

Auf Wolke 7 nach der Challenge St. Pölten



Nach dem Allgäu Triathlon im August 2019 stand ich vergangenen Sonntag zum ersten Mal wieder an der Startlinie einer offiziellen Triathlon Veranstaltung. Auch wenn das Rennen für mich erst nach dem 1. Wechsel gut lief, blicke ich auf ein geniales Wochenende zurück – aber der Reihe nach.

Los ging es Freitag mittags mit einem Antigenschnelltest. Dieser wurde für die Einreise nach Österreich und das Wettkampfwochenende benötigt. Danach sammelten mich Niklas Bruder und Vater mit dem Buli ein und es ging los. Da kam direkt Roadtrip Feeling mit auf. (So ein VW Bus ist mein absolutes Traumauto). An den Grenzübergängen war Corona aktueller als Schengen. Daher gab es etwas Stau. Kurz vor 18 Uhr kamen wir am Eventgelände an und wollten eigentlich nur noch Niklas einsammeln. Kaum aus dem Auto ausgestiegen sahen wir direkt die ersten Profis, was neben der vielen Veranstalter Flaggen am Straßenrand mein Grinsen immer breiter machte. Irgendwie ging es ich dann doch noch aus, dass ich schon meine Startunterlagen holen konnte, was den Samstag echt deutlich entspannter gestaltete. Davor musste ich an einem Schalter aber noch mein negatives Testergebnis vorlegen und bekam ein Armband „COVID TEST OK“, was für den Zugang zu abgesperrten Bereichen erforderlich war. Nach dem Gastgeber der Ferienwohnung nicht anzutreffen und wir kurzzeitig obdachlos waren, fanden wir dann doch noch eine Unterkunft, die zwar schon etwas in die Jahre aber doch zweckmäßig war, denn die Gastgeber hatten Erfahrung mit Startern des Triathlons und sind dementsprechend auf unsere Wünsche eingegangen.

Am Samstag morgens beschlossen wir kurzerhand unsere Rennaktivierung doch schon mittags zu machen, um hintenraus zeitlich flexibler zu sein. Nach dem Frühstück ging es aber erstmal wieder zum COVID-Test, den wir für die Einreise nach Deutschland am Sonntag benötigten. Dann ab aufs Rad und erstmal eine schöne Aktivierung 50 Minuten mit kurzen Schwellenintervallen gefahren und im Anschluss ein kurze 20 Minutiger Lauf ebenfalls mit ein paar Intensitäten, dass der Körper auch Bescheid weiß, dass da was kommt. Dann nahmen wir noch schnell eine Mahlzeit und fuhren anschließend mit dem Auto die Radstrecke ab. Das war vor allem wichtig, um etwas Kenntnisse über die Abfahrten zu erlangen. Wenn man weiß, was einem nach der nächsten Kurve erwartet, kann man dementsprechend fahren und dabei weder Zeit noch sein Leben verlieren. Außerdem konnten wir die wunderschöne Wachau inkl. Donautal genießen, wozu wir, während dem Rennen nur wenig Zeit hatten. Zurück am Eventgelände checkten wir noch unsere Räder ein und dann ging es schon zum Abendessen. Schließlich sollte die Nacht kurz werden.

Es ist 3:30 als der Wecker klingelt. Corona bedingt wurden die Starts der einzelnen Wellen nach vorne verlegt, um das Starterfeld auseinander zu ziehen. Nach einer Mobilisation und einem kleinen Frühstück (wenn man das so nennen kann) ging es zur Wechselzone, wo die letzten Vorbereitungen getroffen wurden. Für mich bedeutete dies am Rad die Räder nochmal aufpumpen, die Verpflegung anzubringen, die Wattmessung zu kalibrieren und den Radcomputer einsatzbereit zu machen. Dann noch kurz die Profis beäugt ein paar Freunde und Bekannte begrüßt und die Laufverpflegung in den Beutel getan. Um lästige Blasen zu vermeiden, wurden noch Laufsocken und Radschuhe mit Babypuder präpariert und dann war es angerichtet. Danach hatte ich kurz Zeit mal innezuhalten und wurde echt ein wenig emotional. Es tat einfach so gut diese ganze Gemeinschaft zu sehen, wie sie ganz selbstverständlich ihrer Leidenschaft nachgingen – das hat einfach gefehlt. Danach wurden noch die Arme warm gemacht und mobilisiert und es ging in den Startblock mit Maske und Abstand. Über einen Steg ging es auf den See wo man innerhalb 2 Meter seine Maske in eine Tonne werfen und über eine Zeitmessmatte laufend in den See springen sollte. Es ging schon gut los, denn mir ist direkt die Schwimmbrille verrutscht und auch danach fand ich irgendwie so gar nicht in meinen Rhythmus. Der Rücken begann auf meiner Ausatemseite zu zwicken und das Wasser kam mir irgendwie sehr kalt vor – wenig verwunderlich bei 12 Grad Außen- und 15-16 Grad Wassertemperatur. Nach 900m ging es dann auf einen ca. 250m langen Landgang in den nächsten See.



Erster See geschafft

Der Einstieg war sehr steil und die Steine war spitz. Dann ging es los: mir krampfte die Beinmuskulatur und um meinen Fuß schlang sich Seegras, was ich bestimmt 500m hinter mir hergezogen hatte. Nach der Wende verlor ich dann noch etwas die Orientierung und schwamm unnötige Zusatzmeter schlangelinienartig durch den See. Nach insgesamt 45 Minuten war das erste Desaster des Tages dann auch endlich vorbei und es ging in die Wechselzone. Auf dem Weg dorthin drückte ich noch einmal zu viel auf die Uhr, was dafür sorgte, dass der Großteil des Wechsels in meine Radaufzeichnung mit reinfloss – geschenkt. Schlecht wurde der Wechsel dann, weil ich durch heftige Beinkrämpfe nicht aus meinem Neo rauskam, sodass ich 5 min dafür benötigt hatte. Am Ende war ich wohl zum Zeitpunkt des Radaufstiegs 701. Eine kleine Randnotiz, die euch helfen soll meinen Radsplit nachzuvollziehen.

Ich fand dann doch schnell ins Radfahren rein und konnte meine Werte treten sowie meine Strategie umsetzen: erstmal Obergrenze der Vorgabe ballern. Als es dann nach ein paar KM auf ein abgesperrtes Stück der S33 ging, ballerte ich erst so richtig los. Als es nach 20,8 km Gesamtstrecke von der Autobahn abging fuhr ich über eine Zeitnahme und ich hatte schon den 429. Gesamtrang also innerhalb der kurzen Distanz sage und schreibe „272“ Plätze gut gemacht. Kurz danach ging es in den ersten richtigen Anstieg des Tages relativ kurz, aber dafür steil. Das nutzte ich sofort, um mein Trinksystem mit der Flasche hinterm Sattel aufzufüllen, dass ich in der nächsten Flachpassage in Aeroposition bleiben konnte. Obwohl in den Anstieg sehr kontrolliert gefahren bin, machte ich weiter Plätze gut. Oben angekommen ging es in eine sehr technische Abfahrt und es war teilweise Harakiri, weil ich auch da weitere Athleten überholt hatte, was aber nicht in jedem Teilstück der Abfahrt ohne weiteres möglich war. Dann ging es über 20 km an der Donau entlang gen Westen. Es zog sich wie ein roter Faden durch die zweite Disziplin: Ich war entweder allein unterwegs oder überholte Athlet für Athlet. Von hinten kam auch zu keiner Zeit jemand, was doch irgendwie sehr krass war so gar nicht überholt zu werden. Nach 60 km Radstrecke kam dann der zweite und mit über 8 km längste Anstieg des Tages. Hier galt es für mich wieder kontrolliert nach oben zu fahren, um keine unnötigen Körner zu verschwenden. Kurz vor der Abfahrt tauschte ich dann noch eine Flasche an der Verpflegungsstation bevor ich mich mit teilweise über 70 km/h in die Abfahrt stürzte. Das Athleten sammeln tat auch hier keinen Abbruch und Passagen mit 14% Gefälle und teilweise ekligen Kurven machten mir das Überholen nicht immer leicht, sodass ich auch in dieser Abfahrt sicherlich etwas Zeit liegen lassen musste. Kurz vor Ende des Radsplits bekam ich dann doch wieder diese besch**** Beinkrämpfe und es fiel mir schwer aus den Radschuhen rauszukommen. Mit einer Radzeit von 2:33:49 fuhr ich die 216. Radzeit des Tages (von über 1100 Startern), womit ich zumindest bei den Profifrauen gut dabei gewesen wäre.



im flachen Aerodynamisch „ballern“

Der zweite Wechsel nicht der allerschnellste aber doch deutlich besser als der Erste. Dann ging es ab auf die Laufstrecke und meine Beine waren durch die Krämpfe doch etwas mitgenommen dennoch fand ich ein kontrolliertes Tempo, was im oberen Bereich der Pace Vorgabe lt. meiner GPS-Uhr war. Nach der ersten Runde fragte ich mich, ob ich es mit den muskulären Problemen schaffe das Tempo aufrecht zu halten. Aber konsequente Verpflegung mit Energiegels, Iso-Drinks und Salzkapseln brachten mich in einen Flow, wovon jeder Läufer träumt. Wenn du diesen Flow erreichst, läufst du wie ein Uhrwerk. Ich konnte das Tempo weder erhöhen noch wurde ich langsamer. Als dann mein Körper 2 km vor dem Ziel noch Glückshormone ausschüttete, habe ich mich nochmal richtig gepusht und lief mit einer 1:36:51 und einer Gesamtzeit von 5:04:44 Stunden überglücklich über die Ziellinie. Dort habe ich noch kurz den Moment genossen, bevor ich mir dann eine FFP2 Maske schnappte und den Zielbereich verlies.



Überglücklich auf den letzten Metern

Zum Abschluss dann noch ein paar Radwerte für die Zahlfans:

- 228 Watt im Schnitt
- 238 Watt Normalized Power
- 153 Schläge/Minute Herzfrequenz
- 88 U/min durchschnittliche Trittfrequenz
- 35,1 km/h im Schnitt auf 89,54 aufgezeichneten Kilometern mit 750 Höhenmeter nach meiner Aufzeichnung, wobei viele an die 1000 Höhenmeter aufgezeichnet hatten.

Ich hoffe, dass ich euch ein paar interessante und motivierende Einblicke von meinem Saisonstart näher bringen konnte.

Bleibt gesund und sportlich.