Dank der tollen Arbeit von meiner Schwimmtrainerin Ursi Gigler-Gausterer mit einem Wochenaufwand von etwa 4 Kilometern trotzdem vorne mitschwimmen. Am Rad ist die Power da und erstmals kam ich auch beim Laufen richtig gut über die Runden. Anfang Juni gab es noch einen weiteren kleinen Test – spontan bin ich trotz langer Trainingseinheit zwei Tage vor dem Rennen in Samorin über die Olympische Distanz gestartet. Mit einem 7. Gesamtrang konnte ich trotz etwas müdem Laufens gut leben.

Danach gab es noch ein paar sehr umfangreiche Tage, bevor mich die Arbeit an unserem schöcklHERO Triathlon über eine ganze Woche in Befang genommen hat. Auch wenn ich hier bereits im Tapering war, die optimale Vorbereitung war das wohl nicht.

Nun stehe ich in der vorletzten Nacht vor dem großen Tag und ich bin zum ersten Mal seit vielen Jahren vor einem Wettkampf wieder etwas angespannt. Auch wenn ich glaube ich schon 15 Langdistanzen absolviert habe, diese hier ist einzigartig und die mit Sicherheit härteste. 3,8 Kilometer in der 14 Grad kalten Mur, 186 Kilometer Radfahren über fast 4000 Höhenmeter und abschließende 44 Kilometer mit knapp 2.000 Höhenmetern warten darauf, überwunden zu werden. Ich freue mich auf den Tag und ich freue mich auf das Ziel, in dem ich hoffentlich meine Familie in den Arm nehmen kann.

Meine Familie, die mich in den letzten Wochen so akzeptiert hat, wie ich bin – ein ganz abnormaler Triathlet!