

70.3 St. Pölten 2012

Es war eine fixe Idee in 2011 - nach meinem Finish in Hawaii wollte ich die Session 2012 als Übergangssession nutzen, um dann in 2013 in der AK50 wieder ausgeruht an den Start zu gehen und mich erneut für Hawaii 2013 zu qualifizieren.

Aus diesem Grund plante ich Ende 2011 mit meinem Freund und Schwager Karsten die Session 2012. Wir wollten mit einem kleinen Trainingslager in Canazei starten. Fast schon ein kleines Ritual. Die Boygroup (mein Sohn, Benni sein Kumpel, Karsten und ich) beim weihnachtlichen Skifahren. Danach im März Trainingslager auf Malle mit Stephan und dessen Trainingsgruppe. Anschließend im Mai Mainz-Marathon, St. Pölten, Juni TriStar111 Worms und dann noch den Trumer Triathlon im Juli. Die Anmeldungen haben wir alle direkt Ende 2011 abgewickelt. Da saß das Geld noch locker ;-). Ach ja, das Ziel in St. Pölten sollte die Quali für die WM in Las Vegas sein.

Nach dem Studium der Ergebnislisten der IM Veranstaltungen weltweit und der dort verfügbaren Slots für Hawaii bezogen auf die AK50 fiel mir auf, dass ich fast überall die AK gewinnen muss um einen Startplatz zu bekommen. Ich habe zwar ein gutes Selbstbewusstsein, aber das trau ich mir nicht wirklich zu. Deshalb habe ich mir einmal die AK45 angesehen, dort gibt es noch Slots bis zum dritten oder vierten. Na gut, dann also doch einen IM in 2012. Die Wahl fiel auf Cozumel im November 2012. Also Stephan informiert und die Planung für 2012 neu aufgesetzt. Die Wettkämpfe waren gemeldet, aber die 70.3 WM in Las Vegas habe ich gestrichen, d.h. St. Pölten wird eine normal Mitteldistanz ohne Druck. So viel zur Vorgeschichte.

Leider verlief das Trainingslager in Canazei aus Sicht von Karsten katastrophal, beim Bremsen in einer Abfahrt stürzte er und sprengte sich das linke Schultergelenk. Schwimmen war ab diesem Zeitpunkt für viele Wochen passe (ist heute auch nur unter Schmerzen möglich!) und laufen erst mal auch. Also nur Rolle und sonst nichts. Ich legte mich in Malle in einer Straßenbahnschiene in Port de Soler ab und sprengte mir ebenfalls das Schultergelenk, allerdings bei weitem nicht so schlimm wie Karsten. Nach vier Wochen konnte ich wieder schwimmen. Laufen und Rad ging weiter. (Schmerzen sind auch ein Zeichen das man lebt ;-))



Um einen Test-Wettkampf vor St. Pölten zu haben, bin ich Ende April mit Karsten nach Horst (NL) zum Powerman Europa gefahren. Die „verrückten“ Duathleten haben mich ordentlich beim Laufen „verblasen“, der Sieger hat mich auf der dritten Laufrunde von sechs



bereits überholt. Egal 1:02 für 15km waren okay, der Radsplit lief gut 36,7km/h und der zweite Lauf war hart aber mit 35 Minuten für 7,5km das Maximum. Die Form passt, mein Trainer war auch zufrieden, dann konnte ich es auch sein. Eine Woche später der Halbmarathon in Mainz in 1:29 und dann wiederum eine Woche später das Zeitfahren in Wörrstadt mit einem 39,17km/h Schnitt waren als Vorbereitung für St. Pölten gedacht und kam gut bei mir an ;-). Das Ganze war jeweils aus dem Training heraus, weil Stephan sagte, wir haben keine Zeit für Entspannung vor einem Wettkampf. Was der Trainer sagt, wird gemacht.

Also los nach St. Pölten. Am Vatertag ging es morgens um 9 Uhr los. Es warteten 700km auf uns. Einmal quer durch Österreich ohne Probleme, die Väter waren ja alle beschäftigt. Karsten hatte eine Pension in St. Pölten gebucht, diese war leicht zu finden. Die Zimmer waren einfach gehalten. (Karsten hatte allerdings etwas Pech, denn sein Zimmer war direkt neben dem Raucherraum und es war bis zum Kauf einer Flasche Febreeze eine Herausforderung sich dort aufzuhalten. Das Nikotin saß in den Vorhängen und Tapeten. Ich war im Keller untergebracht mit einer Dusche für Zwerge, da diese direkt unter dem Treppenabgang eingebaut war.) Aber der Service passte und wir wollten auch nur dort schlafen. Cool war, es gab WLAN, so konnte ich die Bilder auf Facebook online stellen ;-), so dass meine Familie und die Bekannten/Freund immer auf Ballhöhe waren.



Am Nachmittag ging es dann gleich einmal zum Schwimmstart, den wir nach ein paar Orientierungs-Problemen gleich (nach 45 Minuten, an den nächsten Tagen brauchten wir nur noch 10 Minuten) gefunden haben. Hand ins Wasser, ar...-kalt. Naja, wird noch. Die Hoffnung stirbt zu Letzt. Dann zur Expo auf dem Radhausplatz und auch zur Registrierung. Ich glaube Karsten hat mich kurz verflucht, weil ich mein Unterlagen dabei hatte und er nicht. Hätte ich ihm auch sagen können, aber man weiß ja, dass man die Unterlagen dort immer noch einmal



ausdrucken kann. Es war nichts los und alles ging reibungslos. Auf geht's zum Ironman-Zelt, um den Rucksack abzuholen und auch noch ein bisschen einzukaufen ;-). (Die Jungs und Mädels haben es schon drauf einem das Geld aus der Tasche zu ziehen). Anschließend zum Italiener mit Familie-Pizza und eine Absacker im Café. (siehe die Bilder auf Facebook)

Den nächsten Tag haben wir mit einer wunderschönen Ausfahrt nach dem Frühstück begonnen. 2 Stunden gem. Plan mit einem anschließenden kurzen Lauf. Es war windig aber die Sonne schien und es war angenehm warm. Die Landschaft um St. Pölten ist wunderschön, die Stadt ist ehr graulich. Viel Beton, nur rund um den Marktplatz gibt es eine schöne Altstadt. Dann noch einmal zur Expo, gestern waren ja nur die Registrierung und der Ironman-Shop das Ziel, heute wollten wir mal schauen „was es so gibt“. Ich habe mir neue Ausgeh-Schuh bei K-SWISS gekauft. Ausgeh-Schuh sind Schuh, die man nicht zum Training anzieht, sondern einfach so ;-). Nach dem Einkauf ging es dann zum Schwimmen (nur 20 Minuten, denn die Temperatur war immer noch ar...-kalt), war aber okay. Anschließen zu Pasta-Party. Wie üblich wenn es etwas umsonst gibt waren alle da, wir ja auch. Wir waren in der Schlange sogar ganz vorne, aber dann wurde der Start um 20 Minuten verschoben und wir gingen erst einmal leer aus. Später haben wir uns dann aber doch ordentlich mit Nudeln aufgeladen. Das war richtig gut organisiert und Karsten hatte seinen Spaß mit Michael Göhner und Faris.



Der Samstag begann wie der Freitag mit einer entspannten Ausfahrt von einer Stunde. Danach haben wir die Radstrecke mit dem Auto abgefahren, da wir uns die Anstiege einprägen wollten. 20km Autobahn waren okay, allerdings ist der Wind entscheidend. Der erste Anstieg, okay. Dann lange wellig durch die Wachau an der Donau entlang, Scheiben-Zeit!!! Zweiter Anstieg, okay es gibt auch Berge hier. Dann eine schöne Abfahrt und der letzte Berg. Alles machbar und für mich klar, das geht mit der Scheibe mit 11-23. Die Strecke war nicht ausgeschildert, sehr schade, so sind wir locker 110km gefahren. War aber am Wettkampftag kein Problem. Nach einem Kaffee auf der Expo und einem etwas anderen Mittagessen (siehe Facebook) ging es ins Hotel. 17 Uhr dann zum Check-In. Sicherheit geht hier vor, denn es gibt einen RFID-Check im

Teilnehmer-Band und in der Klebenummer am Rad. Finde ich gut! Die Schlange war lange aber es ging zügig, ein Bild mit dem Rad, die RFIDs einlesen und den Zeitnahmechip entgegen nehmen. Cool, Karsten und ich stehen direkt neben einander. Man merkt Karsten die Spannung an. Es ist schön wenn man jemanden begleiten kann, der das zum erst mal macht, so steigt bei einem selbst die Spannung und ich habe mich oft an meine erste Mitteldistanz in Simmern erinnert. Luft aus den Reifen, Tüten aufhängen, fertig. Das Rad ist weg, jetzt kann man eh nichts mehr machen. Die Wechselzone ist lang bei knapp 2400 Teilnehmern, die Wege sind weit und das alles barfuß, aber da müssen alle durch. Nudeln essen beim Italiener (hat nur 45 Minuten gedauert bis die kamen, okay - es waren bestimmt 20-30 Athleten im Restaurant) und dann ins Hotel zum Fußball. Die Bayern verlieren, aber wir werden morgen gewinnen!



Raceday, der Wecker geht um 4:30 Uhr. Kurz darauf sitzen wir beim Frühstück. Es knistert, nicht nur bei uns, sondern bei ca. 15 weiteren Athleten in unserem Hotel. Dann in Ruhe zur Wechselzone, das Wetter ist perfekt. Nehmen wir die Luftpumpe mit oder nicht? Wir entscheiden uns dagegen, passt, es gibt genug in der Wechselzone. Dann geht es zum Schwimmstart, die Pros gehen gerade ins Wasser und wir machen uns fertig. Baby Öl und Vaseline - so rutscht der Neo fast alleine drüber. Einschwimmen und ab zum Schwimmstart. Um 8:20 Uhr dürfen wir in das kalte Wasser. Es ist kalt aber Adrenalin scheint auch zu wärmen ;-)

8:24 Uhr ich starte mein Uhr, sonst vergesse ich es später. 8:25 Uhr Start. (Übrigens, die Mützen sind Unikate und nicht käuflich – tja, da habt ihr nun Pech (oder Glück, wie

meine Frau Heike sagt). *Bei dem Gejammer: „Es ist kalt, das Wasser ist kalt – uh – solltet ihr Euch vielleicht auch noch Socken stricken lassen 😊*

Schwimmen: Ich starte von links außen und habe mich nach wenigen Metern frei geschwommen. Jetzt geht es darum die drei Bojen schnell zu umrunden. 1000 Meter. Läuft gut und dann geht es eine Grasrampe hoch, dann über eine Holzbrücke, eine Asphaltweg runter und wieder eine Rampe bergab ins Wasser. Oh Mann, das war eine Herausforderung mit eiskalten Füßen zu laufen. 200m gefühlt locker 1km. Dann in den zweiten See und 900 Meter schwimmen. Hier haben wohl ein paar Athleten die falsche Boje gerundet, egal, man beschei... sich doch immer nur selbst!!! Nach 33 Minuten habe ich es geschafft. Karsten nach knapp 45. Auf geht's zum Rad.

Rad: Das mit dem Wechselzelt ist ein bisschen blöd geregelt für unsere AK45er, weil wir ein Stück zurücklaufen müssen. Egal, blöder ist der Schlamm an den Füßen, da der Wasserausstieg nicht mit Teppich ausgelegt ist und ca. 2000 Athleten einiges an Wasser mit auf die Wiese gebracht haben, man fühlte sich wie im Schlammbecken beim Strongman-Run. Ich entscheide mich den Helm, die Startnummer und die Brille im Laufen aufzusetzen. Passt auch, da der Weg lang ist. Fahrrad geschnappt und ab geht's! Die Autobahn macht Spaß, wenn auch die Lutscherei nervt! Aber hier sind wir als Athleten gefordert (ich teile mein Getränk gerne mit meinem Hintermann, dann wird es ruhiger hinter mir ;-)), nicht nur die Kampfrichter und der Veranstalter. Ich habe die ganze Radstrecke Druck in den Beinen und werde nur von sehr, sehr wenigen überholt. Nach 2:26 stelle ich das Rad ab. Allerdings hatte ich in beiden Oberschenkel Krämpfe beim Ausziehen der Schuhe auf dem Rad, die vergingen aber beim Loslaufen ab dem Balken. Perfekt.

Laufen: Die Schuhe flutschen auf die Füße und die ersten Meter sind gleich gelaufen. Fühlt sich gut an. Es ist Mittag in St. Pölten und die Temperatur liegt bei 25-26 Grad. Nicht meine Lieblings-Bedingungen. Die erste Runde geht durch die Zielarena, dann durchs Stadion in Richtung des Regierungsviertels. Das macht Spaß heute. Alle zwei km ca. eine Verpflegungsstelle. Die Cola ist kalt, super. Beim Einlaufen in die Zielarena zum zweiten Mal gibt es Gänsehaut, dann wieder raus auf die Strecke. Ich versuche noch einmal Druck zu machen. Nun komme ich zurück und da steht ein kleiner Soldat der Österreichischen Armee der mich noch einmal durch die Arena ins Stadion schickt. Oh Mann, das nervt. Ich dachte ich könnte nun ins Ziel, so hatte ich die Ausschreibung verstanden. Aber nein, dieser Schlenker bringt wohl die noch fehlenden ca. 800m, um auf die 21,1km zu kommen. Nach 4:43 bin ich im Ziel mit einem Halbmarathon von 1:37. Das ist aktuell Platz 10.

Ich bin glücklich und super zufrieden mit mir. Mehr war nicht drin, zumal ich wieder einmal beim Zieleinlauf über den Teppich gestolpert



bin und fast ins Ziel geflogen wäre. Ähnlich wie in Florida 2010. Platz 10, bei 5 Slots für Vegas eher unwahrscheinlich, egal das Rennen war super. Ich hatte Heike eine Woche vor dem Rennen gefragt, ob wir nicht doch nach Las Vegas fahren sollen, falls ich doch einen Slot ergattern könnte - sie fand es super (Mexiko ist ja erst Ende November). Ich warte noch bis Karsten ins Ziel kommt, der ist super glücklich, hat er doch seinen ersten 70.3 gefinished. Noch einmal meinen Glückwunsch!!! Mit so einer üblen Verletzung im



Schultergelenk und einem Muskelfaserriss vor 4 Wochen, so manch anderer wäre gar nicht an den Start gegangen, geschweige das Ding gefinished. Seine Schwimm- sowie Radzeit kann sich echt sehen lassen. Laufen ist absolut noch verbesserungswürdig – Worms wird's zeigen! Dann geht es zur Zielverpflegung mit Pizza und Pfannkuchen. Bevor wir nach Hause fahren, wollen wir noch die Siegerehrung ansehen und natürlich was richtiges Essen. Deshalb Fahrräder abholen, duschen und frische Klamotten (Finisher-Shirt).



Bei der Siegerehrung erfahren wir dann, dass einige Athleten die letzten 800m nicht gelaufen sind. Der Veranstalter entscheidet das diese, die gemittelte Durchschnittszeit für die 800m von 6 Minuten plus einer 4 Minuten Strafe dazu addiert bekommen. Ich finde das Vorgehen super, denn ich hoffe, dass keiner vorsätzlich abgekürzt hat. Somit wird keiner disqualifiziert. Aber das bedeutet für mich, ich rutsche von Platz 10 auf 6, abgefahren und dann ist es amtlich, um 19:30 Uhr, ich bekomme den dritten Slot in der AK45. Hier konnte ich mal zeigen wie man (Ich) sich freuen kann. Unsere Tischnachbarin (Schwager war begeistert☺) war richtig erschrocken als ich in meiner unnachahmlichen zarten Stimme „Ja, ich will nach Vegas“ gerufen habe um meinen Slot zu bestätigen.

Dann geht es endlich um 20 Uhr nach Hause. Meine Frau Heike freut sich riesig, da sie wie immer am Internet mitgefiebert hat (allerdings waren die Splitangaben der Zeiten ziemlich bescheiden, an dieser Seite sollte Ironman.com noch üben). Zwei überglückliche Athleten fahren in den Sonnenuntergang.

Das letzte Bild dieses Events macht dann die Polizei in Mainz hinter der Weisenau Brücke um 2:30 Uhr morgens, mal sehen, ich hoffe es waren nur 90km/h bei erlaubten 80km/h.

Und nun geht die Planung für Las Vegas los. Mein Trainer Stephan hat das entsprechend schon geplant ;-). Danke.

Ja, natürlich möchte ich mich auch mal wieder bei meiner Frau Heike (inkl. ihrer QS des Berichts und ihrer Ergänzungen) und meiner Familie bedanken. Ebenso bei meinem Trainer Stephan Schweiger und den vielen Vereinskollegen, die mir ihre guten Wünsche gesendet haben.

Also dann sehen wir uns in der RTV-Liga, in Worms TriStar111 oder beim Training in Rheinhessen.