

Hallo Alois

Der längste, härteste und einer meiner schönsten Tage in meinem Leben ist vorbei, der Ironman Austria 2011 ist Vergangenheit.

Nach 32 Wochen guter Vorbereitung auf den großen Tag reiste ich leicht angespannt nach Klagenfurt zum Ironman Austria 2011 mit der Hoffnung am Sonntag das Ziel zu sehen.

Wie bei jedem Ironman beginnt der Tag sehr früh und der Wecker klingelte bereits um 4 Uhr und die Vorbereitungen auf das Rennen beginnen.

Start, 7,00 Uhr mit noch 2400 verrückten die sich auf die 3,8Km lange Schwimmstrecke begeben, auf den ersten 300 Meter kann von schwimmen keine Rede sein, da geht es das erste mal an diesem Tag ums überleben. Die letzten 800 Meter geht es durch den Lendkanal zum Ausstieg wo tausende Zuseher entlang vom Kanal stehen und uns anfeuerten.

Der erste Teil ist geschafft, jetzt kommen noch die 180 Km am Rad vor denen ich den größten Respekt gehabt habe weil ich ganz genau gewusst habe wie es mir im Training nach ca. 150km am Rad gegangen ist und ich da sicher keinen Gedanken daran verschwendet habe noch laufen zu gehen. Die ersten 90 Km waren wirklich schön und als wir dann in Richtung Minimundus zur Wende unterwegs waren wo 2km lang auf beiden Straßenseiten die Menschenmassen standen und schrien hatte ich auf dem ganzen Körper Gänsehaut und sagte zu mir selber einfach nur Danke das ich so etwas erleben darf. Die zweite Runde war schon anstrengender aber durch diese Superstimmung auf der Strecke habe ich auch den Rupertiberg (3,5Km lang und das bei Km 152) das zweite mal bezwungen und dann ging es mit leichten Magenproblemen auch schon wieder retour in Richtung Klagenfurt in die Wechselzone.

Jetzt war auch der zweite Teil geschafft und es war eigentlich nur noch der Marathon zu laufen wenn der nicht 42Km lang wäre. Den Wechsel vom Rad zum Laufen haben meine Beine super mitgemacht und ich hatte auch sofort einen guten Schritt wenn da nicht mein Magen zu streiken begonnen hätte. Das erste mal wieder retour von Krumpendorf bei Km 14 schaute ich dann mal richtig auf die Uhr und fing einmal an zu rechnen, ich glaubte meinen Augen nicht, ich war auf unter 10 Std. unterwegs, mein Ziel war unter 11Std. zu finishen.

Doch ein Marathon beginnt eigentlich erst bei Km 30 und ich hatte die ganze Strecke mit Magenkrämpfen zu kämpfen die einmal mehr dann wieder weniger wurden aber ich kämpfte mich super durch und hatte einen recht lockeren Schritt (wie man so läuft nach 9Std.) als ich das zweite mal aus der Stadt lief.

Das letzte Mal durch den Europapark und die letzten Kilometer mit dem Wissen das es eine Hammerzeit wird genießen wo dich die vielen, vielen Zuseher (ca.100.000) ins Ziel tragen, Gänsehaut die zweite.

Den Zieleinlauf kann ich euch nicht beschreiben, das muss man erleben, einfach unglaublich, die Stimmung, die Freunde wieder zu sehen, die Erleichterung es geschafft zu haben und die ganzen Schmerzen sind vergessen, wieder einmal Gänsehaut am ganzen Körper.

Ich hatte auch ein zweites Ziel, ich wollte nach dem Rennen so gut beieinander sein, dass ich mit allen Freunden die mich auf der Strecke unterstützt haben ein Bier trinken kann, auch dieses Vorhaben ist geschafft.

Zusammenfassend kann ich nur sagen eine unglaubliche Veranstaltung mit unglaublichen Leistungen von so vielen Menschen, schön ein Teil davon zu sein und schön, dass ich so etwas erleben durfte.

Noch einige Zahlen zum Training:

In meinen letzten 32 Wochen Training bin ich

154.500 Meter geschwommen

4135 Km am Rad gesessen

1578 Km gelaufen

Insgesamt 396 Stunden

Und noch die genauen Zeiten vom Rennen:

3,8 Km Schwimmen: 1Std.11Min. (Platz 1157)

180 Km Rad: 5Std.04Min. (Platz 423)

42 KmLauf: 3Std.08Min. (Platz 99)

Ges. 9Std.33Min.11Sek.

Platz 222 von 2440 Startern (90 Profis)

Euch noch einmal vielen Dank für die Unterstützung und ich hoffe ich kann euch noch oft von so tollen Ergebnissen berichten.

Andi