



PODERSDORF- mein 1. TRIATHLON AUF DIE LONG DISTANZ 12:47:53

Ziel meiner heurigen Saison war die Halbdistanz in St. Pölten, um dort den Code für die Registrierung zum IRONMAN Austria 2011 in Klagenfurt zu erhalten.

Die Entscheidung in Kärnten mitmachen zu wollen, fiel beim IRONMAN 2009, wo mein Mann an den Start ging. Mich packte die Landschaft, die Atmosphäre und ich fühlte, dass ich in 2 Jahren dafür bereit bin.

Mein ganzes Training richtete sich auf die Halbdistanz in St. Pölten am 29.05.2010. Ich konnte meine Vorjahresleistung um gute 20 Minuten verbessern. Danach galt es zu überlegen wie die weitere Saison laufen soll. Welche weiteren Ziele bzw. Wettkämpfe will ich machen? Die olympische Distanz in Neufeld ist schon zu einem Fixpunkt in meiner Triathlonzeit geworden. Danach kam Uwe Bolterauer – der mich bei meinem Training tatkräftig unterstützt und bei sportlicher Freude, aber auch Schwierigkeiten an meiner Seite ist – mit dem Gedanken in Podersdorf auf die Langdistanz zu gehen. Ich überschlug diese Idee und entschied mich dafür. So wurde das Training auf dieses große Ereignis abgestimmt. Viele Stunden schwamm, radelte oder lief ich bei Sonne, Regen oder Wind, um gerüstet zu sein. Auch die Ernährung während des Sports musste ich trainieren. Je näher der Wettkampf kam, desto mehr kreisten die Gedanken um das gleiche Thema – „Werde ich es schaffen?“. Da ich von Familie und Freunden aber immer wieder positive Aufmunterung bzw. Bestätigung – was das sportliche betrifft – erhielt, beruhigte ich mich einigermaßen. Doch immer wieder kamen die Zeiten wo ich alleine war und merkte noch nicht alles gemacht zu haben, was ich noch benötigte. So machte ich mich auf den Weg in ein Buchgeschäft und steuerte auf die Sportabteilung zum Thema Triathlon zu. Dort entdeckte ich das Buch „Der Weg zum Ziel“ von Cherie Gruenfeld. Mich sprach der Titel an und unter anderem ein Untertitel – Mentaltraining für den Ironman. Kaum zu Hause, verschlang ich das

Buch. Nun wusste ich wonach ich so lange gesucht habe und was mir zu meiner inneren Ruhe geholfen hat. Immer wieder musste ich an die geschriebenen Worte denken.

Die Woche vor dem Wettkampf verbrachte ich bei einer Fortbildung „Bewegung im Kindesalter“ in Kärnten. Am Freitag am späten Nachmittag machte ich mich mit Richard auf den Weg nach Podersdorf – nachdem ich nochmals die Liste mit allen Dingen, die ich für den Wettkampf benötigte, durchgegangen war.

Im Radio wurden Unwetterwarnungen durchgegeben und schon gingen die flutartigen Regenfälle nieder auch die Bäume wurden ordentlich durchgeschüttelt. In Podersdorf angekommen, flüchteten wir über überschwemmte Wiesen ins große Festzelt. Dort erhielt ich meine Startnummer – 413. Nach einer Portion Kaiserschmarrn fuhren wir zu unserem Quartier. Dort war ich froh meine Füße hochlagern zu können.



Um 5 Uhr in der Früh läutete am Samstag der Wecker. Nach ein paar Bissen Müsli nochmals die Kontrolle meiner Sachen und ab zum „Check-in“. Es regnete leicht, aber der See lag ruhig da und es war windstill. Nachdem ich meinen Startplatz eingerichtet hatte, besichtigte ich vom Leuchtturm aus die Schwimmstrecke.

Danach ein paar Fotos etwas Riegel und Wasser bevor ich mich in den Neoprenanzug zwängte.

Einige Armzüge im Wasser, nochmals zu Richard zurück und in seine Augen schauen um eine Umarmung abzuholen.





Dann zum Start. Es wird kalt – endlich die Erlösung- der Startschuss. Schon nach einigen Metern komme ich in meinen Rhythmus. Meine Position am Start hatte ich gut gewählt, da mich kaum jemand behinderte. Die roten Bojen waren gut zu sehen und so tastete ich mich von Boje zu Boje. In der 2. Runde waren merklich weniger unterwegs, doch ich war nie alleine, was mich zuversichtlich stimmte. Beim Schwimmausstieg kurzer Blick auf die Uhr (1h 26 min) – nun Konzentration für die Wechselzone. Alles war schon sehr schlammig, doch die Teppiche waren von großem Vorteil.



Neopren aus,
Startnummer, Helm,
Brille, Leibchen,
Socken, Schuhe und
Rad.



Im Laufschrift geht es hinaus auf die Radstrecke. Wieder Blick auf die Uhr. Nach ca. 25 Minuten erster Schluck aus der Flasche und danach die ersten Bissen von einem Riegel. Alles fühlte sich super an. Nun aß bzw. trank ich alle 15 Minuten. Während der Radstrecke kontrollierte ich immer wieder meinen Puls. In der ersten Runde prägte ich mir den Weg bzw. Landschaft ein um sie dann in den weiteren Runden in kleinere Teilstücke zu zerlegen. Der Wind steigerte sich von Runde zu

Runde. In der 3. Runde hatte ich das Gefühl den meisten Gegenwind zu haben. In der 4. Runde hatten einige Streckenposten schon ihren Platz verlassen und bei der Labestation wurde mit den Aufräumarbeiten begonnen. Bevor ich auf die Laufstrecke ging, nahm ich ca. 15 km vor der Wechselzone noch ein Gel zu mir.

Zum Glück dachte ich noch am Ende der 3. Runde daran, zu schauen wo es in die Wechselzone zurück geht. Nach jeder Radrunde schaute ich mich nach Richard um. Es war mir wichtig, ihn immer wieder zu sehen und zu wissen, dass er da ist, wenn ich ihn brauchen würde. In der Wechselzone wieder höchste Konzentration: Schuhwechsel, Gels einstecken, Helm + Brille und Pulsgurt weg, Startnummer nach vor.



Auf dem Weg zur Laufstrecke benötigte ich dringend ein WC, was ich auch Richard zurief. Sofort antworteten Zuschauer aus der Menge und zeigten auf die Toiletten. Unter der Absperrung durch ins Klo hinein und wieder im Laufschrift hinaus auf die Laufstrecke. Immer wieder musste ich mich bremsen, um nicht zu rasch zu starten, denn ich wollte durchlaufen.



Die Beine waren locker und die Atmung war tief und kräftig. Richard übermittelte mir ein paar Neuigkeiten, die mich von meinen immer stärker werdenden Achillessehenschmerzen, ablenkten. Im Zielbereich jubelnden und applaudierten viele Zuschauer. Richtung „Hölle“ lief man alleine. Doch ich hatte damit kein Problem. Ich genoss die Stimmung, denn der Tag neigte sich seinem Ende zu.

Pro Runde nahm ich ein Gel zu mir und bei den Labestationen trank ich Wasser und lutschte an Melonen oder Orangen. In der letzten Runde, beim Campingplatz, bekam ich einen Adrenalinschub. Dies nützte ich aus und sprintete ins Ziel. Der Zielbogen war hell erleuchtet. Ich rannte darauf zu, ohne meine Umgebung wirklich wahrzunehmen. Peter Biegert – unser Vereinspräsident – stand plötzlich da und feuerte mich mit seinem Pfeiferl an und begleitete mich auf den letzten Metern.



Im Ziel angekommen, konnte ich es erst gar nicht fassen. –

ICH BIN IM ZIEL! – ICH HABE ES GESCHAFFT!

Da stand Richard vor mir. Ich fiel ihm um den Hals und war überglücklich, dass er in diesem Moment bei mir war.



Der Platzsprecher verkündete mir dann noch, dass ich burgenländische Landesmeisterin geworden bin.



Danach erhielt ich viele Gratulationen und Bewunderungen.



Was für ein Tag?

Das war ein einzigartiger Tag in meinem Leben, auf den ich sehr stolz bin und ewig in Erinnerung behalten werde.

Mit Vorfreude blicke ich auf den IRONMAN in Kärnten 2011.

