

Ä Mehr Bilder gibt's hier.

Es war der brutalste Triathlon meiner Karriere; ein Viertel der 348 Startenden sah das Ziel in der Käñner City nicht. Zwei Faktoren liessen fÄ¼r mich diesen Wettkampf zum Inferno werden: Erstens, dritter Langdistanzstart und das dritte Mal in der Wettkampfnacht nicht geschlafen: 1,5 Std. waren es bloss. Ich war entspannt, vÄ¼llig gelassen, keine Spur von NervositÄ¼t, doch der Gedanke, dass ich jetzt schlafen muss, hat mich die ganze Nacht wach gehalten. Am Ziel erfuhr ich von meinem Vater, dass er vor grossen Bergtouren ebenfalls nie schlafen konnte. Liegt es in den Genen? Jedenfalls ein Handicap, das jeden Wettkampf Ä¼ber die Ironman-Distanz zur HÄ¼lle werden lÄ¼sst und die ganze Vorbereitung zunichte macht. Zweitens, der Wind: mit 30-40 km/h ist er Ä¼ber das flache Land gepeitscht, der nach Angabe von Profis teilweise stÄ¼rker als auf Hawaii in schlimmen Jahren gewesen ist. Die ziemlich flÄ¼chigen Xentis-ZeitfahrlaufrÄ¼der waren kein Problem, aber 250 Watt auf dem Ergomo zu sehen und mit 22 km/h zu fahren; es hat mich fast umgebracht. Doch von vorne ä¼!

Nach dieser durchwachten Nacht hatte ich die Hosen am Morgen gestrichen voll. Obwohl ich die Tage zuvor gut geschlafen hatte, wusste ich aus Erfahrung, dass es bÄ¼se enden kÄ¼nnte. Der erbetene himmlische Beistand war mehr als nÄ¼tig ä¼! nebenbei: Ein Pfarrer gab einige Begleitworte vor dem Wettkampf, gefolgt von der deutschen Nationalhymne.  
Ä

Das Schwimmen war sensationell gut. Ein Regattakanal ohne Wellen und in einer Tiefe von ca. einem Meter Drahtseile (fÄ¼r die einzelnen Bootsbahnen an denen knapp unter WasseroberflÄ¼che kleine Bojen befestigt waren), denen man im klaren Wasser nur folgen musste. Habe bis zur Wende nach 1,9 km nie hoch geschaut. Mit einer Zeit knapp unter 1h01 habe ich mein Ziel mehr als erreicht. Die erste von vier 45 km Radrunden im Wind war so brutal, dass ich am liebsten an den Strassenrand gehockt wÄ¼re. Es fÄ¼hlte sich an wie nach 120 km. Das sollte ich 180 km durchstehen mit diesem Schlafdefizit? Doch ich musste weiter machen. Mein Vater war extra nach Käñner gereist, ebenfalls meine Familie. Ich konnte nicht aufgeben. Ich nahm mir vor, zu kÄ¼mpfen bis ich entweder aus ErschÄ¼pfung nicht mehr konnte oder mich eine Verletzung aus dem Rennen nehmen wÄ¼rde. Also, auf die nÄ¼chste Runde. Pro Runde hatte ich wegen des Windes gegen 5 Min. verloren. Damit war mein Ziel, unter 10 Std. zu kommen, schon gestorben. Aber nach dieser miesen Nacht, hatte ich mir sowieso nur noch ein Ziel gesetzt: irgendwie die Käñner City zu erreichen. Obwohl ich den Ergomo hatte, bin ich nur nach GefÄ¼hl gefahren und habe trotzdem auf die Minute genau meine Runden gedreht. Wie gewohnt, bin ich gegen Ende hinaus stÄ¼rker geworden. In der dritten Runde war ich immer noch stabil unterwegs. Also habe ich mir eine Aktivator Ampulle mit Koffein und Guarana reingezogen. Mein Rettungsanker, der mich Ä¼ber die letzte Runde bringen sollte und wie: 2 Min. schneller als die erste und ich habe sie reihenweise Ä¼berholt, bin an ihnen vorbeigeflogen. Die Xentis-RÄ¼der habe bei den RÄ¼ckenwindpassagen gewummert, dass es eine Freude war. Sobald ich meine Kadenz auf Rollerpassagen (sprich: RÄ¼ckenwind) mit dicken GÄ¼ngen, die ich so trainiert hatte, ausspielen konnte, habe ich alle um mich herum stehen gelassen. Anstatt beim RÄ¼ckwind auszuruhen, habe ich alles gegeben, um mÄ¼glichst viel rauszuholen, bevor ich im Gegenwind wieder zu einem HÄ¼uflein Elend reduziert wurde. Seit der zweiten Runde hatte ich eine schleichende WadenverhÄ¼rtung am linken Bein. Ich hoffte, dass beim Lauf andere Muskeln belastet wÄ¼rden und so war es dann zum GlÄ¼ck auch.

Bis jetzt hatte ich voll meine Leistung gebracht. 4 Min. schneller im Schwimmen und 17 Watt mehr als 2007 am Bodensee beim Radfahren. Doch ich wusste, dass der Schlafmangel und der Kampf im Wind bÄ¼se Folgen beim Laufen haben wÄ¼rde. Statt 4:45erÄ¼ Zeiten bin die erste von vier 7 km Runden um den wunderschÄ¼nen FÄ¼hlinger See nur mit 5:08er Zeiten gelaufen. Wie das am Ende aussehen wÄ¼rde, konnte ich mir schon ausrechnen. Auf der zweiten Runde wurde mir bei den Kilometerschildern 21 und 28 ganz Ä¼bel. Ich musste die Zahlen ausblenden, einfach nur 4 x 7 km um den See laufen, sagte ich mir. Anfang der 4. Runde bekam ich die Meldung, der Zehntplazierte sei nur 200 m vor mir. Die Hatz nach ihm hielt mich in der 4. Runde beschÄ¼ffigt und abgelenkt. Nach 4 km hatte ich ihn eingeholt. Bei Km 27 hatte er mich wieder geschnappt und dann ging es 14 km in die Käñner City. Ich wusste nicht, wie ich das noch schaffen sollte. Es wurde hÄ¼llisch. Unterdessen waren die Kilometerzeiten bei 5:35 angelangt und der Puls von 135 auf 125 gesunken. Ich war der ErschÄ¼pfung nahe und das bei Km 28; das Schlafdefizit machte sich jetzt bemerkbar. Ich ahnte BÄ¼ses. Ä

Und es wurde so etwas von brutal. Jeder Schritt wurde zum Kampf, nicht stehen zu bleiben. Die zweite Aktivator Ampulle zeigte keine Wirkung mehr. Es war nur noch eine Kopfsache und eiserner Wille, nicht aufzugeben. Die Kilometerzeiten sanken auf Ä¼ber 6 Min. Wann wÄ¼rde ich endlich an den Rhein kommen? Im Wald lag ein Athlet, der sich mit BeinkrÄ¼mpfen am Boden wand. Ich hielt und fragte, ob er eine Mineraltablette brauche? Ne, ne, kommt gleich wieder. Naja, ob der Käñner gesehen hat? Dann endlich der Rhein. Noch 10 km und das im vollen Gegenwind, der so stark war, dass im Ziel der aufblasbare Zielbogen vom Wind zusammengelegt wurde. Ich kÄ¼mpfte mich von Kilometerschild zu Kilometerschild. Wieder ein vom Krampf GequÄ¼lter vor mir, den ich aufmunterte. Unterdessen waren die Zeiten bei 6:35 pro Kilometer. Meiner unwÄ¼rdig, aber ich war noch nicht eingebrochen. Aber noch Ä¼ber eine Stunde so weiter? Ein unertrÄ¼glicher Gedanke. Ich wehrte mich mit aller Macht, ins Gehen zu verfallen. Bei Km 36 war ich mental so fertig, dass ich 10 Schritte ging; es waren die einzigen, die ich ging. Irgendwann kam endlich in der Ferne das Ziel in Sicht. Ich hatte 40 Min. auf meine geplante Zielzeit verloren, aber war noch im Rennen. Die letzten 2 km bin ich dann geflogen. Der Puls war auf 138 oben und als ich auf die Zielgerade einbog, trottete die vermeintliche Nr. 10 der AK40 vor mir.

---

Eingebrochen? Mit einem Endspurt im Zielkanal habe ich ihn noch abgefangen. Im Ziel angekommen, sehe ich einen Kollabierten am Boden. Sanitäter schleppen eine Bahre an – Eins weiss ich: ohne meine körperliche Topverfassung hätte ich das Ziel nie gesehen.

Es war die beste Leistung, die ich je gezeigt hatte. Top Schwimmzeit, super Radsplit, ein Lauf, bei dem ich weit unter meinen Möglichkeiten geblieben bin, aber den abartigen Umständen getrotzt habe. Das bringt mich weiter! Die Zeit ist mit 10h40 weit von der sub10 entfernt, die Rangierung nebensächlich. Ich hatte in einer AK40 Altersklasse sowieso keine Chance, ganz vorne mitzumischen. Also mit dem Shuttle-Bus zurück zum Föhlinger See und um 01.54 am Montagmorgen hatte meine Frau die Familie nach Hause gekarrt. Sie hat einen Riesenjob an diesem Wochenende geleistet!

Am Montagmorgen meinte meine Tochter: Schau doch mal die Rangliste nach. Hatte ich völlig vergessen. War da ja weit hinten. Oh, was sehe ich da. Jetzt haben die auch Ranglisten für die AK45, obwohl die Startliste nur AK40 und dann AK50 hatte. Und was lese ich da? 3. Rang: Jörg Egger. Ich glaub, ich spinne. Nun, für die Siegerehrung heute Montag in einem Kärntner Hotel fliege ich nicht dahin. Aber was für eine Belohnung nach diesem Kampf! Was lernt man daraus? Bereite dich gut vor, denn du weisst nie, was auf dich zukommt, und never ever give up!