11.06.2011 WM Double Ultra Triathlon – Neulengbach, Österreich

Wieder einmal darf ich zu einem Ultra, einen den ich schon sehr gut kenne, und wie immer, dann dennoch überrascht bin über dessen Tücken.

Es sollte eine spezielle WM sein, denn vieles passte heuer zusammen. Bei solch langen Bewerben spielt das Wetter eine sehr große Rolle für die Endzeit. Und das äußerte sich mit einer neuen Weltbestzeit. Der Schweizer Adrian Brennwald, in den letzten Jahren ohnehin ungeschlagen, sorgte für die Sensation und unterbot den alten Rekord um gute 2 Minuten. Der alte Rekord war von Mario Huys und wurde von der IUTA anerkannt, war aber mit Sternchen gekennzeichnet, da es keine offiziellen Protokolle davon gibt. Mario Huys kennen einige von uns, denn der Belgier lebt hier in Tirol und macht nun gute Trainerarbeiten.

Nun aber zu meinem Rennen.
Vorweg mal kurz gefragt, was das ganze in mir überhaupt Bewegt.Denn oft habe ich den Eindruck es bringt nichts: Ein Vergleich:

Am Nachmittag vor dem Rennen:

Und wenige Stunden nach dem Rennen:

was hat es also gebracht?

Schaumamal!!!

Anreise: 2 Tage zuvor, denn am Vortag ist zu Mittag Bluttest für jeden. Und wir habe viel Zeit uns einen guten Betreuerplatz zu richten und alles nötige noch einzukaufen.
Ich bin alleine angereist, dann ich werde von einer Familie aus Norddeutschland betreut. Sie betreuen mich immer dort in Lensahn beim Triple, den ich heuer ausfallen lasse...
Meine erfahrenen Betreuer:

Die Teilnehmer – 63 am Start – ausgebucht!

11 Uhr am Samstag:

da steht er nun, ganz allein...

ok, es wurden dann schon noch mehr...auf 50 m ging das ganz gut

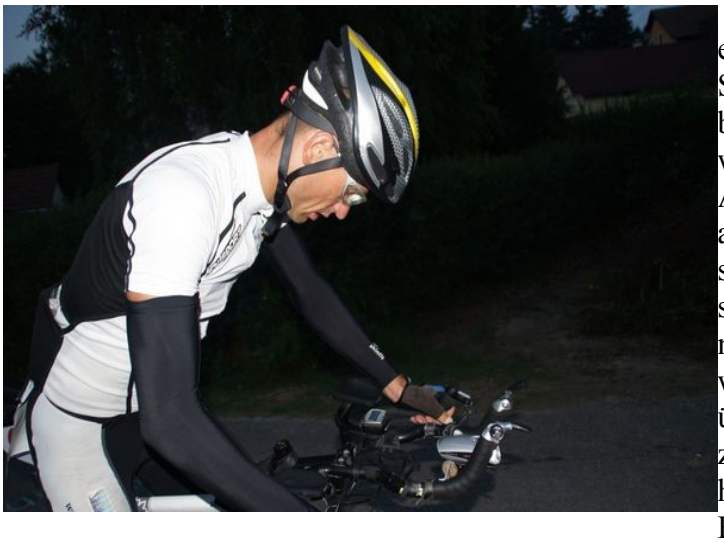
nach 1 h 58 min – 4 Pos.

Hier wurde ich gleich schon mal überholt....

Doch nun geht's ab, glaubte ich zumindest. So fühlte es sich für mich an. Nach 2 Runden, also 20km, kamen aber immer mehr aus dem Wasser und ich wurde sehr regelmäßig überholt. Irgendwann glaubte ich, dass ich nur überholt wurde und freute mich immer wenn ich mal an jemandem vorbeifahren konnte. Die ersten 180 km schaffte ich mit einem 30er Schnitt, dann ging es aber stetig bergab - ups. mit dem Schnitt, nicht mit der Straße.

Hier im Rennen bemerkte ich oft einen Insbrucker Wagen am straßenrand und fand dann heraus, dass der Innsbrucker Christian Schaar – den einige von seinen CharityAusdaueraktionen kennen – auch am

Start war und mich oft überholte.
Das Wetter war perfekt, sonnig, aber nicht zu heiß. In der Nacht Tendenz zum leichtem Regen, aber es blieb bei wenigen Tropfen.



Die Nacht hatte aber ihre Tücken und einige Probleme tauchten auf. „Des Saftlzeig“ schmeckt nicht mehr, Zucker brauchte ich aber.... Der rechte Fuß tat weh, die Muskeln waren müde, die Augen manchmal schwer offen zu halten auf der recht einsamen Straße, der eher schwache Lichtkegel der Fahrräder trägt sehr zur Ermüdung bei, der Magen mag nicht mehr....Nach 270 km mochte ich wirklich nicht mehr und konnte mir überhaupt nicht vorstellen einen Triple zu machen...wie geht denn das? Wie habe ich das bloß jedes Mal geschafft? Fürchterlich wenn die Ersten vom Rad steigen und man noch 2 oder mehr Stunden am Rad sitzen muss....hätte ja schneller treten können, denke ich, aber ging net.....“nächstes Jahr trainiere ich mal richtig am Rad, das kann ja net so schwer sein“.....guter Vorsatz, habe ich jedes Jahr noch gesagt, aber nie getan.....Das alles kreiste Stunden im Kopf und kostet auch Kraft....Mit Lachen war in den Nachtstunden bei mir diesmal nix. Hab echt nimmer weiter wollen..... aber das ist das schöne an dieser Welt, alles vergeht und man hat die Chance es besser zu machen – oder auch nicht.
Nachdem ich nun auf Platz 18 zurück fiel und mein Schnitt nur mehr bei ca 27 km/h lag durfte ich um 2:30 nachts in die Wechselzone und …..

schön gemütlich erst mal umziehen.
Normalerweise freue ich mich aufs Laufen. Dieses Mal aber gar nicht. Nutzt nix jammern...musste halt durch...

200 m Warmup, dann locker joggen, nach 500m locker Laufen..... habs zumindest versucht. Von locker keine Rede. Durch die Müdigkeit taten die Schmerzen viel weher als eh schon. Patellarsehne links, Fußsohle rechts, Magen ko, Kopf weggeworfen, Freude leider auch. Nach 23 km habe ich 2

Plätze gut gemacht, aber es ging schwer und ich suchte nach krampfhaft Gründen um aus dem Rennen aussteigen zu können. Es gab aber keinen „Guten“. Motivationsleck und irgendwelche Schmerzen die nicht wirklich gefährlich sind sind zu wenig.

Strategiewechsel: So bin ich zu langsam, also: Toilettengang – raus was geht.=>10 min verschossen.
Next: Pause – 10 min Schlafen und Strümpfe anziehen...Aufstehen, frieren und wieder Laufen...
nichts mehr Essen, gar nix mehr (mit Ausnahme von Spirulina in Tablettenform), nur Trinken, Cola und Wasser und Minerale

ja, es funktioniert!!!!
Ab km 30 bin ich hoch motiviert und kann mich nicht erinnern jemals so eifrig noch die letzten 54 km absolviert zu haben.

Auch hier war das Wetter uns gut gelaunt – es war bewölkt und angenehm fürs Laufen.

Es ging bis zum Schluss dann alles gut und ich habe bis auf Platz 10 aufgeholt. Es ist schon zäh über so lange Zeit mit anderen sich zu messen, denn jeder möchte nach vorne kommen und jeder hat viele Auf und Abs.....und das geht mit der Zeit auf den Nerv.....

Ich brauchte 8:41 für die 84 km.

Christian Schaar ging es beim Laufen leider nicht so gut ich holte ihn bald ein. Trotz Rücken- und Sehnenproblemen beendete er als 33er.

Den kennen auch einige: Richi Kapun (Bildmitte), der Moderator von IM Kärnten moderiert auch hier:

hier doch noch die Zielfotos: Meine Betreuer und Schwester mit Kindern die auf den letzten Runden dazu gestoßen sind

Platz 10 – 23 Std 33 Min

Weltmeister: Adrian Brennwald 19:50:12 neue Weltbestzeit!!!

Weltmeisterin: Kasabacher Andrea: 24:08:09
am Rad ist die mir ganz schön um die Ohren gefahren....aber das wusste ich schon, weil ich mit ihnen in Cesenatico gefahren bin – d.h. Teilweise mit gefahren bin...ihr Mann Thomas wurde sehr guter 4.

Trotz dieses Bildes hier:

ich fühle mich nach 1 Tag gut,
wenig Muskelkater und nicht Müde.
Nur die Beine zeigen sich etwas
geschwollen....
dennoch, einige Tage werde ich
ruhen und mich nur regenativ
betätigen

naja, vorher hatte ich es lustiger – bei einer Modenshow in meinem BetreuerZelt:

Bin bereit, die nächsten Jahre mit Freude und Dankbarkeit, wieder an den Start zu gehen.....