



## **Mein Abenteuer, Triathlon über die Langdistanz in Podersdorf**

### **DIE VORBEREITUNG**

Begonnen hatte alles beim Ski-Opening in Obertauern, im Dezember 2016. Wenn man da so gemütlich zusammensitzt und sich nichts mehr zu erzählen hat, dann kommt man auf die unmöglichsten Ideen. :-)

Z.B. darauf, zu wetten, dass man 2018 eine Triathlon Langdistanz bewältigen kann. Der Wetteinsatz, sollte man es nicht schaffen, war nicht ganz unerheblich, aber das ist eine andere Geschichte. Andreas, Marcel und ich gingen diese Wette ein. Die Bedingungen wurden auf einer Serviette festgehalten und von uns und Zeugen unterschrieben.

2017 verlief noch eher ruhig, damals habe ich mir noch nicht allzu viele Gedanken darüber machte. Außer, dass der richtige Bewerb dafür gefunden werden musste. Eigentlich sollte es ja der Triathlon in Mallorca sein. Der wurde aber wegen Unstimmigkeiten zwischen dem Veranstalter und dem Veranstaltungsort aus dem Programm genommen. Also blieb nicht mehr viel übrig und unsere Wahl fiel auf Podersdorf. Zu-einem, weil der Termin erst im September war, und zum anderen waren auch die Strecke - „flach“ - und das Startgeld ausschlaggebend. Na gut, das wäre dann geklärt gewesen.

Als nächstes waren wir - Andreas und ich - auf der Suche nach einem Schwimmtrainer, den wir dann in Angelika Artner gefunden haben. Nach einem Probetraining im November einigten wir uns, dass wir fix im Jänner 2018 starten.

Für die Trainingsplanung haben wir Beate engagiert, die uns auf den Tag X vorbereiten sollte. Geplanter Start: März 2018 (nach einem Laktatetest)

Die ersten Wochen waren noch etwas ungewohnt. Jeden Tag in irgendeiner Form Sport zu machen - und das Ganze auch noch nach Plan. Neben einem privaten Umbauprojekt auch noch die Trainingseinheiten zu schaffen war nicht leicht. Da konnte es auch schon nach 22 Uhr sein, als ich auf der Walze noch über eine Stunde geradelt bin. Und wenn mich wer bei den Laufeinheiten um 23 Uhr gesehen hätte, dann hätte er mich für irre erklärt. Aber das musste nun einmal sein!

Die ersten Radausfahrten auf Asphalt konnte ich erst beim Rad Camp in Mallorca machen. Eine Woche richtiges Training mit einigen Höhenmeter. Auch nicht einfach, als Flachlandindianer ins Tramuntana-Gebirge und - für mich - ein paar knackige Anstiege zu bewältigen.

So verging die Zeit. Die Tage, Wochen und Monate. Manches Mal als aussichtsloses Unterfangen und dann gab es wieder Schübe, wo das Training voll gewirkt hat. Bis Anfang August wusste ich noch gar nicht, ob ich überhaupt die 3,8 km Schwimmstrecke bewältigen kann. Ich gab mir, um ehrlich zu sein, nicht



sehr gute Chancen. Vor allem, da ich im Freiwasser immer wieder mit meinen Ängsten vor Pflanzen und Anderem beschäftigt war. Und auch mit der Atmung hatte ich meine liebe Not. Dank Angelika konnte ich das hinbekommen. Und dann war auch noch Cornelia da, die gerade eine Ausbildung für Mentaltraining abgeschlossen hatte, die mich unterstützt hat. Es ist schon faszinierend was man mit ein paar Sitzungen Mentalcoaching in der „Dose“ alles ändern kann. Ich weiß nicht wie das funktioniert hat, aber Cornelia hat den richtigen Hebel gefunden, und irgendwie hat es dann auch im Freiwasser geklappt.

Ab da konnte ich auch die Vorgaben laut Trainingsplan erreichen, zum ersten Mal schaffte ich die 3000 m Marke, noch dazu unter „Wettkampfbedingungen“. Um 7 Uhr früh bin in den Schotterteich gestiegen und 1 Stunde und 15 Minuten gekrault. Laut Garmin waren es 3078 m, und den Rest von "nur" 800 m schaff ich dann auch noch, dachte ich mir! Immer Positiv Denken!

## DAS WETTKAMPF-WOCHENENDE

Und plötzlich war es da, das Wochenende, für das ich mich monatelang gequält und geschunden hatte. Donnerstag alles eingepackt, 50-mal alles kontrolliert, ob auch alles mitkommt, was mitkommen muss. Freitag noch für ein paar Stunden ins Büro und um halb 2 sind Cornelia, die sich bereit erklärt hat, mich beim Bewerb zu betreuen und am Sonntag auch noch die Sprint-

Distanz zu machen, und ich Richtung Podersdorf aufgebrochen. Andreas und Isabel haben schon vor Ort gewartet. Nach dem Check-In im Hotel und einen Snack sind wir zur Startnummernausgabe und Kaiserschmarrn-party.

Startnummer ausgefasst und schon ging es wieder zurück Richtung Auto, Fahrrad ausladen, mit Startnummer versehen und ab zur Wechselzone, zum Check-In der Rennmaschine. Danach fand die verpflichtende Wettkampfbesprechung statt. Stress pur! Mittlerweile waren auch unsere Trainerin Beate und Georg in Podersdorf eingetroffen.

Die Aufregung stieg mit jeder Stunde, an Schlaf war gar nicht zu denken. Aber ein paar Stunden musste/sollte ich schlafen, um am nächsten Tag nicht auf der Strecke einzugehen.

## DER WETTKAMPF

Tagwache war um halb 5 Uhr Früh. Und kurz vor 5 Uhr ging auch schon das erste Mal die Welt unter. Mit Blitz und Donner und einem ordentlichen Regenguss wurden wir vom Tag begrüßt.

Die Gedanken kreisen: "Wie viel Zeit hab ich noch?" "Was soll ich essen und wie viel!?" "Hab ich alles?" Es wird noch einmal alles gecheckt. Die ersten Kilometer hab ich schon im kleinen Hotelzimmer zurückgelegt. Der Puls ist schon so hoch, dass ich glaube, schon auf der Strecke zu sein. Immer wieder der Blick raus



aus dem Fenster, dunkle Wolken hängen noch über Podersdorf.

Aber es wird heller und leider frischt der Wind auf was mir überhaupt nicht gefällt. Alles, was ich die letzte Woche vor dem Bewerb übers Wetter gegoogelt und auf diversen Wetter-Apps erfahren hab, trifft in gewohnter Weise nicht zu. Aber es nutzt alles nichts. Da schießt er mir wieder ein, der Satz, der zu meinem Leitspruch werden sollte. "Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann!"

Nichtsdestotrotz, da muss ich jetzt durch! Um 6 Uhr - also mitten in der Nacht - brechen wir Richtung Wechselzone auf. Bepackt mit Verpflegung, Ausrüstung und mehr als aufgeregt komme ich zu meinem mir zugewiesenen Platz. Die Wechselzone ist schon sehr gut besucht, überall werden die Räder kontrolliert, aufgepumpt und für den Start vorbereitet. Auch meine Vorbereitung versuche ich so gut es geht abzuschließen.

Mit dem Neopren in der Hand treffe ich dann den Rest der Unterstützer, die mich/uns durch den Tag begleiten sollen. Schön langsam wird die Zeit knapp. Neopren anziehen und ein wenig einschwimmen sollte ich auch noch. Ein Blick aufs „Meer der Wiener“, und der sagt mir nichts Gutes. Zu viel Wind und noch mehr Wellen. Gerade das hab ich noch gebraucht. Aber was soll's, da muss ich durch, wenn ich schon mal da bin.

Der Countdown zählt ständig runter! Ein paar Minuten noch, dann fällt der Startschuss. Vorausgesetzt der Typ

mit der Startpistole traut sich den Abzug zu ziehen! :-)

Punkt 7 Uhr, ein lauter Knall, die Masse kommt in Bewegung. Ich halte mich eher im hinteren Drittel auf, hab ja sowieso nichts da vorne verloren. Erstens, weil ich nicht der schnellste bin und zweitens um nicht ständig „abgewatscht“ zu werden. Schon auf den ersten Metern bekomme ich zu spüren, was mich in etwa die nächsten 2 Stunden erwartet. Ich kämpfe mich durch die Wellen, hoffentlich finde ich noch den richtigen Rhythmus beim Luftholen. Einmal kurz aufgeschaut und schon knallt mir eine Welle voll in die Fresse. Gott sei Dank kann man im See stehen, ich muss mir wieder alles richten. Durch die Wucht ist mir die Schwimmbrille verrutscht und auch meine Ohrstöpsel hätte ich fast verloren. Nachdem wieder alles passt, ein neuer Versuch. So kämpfe ich mich, mit ein paar Pausen, bis zur ersten Wende. Geschätzte 5 Liter des köstlichen Seewassers hab ich schon geschluckt, und von den Wellen wurde ich beinahe durch ein paar Kinnhaken KO geschlagen. Ich schwimme irgendwo herum, bin nicht auf Kurs, man könnte von „Rabbit-Swim“ sprechen, also nur Zick-Zack. Mir kommt vor, als ob die Wellen höher und der Wind immer stärker wird. Bei der zweiten Wende hab ich es geschafft, ich habe "Rückenwind"! Ich liege am Wasser und werde von den Wellen Richtung dritter Wende beim Leuchtturm getragen! Was für ein Gefühl, ich bin echt schnell unterwegs. Und schon werde ich, nach der Wende beim Leuchtturm, von den Wellen wieder durchgeschüttelt.



Die zweite Runde ist eine Kopie der ersten. Wellen, Wind und saufen! Aber bald bin ich in der Wechselzone, nur nicht aufgeben. Ich kann den Ausstiegsbogen schon sehen. Viele sind nicht hinter mir, aber das ist mir zu diesem Zeitpunkt egal, ich will nur aus dem Wasser. Und dann kommt's noch härter. Das nächste Gewitter kündigt sich an. Ich Blicke nach vorn, und schon blitzt es. Ein leichtes Panikgefühl kommt auf. "Bitte nicht ins Wasser einschlagen!" denk ich mir. Dann trommeln auch schon die fetten Regentropfen auf meinen Kopf. Nur noch ein paar Züge, dann darf ich schon im 50 cm "tiefen" Wasser anfangen zu gehen. Die gedachte Linie zwischen den Bojen, die es erlaubt zu gehen, hab ich überschwommen. Ich weiß nicht, was besser gewesen wäre, Schwimmen oder laufen.

Aus dem Wasser, rein in die Wechselzone, jetzt muss noch der Neopren runter. Beim Rad angekommen, genehmige ich mir einen kleinen Snack, wann sonst kann man in aller Ruhe was zu sich nehmen?! Ein kurzer Blick auf die Uhr, und ich staune, unter 1:45 fürs Schwimmen, damit hätt ich niemals gerechnet! Cornelia coacht mich als Zaungast. Mahnt mich zur Ruhe um keine Hektik aufkommen zu lassen. Eine Banane gönne ich mir und ein paar Züge aus der Wasserflasche. Es schüttet noch immer, an Abtrocknen gar nicht zu denken. Nur schauen, dass der Rest trocken bleibt. Gott sei Dank hat mir Reini noch einen Müllsack gegeben, in dem ich die Kiste mit all meinen Utensilien komplett verstauen konnte, so bleibt alles trocken.

Jetzt konnte es weitergehen. Rauf aufs Rad. Um ehrlich zu sein, ich bin noch nie so lang und so weit gefahren. Damit steht für mich die nächste Prüfung am Programm. Nach etwa 5 km soll mir ein Riegel die nötige Energie für die folgenden Kilometer bringen. Nur bin ich etwas ungeschickt und der Riegel landete statt in meinem Magen auf dem Asphalt. Wenn das so weitergeht, verhungere ich! Also muss ich ein wenig umstellen. Im Nachhinein betrachtet, war es nicht gerade sinnvoll bei Gegenwind zu essen. Der neue Plan ist, im ersten Drittel am Auflieger klein machen, im zweiten Drittel verpflegen und im letzten Drittel wieder klein und Meter machen. Die erste von sechs Runden ist absolviert. 1 Stunde ist nicht so schlecht, denke ich mir. In der zweiten Runde geht es ganz gut dahin. Mein Plan geht auf. Nur das Wetter spielt noch immer nicht ganz mit. Es wechseln sich Regen und Wind ab. War es etwas aufgetrocknet, konnte man damit rechnen, dass es in der nächsten Runde wieder regnet. Und so ist es auch, eine Runde trocken und eine Runde Regen. Aber ich kann meinen Schnitt von 30 km/h halten.

Mittlerweile sind auch die Starter der Halbdistanz auf der Strecke. Viel Verkehr. In Runde fünf fasse ich beinahe eine Penaltystrafe aus. Da überholt mich doch so eine Trutsch'n und setzt sich direkt vor mich, und wie es der Teufel will, kommt auch schon das unabhängige Schiedsgericht daher. Ich lasse mich gleich zurückfallen und höre auf zu kurbeln. Der Schiedsrichter ruft mir noch was zu, ich denke mir nur: Jaja,



passt schon! :-)) Im Sattel wird es schön langsam unangenehm, aber so kurz vorm Ziel, das schaff ich auch noch.

Leider nehme ich auf der sechsten und letzten Runde nichts Festes mehr zu mir, sondern nur ein Power Gel. Entweder habe ich zu wenig dazu getrunken oder es sind die äußeren Umstände, die dazu führen, dass sich mir der Magen umdreht. Zehn Kilometer vor der Wechselzone wird mir schlecht. Aber wie auch noch! Nur weiterfahren, gleich ist es geschafft. Zur Abwechslung noch einmal ein ordentlicher Guss, und ich bin (wieder) nass bis auf die Knochen.

Zurück in der Wechselzone, die schon ziemlich aufgeräumt ist, werde ich auch schon von Claudia (Schwester von Isabel) empfangen. Nach einem kurzen Briefing geht es auch schon weiter zu meinem Zeugs. Wieder durchnässt muss ich schauen, dass ich wenigstens meine Füße trocken bekomme, der Rest wird schon. Irgendwie find ich keine Stelle, wo das Wasser nicht zentimeterhoch steht. Egal, ich setz mich auf den Boden, die Füße von mir gestreckt. Kurz darauf beginnt auch schon der Kampf, dass ich die engen Kompressionsstrümpfe über die Füße bekomme.

So, jetzt muss ich aber raus auf die Laufstrecke. Ich überschreite die pfeifende Gummimatte der Zeitnehmung. Ich hab's geschafft, meine Wette ist gewonnen. Denn eigentlich galt es nur bis zum Laufen zu kommen. Aber an das kann ich in diesem Moment nicht denken.

Angefeuert von den Zuschauern, mach ich mich auf die erste von vier 10-km-Runden. Geht ja ganz gut dahin, denke ich mir, sollte aber bald eines Besseren belehrt werden. Noch immer ganz flau im Magen, vermeide ich es, große Mengen Flüssigkeit und feste Nahrung zu mir zu nehmen, um nicht am sogenannten „Bröckerl-Husten“ zu leiden.

Die erste Runde verläuft ganz gut, ich kann sogar einen 6 Minuten Schnitt halten. Gott sei Dank sind auf den 5 km bis zur Wende 3 Verpflegungsstellen aufgebaut. Bei jeder bliebe ich stehen, um mir einen kleinen Schluck zu gönnen, mit der Hoffnung, dass sich mein Magen beruhigt. Irgendwann ist es dann tatsächlich soweit, die Übelkeit ist weg und ich kann etwas befreiter laufen. Nur wartete schon die nächste Überraschung auf mich. Kurz bevor ich zur Wende in die zweite Runde komme, macht die Oberschenkelmuskulatur nicht mehr mit. Was für Schmerzen, unglaublich! Und es sind noch mindestens 30 km zu laufen. Wie sollte ich die mit diesen Schmerzen noch schaffen. Egal, wird schon gehen! Gehen, DAS ist die Lösung. Mein km-Schnitt geht sprunghaft über die 7-Minuten-Marke. Jetzt erst bemerke ich, dass meine Aussage – is ja eh nur mehr laufen - 3 Wochen vorm Bewerbe nicht mehr mit Humor zu nehmen war. Es war doch mehr, und bei der Vorbereitung hatte ich nicht wirklich das Hauptaugenmerk aufs Laufen gelegt. Sehr nachlässig, eigentlich dumm. Meine längste Einheit hatte ich mit knapp 18 km oder so. Und jetzt musste ich die fast zweieinhalbfache Distanz bewältigen.



Also musste schnell ein Kampfplan her.

Ich versuche, meinen Laufstil zu verändern, sodass ich beim Auftreten weniger Stöße in die Oberschenkel bekomme. Das sieht wahrscheinlich nicht so gut aus, aber das ist mir zu dem Zeitpunkt egal! Weiters weiß ich schon so circa, wie weit voneinander und wo die Labestellen sind. Also ist der Plan bis zu einer Verpflegung zu laufen, essen und trinken und dann ein paar hundert Meter gehen und wieder bis zur nächsten Labe laufen. Soweit es eben geht. Aber so leicht, ist das Anlaufen dann auch wieder nicht. Ich muss immer am Stand traben und schön langsam in die Vorwärtsbewegung kommen und so Schwung aufnehmen. Sieht im ersten Moment zwar lustig aus, ist aber effektiv. Beim letzten Standl bin ich etwas übermütig und meine, dass ich eh gleich wieder komme, und beim Zurücklaufen in die vollen Greifen werde. Leider habe ich vergessen, wie weit es wirklich ist. Aus Fehlern wird man klug. Ab diesem Zeitpunkt lasse ich nichts mehr aus. Mittlerweile habe ich einen Gefährten gefunden, dem es mindestens genauso Scheiße geht, wie mir. Das Problem ist, dass der nur Englisch spricht, und zwei Sachen auf einmal ist nicht so einfach. Überhaupt, wenn die Birne schon weich ist! So laufen wir gemeinsam ein Stück, einmal ist er vorne und dann wieder ich, wir holen uns immer wieder gegenseitig ein!

Auf den Abschnitten, auf denen ich allein unterwegs bin, hole ich mir immer wieder die Einheiten mit Cornelia in Erinnerung. „Wie wird das

Gefühl sein, nachdem ich die Ziellinie überquere?!“ Nachdem es mir kalt über den Rücken läuft und ich meine Emotionen wieder im Griff habe, pusht mich das wieder ein paar Kilometer nicht aufzugeben. Aufgeben!? Das gibt es für mich sowieso schon lang nicht mehr. Jetzt will ich erst recht dieses verdammte T-Shirt und die Medaille, die mich ewig daran erinnern soll, wie hart ich dafür gearbeitet habe.

Zurück zum Bewerb. Leider muss ich meinen neuen Laufpartner ziehen lassen. Er ist einfach noch fitter und dann kommt noch dazu, das ich das Bedürfnis habe, mich hinzusetzen. Erst als ich es mir auf dieser Heurigenbank bequem mache, wird mir bewusst, dass ich gar nicht weiß, ob ich da jemals wieder aufstehen kann. Egal. Ich genieße erst mal meine Pause. Nach ein paar Minuten schaffe ich es tatsächlich wieder auf die Füße zu kommen und meinen lädierten Körper Richtung vierte und letzte Runde zu bewegen.

Das Wetter ist, wie auch schon beim Radfahren, nicht das freundlichste. Es ist mehr als wechselhaft. War ich in Podersdorf, wo die Massen einen anfeuerten, regnete es nicht gerade wenig. Ging es dann wieder Richtung Illmitz zum Ortsteil „Zur Hölle“ lachte teilweise sogar die Sonne hinten den Wolken hervor. Doch in der letzten Runde ist auch das vorbei und der Wettergott meint es nicht wirklich gut mit mir und wahrscheinlich auch nicht mit den anderen, die noch auf der Laufstrecke sind. Es wird zunehmend düsterer und windiger, wenn nicht sogar stürmisch. Der Pavillon einer Gruppe Zuschauer wird



wie ein dünner Zahnstocher zusammengeknickt, sodass sie das Feld räumen müssen. Und der Regen lässt auch nicht lange auf sich warten.

Die letzte Wende, bald ist es geschafft. Die Verpflegungsstellen wurden teilweise schon aufgegeben, der Wind tut sein Übriges, dass es wie auf einem Schlachtfeld aussieht. Mittlerweile bin ich bei einem Schnitt von knapp 8 min/km, aber die letzten 5 km beiße ich noch einmal die Zähne zusammen und versuche durchzulaufen. Ich denke schon, dass ich der letzte auf der Strecke bin, denn hinter mir sehe ich keinen mehr kommen nur ein paar Maxerl in der Ferne kann ich noch ausmachen. Selbst der Tag wechselt sich schon mit dem hereinbrechenden Abend ab. Dann kommen mir doch noch ein paar Läufer entgegen. Mit Stirnlampen??? Das müssen schon alte Hasen sein, die für alle Fälle vorbereitet sind. An eine Stirnlampe hätte ich nie im Leben gedacht.

Aufgrund der voranschreitenden Dämmerung ist die Sicht nicht mehr die Beste. Ich habe es nicht mehr weit. Zwei Kilometer noch, davon einer im Blindflug und die letzten Meter kann ich, von der romantischen Beleuchtung in Podersdorf begleitet, ins Ziel „sprinten“, wenn man das so nennen mag! Noch immer warten die Mengen am Streckenrand und würdigten frenetisch die Leistungen der Athleten, die auf den letzten Metern quasi vom Publikum ins Ziel getragen werden.

Ich versuchte noch auf den letzten Metern etwas Tempo zu machen, so gut es eben geht. In der Dunkelheit bewege ich mich auf die hell erleuchteten Werbebögen im Zielbereich zu. Von den Flutern geblendet, suche ich den Weg über die Matte, die meine endgültige Zeit stoppt und danach gleich auf die LED-Anzeige bringt. Dreizehn Stunden und neunzehn Sekunden stehen am Board! Unglaublich, ich habe es doch innerhalb des Zeitlimits geschafft, und das, obwohl so viele überhaupt nicht damit gerechnet haben. Ich bekomme gar nichts mit. Dumpf höre ich Jubelschreie, aber rund um mich bekomme ich vorerst nichts mit. Eine Last fällt von mir, die ich mir vor gut eineinhalb Jahren, mit der Unterschrift auf der kleinen Serviette, auf meine Schultern gelegt habe ab. Gänsehaut pur. Nachdem man mir die Medaille umgehängt und ein Finisher-Shirt überreicht hat, hüllt mich noch ein freiwilliger Helfer in eine Rettungsdecke um mich etwas warm zu halten. Erst jetzt gehe ich zu Freunden und Bekannten, die für mich angereist waren, und lasse mich wie ein Held feiern. Auch eine Abordnung der „Running Texaner“ ist da. Extra nach dem Lauf in Großkrut nach Podersdorf geeilt um mich finishen zu sehen. Alle gratulieren mir und einige machen noch mit dem Handy ein paar Fotos, um meinen körperlichen Tiefpunkt festzuhalten. Aber ich kann noch stehen! Es tut zwar alles weh, aber ich stehe! Natürlich nehme ich das Angebot einer Massage gerne in Anspruch. Mit einer – fast – zu warmen Decke zugedeckt liege ich auf dem Massagetisch und kann die



Entlastung meiner Beine genießen. Ich freue mich auch auf das langersehnte Bier – zwar nur alkoholfrei – dass ich im Ziel bekomme, und dazu eine Wurstsemmel.

Die Temperaturen waren nicht mehr sehr einladend. So stehe ich da, in der einen Hand meine Wurstsemmel und in der anderen das Erdinger Alkoholfrei. Und dann kommt der Einbruch. Mit einem Mal schüttelt es mich, einerseits von der Kälte und andererseits von der Anstrengung der letzten Stunden. Und so werde ich gleich verdonnert mein Hotelzimmer aufzusuchen und mich mit einer heißen Dusche wieder fit zu machen. Auch um keine Verkühlung mit nach Hause zu nehmen. Also versuche ich die Paar Stiegen in die erste Etage des Hotels hinauf zu steigen. Am Handlauf voran hantelnd erklimme ich Stufe für Stufe bis ich oben angekommen bin. Jetzt erst genieße ich den Vorteil, dass unser Hotel gleich neben dem Zielbereich liegt.

Nach einer heißen Dusche war an Schlaf nicht zu denken. Die versammelte Mannschaft wartete schon im untenliegenden Lokal und so begab ich mich zur Gesellschaft, wo ich wieder mit Applaus begrüßt wurde. Der Abend verging ohne weitere Vorkommnisse und kurz vor Mitternacht war es dann soweit, dass ich etwas zu Ruhe kommen musste. Einige Male aufgewacht, schlief ich relativ gut und war auch schon wieder um 5 Uhr morgens wach. Diese Zeit nutzte ich gleich um meine Sachen wieder zurecht zu richten und alles zu verpacken. Nach

dem Frühstück verbrachte ich noch Zeit in Podersdorf, um auch die zwei verbleibenden Bewerbe zu verfolgen. Nachmittags machte ich mich dann auf den Heimweg.

Es war überwältigend, wie viele Freunde/Menschen meinen Lauf via Internet mitverfolgt hatten. Und auch die Glückwünsche die ich über Facebook und Whats-App erhalten hatte, waren der Wahnsinn. Und die, die mich schon scheitern gesehen hatten, wurden eines Besseren belehrt.

Bis zum nächsten Mal ...

Zusammenfassung  
Trainingseinheiten:

Laufen: 62 Std, 588 km

Radfahren 105 Std, 2800 km

Schwimmen: ca. 35 Std, 14,5 km



Gesamt			Differenz						
Split-Nr	Split - Bezeichnung	Zeit	Rang	km/h	min/km	Diff-Zeit	km/h	min/km	
			Ges / MW / Klasse						
<span style="color: red;">■</span> 133 - Summerer Mario (M-40-44) Gesamt-rang: 164 von 188 MW-Rang: 145 von 165 Klassenrang: 43 von 46									
1	Swim	01:35:38.90	197 / 172 / 47	2.38	25:10	01:35:38.90	2.38	25:10	
2	T1	01:40:57.10	▲194 / ▲170 / ▼47	2.26	26:33	00:05:18.20	-	-	
3	Bike30k	02:41:24.50	▲190 / ▲167 / ▼47	12.56	04:46	01:00:27.40	29.77	02:00	
4	Bike60k	03:41:06.75	▲179 / ▲158 / ▼48	17.31	03:27	00:59:42.25	30.15	01:59	
5	Bike90k	04:37:57.55	▲172 / ▲154 / ▲46	20.25	02:57	00:56:50.80	31.66	01:53	
6	Bike120k	05:36:07.90	▲166 / ▲149 / ▲45	22.1	02:42	00:58:10.35	30.94	01:56	
7	Bike150k	06:36:34.30	▲158 / ▲143 / ▲44	23.27	02:34	01:00:26.40	29.78	02:00	
8	Bike-Finish	07:35:54.80	▲156 / ▼143 / ▼44	24.19	02:28	00:59:20.50	30.33	01:58	
9	T2	07:42:45.70	▲153 / ▲141 / ▲43	23.83	02:31	00:06:50.90	-	-	
10	Run5.2k	08:16:24.85	▲150 / ▲138 / ▲42	22.85	02:37	00:33:39.15	9.36	06:24	
11	Run10.5k	08:54:41.60	▼157 / ▼143 / ▼43	21.8	02:45	00:38:16.75	8.23	07:17	
12	Run15.7k	09:34:44.25	▼158 / ▼143 / ▼43	20.83	02:52	00:40:02.65	7.87	07:37	
13	Run21k	10:14:50.90	▼159 / ▼144 / ▼43	19.99	03:00	00:40:06.65	7.85	07:38	
14	Run26.2k	10:55:56.25	▼161 / ▼145 / ▼43	19.21	03:07	00:41:05.35	7.67	07:49	
15	Run31.5k	11:39:21.90	▼166 / ▼147 / ▼45	18.47	03:14	00:43:25.65	7.25	08:16	
16	Run36.7k	12:20:18.60	▲165 / ▲146 / ▼45	17.87	03:21	00:40:56.70	7.69	07:47	
17	Spotter	12:59:54.35	▼166 / ▼147 / ▼45	17.36	03:27	00:39:35.75	7.65	07:50	
18	Finish	13:00:19.95	▼166 / ▼147 / ▼45	17.36	03:27	00:00:25.60	28.13	02:08	



