

70.3 St. Pölten



DER SPRUNG INS KALTE WASSER

“Oder wie finishe ich einen 70.3
Half-Ironman mit gebrochener Zehe
und verletztem Daumen”

70.3 St. Pölten



Endlich war er da, der erste Saisonhöhepunkt in 2010 - Anreise:

Wie es sich für einen richtigen Triathleten gehört war ich gleich von Beginn an schnell, zu schnell offenbar, was mit einer ordentlichen Radarstrafe im Raum Wien seine "offizielle Anerkennung" fand. Dennoch war meine Stimmung sehr positiv, ich freute mich wirklich auf das Rennen. Alles war perfekt organisiert - ein Lob dem Veranstalter - selbst das Massenlager in der Turnhalle war mustergültig und zu meiner Überraschung kaum besucht (super wird weniger geschnarcht wenn weniger Leute da sind).

Die Nacht vorm Rennen:

Nachdem alles organisiert, eingecheckt, abgegeben und registriert war hieß es dann um 22:00 Uhr sich zur Ruhe zu begeben. Ja, ich hatte gut trainiert, tolle Ergebnisse im Vorfeld am Rad geliefert und so schlief ich auch schnell, zufrieden und mit ruhigem Gewissen ein, zumindest so lange bis mich ein menschliches Bedürfnis aus dem Schlaf riss. Alles finster, Totenstille um mich, nur ja keinen Lärm machen, die Gegner in Ruhe schlafen lassen (vielleicht verschlafen sie ja den Start). So schlich ich durch die finstere Turnhalle bis - ja - bis ich mit meinem Fuß an einer ausgelegten Turnmatte hängen blieb und vor Schmerz hätte laut aufschreien können! Was war passiert? Der kleine Zeh war, wie sich später herausstellen sollte, bei dieser Aktion zu Bruch gegangen. Humpelnd erreichte ich WC und Schlafstätte und schlief mit der leisen Hoffnung "es wird schon gut sein bis Morgen früh" wieder ein.



Aufgabe?

Nichts war gut, gar nichts, ich konnte am Morgen kaum gehen, humpelte aus der Turnhalle und konnte mir überhaupt nicht vorstellen so an einem Wettkampf teilzunehmen, standen ja "nur" schlappe 21 km Laufen am Programm. Nicht antreten? Lange hab ich darüber nachgedacht, nein, das geht nicht, nein kommt nicht in Frage, starten muss sein denn zum Schwimmen und Radeln brauch ich den Zehen nicht und Laufen war so weit weg, erst musste ich ohnehin mal soweit kommen. Also Tape besorgen, Zehen zuerst mobilisieren, an den Schmerz gewöhnen, tapen und durchbeißen. Denn es hat ja auch was positives, so lerne ich mit Schmerz umzugehen, etwas das beim RAAM wohl öfter notwendig sein wird... So stand ich dann um 08:10 am Start, freute mich über das 18° kalte Wasser da es den Schmerz linderte!



Schwimmen - Katastrophe 2

Hmm, eine Zeit von 35:54 min für 1900 m war hinter meinen Plan, leicht enttäuschend aber in Anbetracht der Umstände doch noch sehr gut. Umstände? Ja, denn auch bei diesem Bewerb stellte ich mich ziemlich dämlich an. Nachdem das Schwimmen in 2 Seen mit einem 200 m Landgang durchgeführt wurde war ich auch hier zu ehrgeizig. Ich wollte die vor mir platzierten Athleten am Weg runter zu See 2 überholen, mit dem Ergebnis, dass ich stürzte und mir dabei eine Fleischwunde an der Hand sowie einen weiteren Bruch, den des linken Mittelfingers, zuzog. Aber auch hier wirkte das kalte Wasser Wunder - killt den Schmerz und stoppt die Blutung.

Radfahren - die Lust

Endlich meine Disziplin, endlich die Stärke auf die ich mich gefreut habe. Ja, es war ein Genuss die ersten Kilometer auf der extra für uns gesperrten Autobahn zurückzulegen, Kopf rein und eine endlose Zahl von anderen Athleten zu überholen. Ja, es hat wirklich Spaß gemacht und ich konnte meine eigene Vorgabe von Fahren im Bereich GA 1-2 auch einhalten und nach einer doch zufriedenstellenden Zeit von 2:22:42 vom Rad steigen. Immerhin die 16te Radzeit in meiner Age Group und ganz ohne auch nur eine Sekunde Windschatten genießen zu können.



Laufen - das bittere Erwachen

Ja, da war sie wieder meine Schwäche, trage ich doch mit 84 kg für einen Läufer um 10 kg zuviel mit mir rum und außerdem begann mein kleiner Zehenfreund mir das Leben schwer zu machen. Und so kam es wie es kommen musste, ich wollte nur mehr mein Minimalziel erreichen, d.h. durchlaufen und den Schmerz besiegen. So kam ich nach enttäuschenden 1:44:48 für die 21,1 km nach in Summe 4:49:13 als 65. meiner Age Group ins Ziel.

Fazit

Ein enttäuschendes Ergebnis, ohne Zweifel, denn ich hatte mein Minimalziel von 1:41:00 klar verfehlt. Aber nach und nach mischt sich auch Stolz zu meiner Enttäuschung, Stolz meinen Schmerz und meinen Körper mit dem Geist des Durchhaltens besiegt zu haben. Etwas, das ich in den nächsten Jahren wohl noch des Öfteren brauchen und trainieren werde können. Abschließend möchte ich mich auch noch sehr herzlich bei Elisabeth bedanken, die wieder die Strapazen der weiten An- und Abreise auf sich genommen hat um tolle Bilder von diesem Triathlonfest zu liefern - einfach Danke!

