

## **Austria eXtreme Triathlon 2015 – 27.06.2015 Rennbericht eXtreme hoch 3**

Nach dem Highlight Celtman im Jahr 2014, durfte ich im Jahr 2015 auch wieder „eXtreme“ unterwegs sein. Um sich dieser Herausforderung noch besser stellen zu können, wurde am ersten Maiwochenende unsere obligatorische jährliche „Männertour“ mit Frank Namyslo, Mario Weichert und Guido von Reitzenstein zur „Streckenbesichtigungstour“ des Austria eXtreme Triathlons.

So fuhren wir über Linz (Wohnort meiner Schwester Daniela) nach Graz zum Schwimmwechsel und verschafften uns einen Überblick über die Mur, der Fluss in dem das 3,8km- lange Schwimmen (2,2km mit der Strömung und 1,6km gegen die Strömung) zu absolvieren sein wird. Von Interesse waren hier vor allem die Strömungsgeschwindigkeit, die Wassertemperatur, die Wasserqualität und die örtlichen Begebenheiten des Wechsels vom Schwimmen zum Radfahren.

Die Radstrecke wurde noch am gleichen und den folgenden Tag begutachtet und teilweise getestet. So fuhr ich das Gaberl (MH 1.551m), den Schönberg (MH 1.340m) und den Sölkpass (MH 1.790m), hier allerdings nur bis ca. MH 1.400m, da der „Rest“ noch wegen Schnees gesperrt war.

Ich erklärte den ersten harten Anstieg zum Gaberl zu „meinem“ Berg, stürmte ich doch ohne Vorbelastung die 20km Anstieg und gut 1.100 Hm in 01:06 h hinauf... Ein Irrtum der sich beim Wettkampf bitter rächen sollte.

Die Anstiege und erlebten Rampen des Sölkpasses veranlassten mich sogar die Kurbel meiner Rennmaschine auf eine Kompaktkurbel umzurüsten. (52/34 Zahnkränze anstelle der normalen Kurbel mit 53/39)

Die letzten 16km der Laufstrecke wurde per Trekkingtour in gemeinsamer Männer-Runde am letzten Tag unseres Ausflugs absolviert, wobei der Anstieg zur Südwandhütte des Dachstein (MH 1.910m) und somit die härtesten vier Kilometer wegen Unpassierbarkeit nur in Augenschein genommen werden konnten...

Die weitere positive Einstimmung auf den Wettkampf wurde durch ein Video im Internet ([www.austria-extreme.at](http://www.austria-extreme.at)) erzeugt. Einige Male schaute ich mir zur Motivation und zum Training diesen Film an. Neben den 3,8km river swimming liegen bei diesem Wettbewerb weitere 186km Rad mit 3.900 Hm und 44km Marathon mit 1.900 Hm vor den Wettkämpfern. Es sollte eXtreme hart werden...

Die letzten beiden Wochen vor dem Wettkampf sind bei solchen Herausforderungen psychisch immer am Schwierigsten. Heißt doch ein Krankwerden das Platzen des monatelangen Trainings. So wurde jedes Husten meiner Kinder oder eine schniefende Nase mit einem Murren kommentiert. Auch das Händewaschen nimmt in dieser Zeit dramatisch zu. Ebenso schwindet nach und nach die Trainingslust.

Trotz dieser Beschwerden, welche bis zum Rennstart anhalten bzw. leider stärker werden, reisten wir, Daniela, Guido und ich, Freitagmittag in Graz an.

Verabredet waren wir mit dem Rest unserer Crew: Jens Hoyer (Freund und leidenschaftlicher Fotograf – Danke!!!) und Jeff Kammerad (Freund, Trainer und Begleiter meiner Vorbereitungen – Danke!!!)

Der Freitagnachmittag war durch die Vorbereitungen auf den Samstag geprägt: Sagenscheck, Techniktests und Kaffee trinken vor der Anmeldung und des Briefing um 16:00 Uhr...

Das Briefing war eine freundliche und emotionale Veranstaltung bei der neben dem Ablauf auch das morgige Wetter von großem Interesse war.

Fazit: Leider in den Bergen und beim Finale in Ramsau am Dachstein Regen...

In unserer Pension bestellten wir für 19:00 Uhr reichlich Nudeln...;-)

An Schlafen war wie immer am Abend davor nicht zu denken. Immer wieder ging ich die Strecke durch, stand auf oder checkte das Handy. Mal war mein linkes, dann mein rechtes Nasenloch zu.

Guidos Kommentar zu meiner Unruhe: „Klaus, du musst doch morgen nur Aufstehen... Vorbereitet bist du sehr gut.“

### **Schwimmen – 3,8km**

Die Wassertemperatur wurde beim Briefing auf ca. 14 Grad taxiert. Der Wechselbereich wurde 03:30 Uhr geöffnet und alle Wettkämpfer trafen sich um 04:10 Uhr an der Autobahnbrücke, um dann gemeinsam 500m den Fluss stromaufwärts zum Schwimmstart zu wandern. Dieser erfolgte 04:30 Uhr mit 51 per Losentscheid ermittelten Athleten.

Der Schwimmstart verlief sehr gut und ich kam schnell in einen schönen Rhythmus. Zwei Kraulbewegungen und dann atmen, immer nach rechts... Links wurde kurz versucht, fühlte sich jedoch nicht gut an.

Die Taktik war im Vorfeld klar festgelegt: Mit der Strömung (ca. 0,5 km/h) mittig schwimmen; zurück eng am Flussufer.

Das Schwimmen klappte gut. Von der Strömung habe ich flussabwärts leider nichts gespürt, der Rückweg dauerte aber sehr lange. Dieser wurde nur zwei Mal durch im Wasser liegende Stöcke unterbrochen, die ungünstig meinen Weg versperrten.

Nach 01:21:12 Stunden kam ich aus dem Wasser. Alles im Plan: 01:30 Stunden hatte ich anvisiert.

Das Umziehen mit einigen Krämpfen dauerte 10 Minuten. Hier zahlten sich die Supportcrew und die gute Vorbereitung inklusive Campingstuhl und heißem Wasserbad für die Füße aus.

Angezogen wurde was ich mir zu Recht gelegt hatte: Radhandschuhe, Beinlinge; Armlinge, Windbreaker.

### **Rad – 186km (3.900 Hm)**

Auf dem Rad ging es die ersten 50 km flach bzw. leicht kuppiert los. Einrollen hieß die Devise. Mit einem 34 km/h- Schnitt ging es Richtung Gaberl. Am Fuß des Berges angekommen, fuhr ich weiter aggressiv. Der Tacho zeigte immer zwischen 16 – 20 km/h an. Genau wie ich es mir beim Testen Anfang Mai vorgenommen hatte. Ich überholte einige Wettkämpfer...

Dieser Vorgang fand ein jähes Ende als die Rampen bei ca. MH 1.050m ein wenig steiler wurden. Das hatte ich von meiner Besichtigung gar nicht (mehr) auf dem Plan. Schlagartig änderte sich, auch für meine Supportcrew sichtbar, mein Gesichtsausdruck. Der Tacho zeigte ab da nur noch um die 8 km/h... Meine eigentlich

für den Sölkpass umgebaute Kurbel und Kasette (bis 28-er Ritzel) wurde voll ausgenutzt. Naiv hatte ich den Berg in Angriff genommen.

Dies sollte sich bis zum Gipfel rächen. Mit Cola, Brötchen und Wurst rettete meine Supportcrew mich über den Berg. Ich büßte viel Zeit ein, aber mein Zeitplan war auf Grund meines zuvor eingelegten hohen Tempos weiterhin im Soll. Gel, Energieriegel und meine Getränkemischung konnte ich aber nicht mehr...

Persönlich hatte ich die letzten beiden Kilometer vor dem Gipfel die Sorge, den Dachstein aus eigener Muskelkraft nicht mehr zu erreichen. Dies sollte sich jedoch als Trugschluss erweisen. Moralisch habe ich mir an dieser Stelle gesagt, dass jeder Athlet Schwächephasen durchlebt. Irgendwie durchhalten. Es wird auch wieder besser... Kämpfen!!!!

So wurde die Ernährung umgestellt und meine Aufgabe bestand nun darin, mich bis zum nächsten Berg zu erholen. Ich hatte dafür 35 km Zeit...

Da unsere Supportcrew durch Jeff Kammerad ergänzt wurde, konnte ich in dieser kritischen Phase auf den Erfahrungsschatz meines Trainers zurückgreifen. Ein guter Trumpf...

Mit dem einen oder anderen Krampf gelang es mir die darauf folgende Strecke mit einigen Anstiegen bis zum Fuß des Sölkpasses einen nun demütigen Tritt zu finden.

Als große Herausforderung sollte sich der Sölkpass heraus stellen. Hier wusste ich aus eigener Erfahrung wie steil einige Rampen am Berg sind. Leider kannte ich (noch) nicht alles...

Neben der größer werdenden physischen Belastung wechselte nun das Wetter in den höheren Lagen in einen immer stärker werdenden Regen. Irgendwann goss es wie aus Kübeln und das dicke Ende kam. Ca. 5 km vor dem Pass fuhr Jens auf meine Höhe ließ das Beifahrerfenster herunter und fragte ob ich etwas brauchte. Ich verneinte und musste gleichzeitig innerlich lachen: Er warm und trocken mit vielen PS in einem dicken Auto; ich pudelnass und unterkühlt mit deutlich weniger Leistung.

Die letzten 3 km waren so steil, dass meine kleinste Übersetzung am Fahrrad nicht ausreichte, um diese tretend zu meistern. Ich schob mein Rad fast die gesamte Strecke (und war Gott sei Dank nicht der Einzige). Mut machte mir, dass meine Geschwindigkeit bei 5 km/h und die der Radfahrer nur bei ca. 7 – 8 km/h lag. Ich verlor also nicht zu viel an Boden...

Kurz vor der Passhöhe wurde es wieder flacher. So konnte ich die Überquerung auf den Rad, aber im Schneeregen erreichen.

Die restlichen 20km Abfahrt waren nochmal sehr schwierig: Regen und Nässe auf der kurvenreichen und schlechten Straße... Ich wollte schon zwischendurch Anhalten, da meine Hände vom Bremsen sich verkrampften.

Gesund und glücklich erreichte ich nach fast 08:30 h!!!! (Solange habe ich noch nie am Stück auf dem Rad „gesessen“) die Wechselzone zum Laufen.

## **Laufen – 44km (1.900 Hm)**

Der Wechsel in T2 war wieder toll vorbereitet: Trocken, warm, 5 Minuten Terrine, heißer Tee... Der Wechsel dauerte einige Zeit und über den Staudamm Sölk verließ ich mit Jeff die Wechselzone. Jeff lief freiwillig bis zur Silberkarklamm die folgenden

28 km mit und gab mir so Moral und Vertrauen. Endlich mal wieder gemeinsam Sport;-)

Die ersten beiden Stunden wurden flüssig abgspult. Viel Laufen, nur an steilen Anstiegen wurde auf den Laufmodus verzichtet. Wir haben trotz einiger Anstiege bis dahin gut 19 km geschafft. Bis zur Silberkarklamm (km 28) wurde es aber ab hier sportlich bergig. Für diese noch verbleibenden 9 km benötigten wir gut 01:30 h, obwohl wir keine Schwächephasen erlebten. Ab Checkpoint Silberklarklamm kam die Stunde meines Supports Guido. Er hatte die Aufgabe die nun restlichen ca. 1.000 Hm bis zum Ziel mein Backup zu sein, eine Aufgabe die er bereits in Schottland beim Celtman hervorragend meisterte. Im Trekkingmodus erklimmen wir die Berge. Die eingeplanten drei Stunden wurden um vier Minuten unterboten. Sowohl mit Jeff, als auch mit Guido überholten wir noch einige Wettkämpfer. Am Ende hatten wir auf der Strecke mit ein wenig Dämmerung zu kämpfen. Ich hätte keine halbe Stunde später hier sein wollen, obwohl der Wettkampf noch gute drei Stunden dauerte.

Nach 17 Stunden und 08 Minuten (21:38 Uhr) passierten wir als 25. gemeinsam die Ziellinie. Sogar Anja (Bröcker) die im Vorjahr einen großen Teil der Strecke des Celtmans mit mir verbrachte, war an der Finishline und begrüßte uns freudig. Nur 36 Wettkämpfer erreichten in der vorgegebenen Zeit bis 00:00 Uhr das Ziel. Das Finisher-Shirt war verdient. – Wir haben überlebt!

Nach dem Duschen saßen wir alle noch gemeinsam auf ein Bier und ließen den Tag müde, aber glücklich in der Glösalp, unserem Schlafquartier ausklingen.

Fazit: Immer noch eins drauf – extreme hoch 3

- 1,6 km Schwimmen gegen die Strömung
- Sölkpass mit den letzten 3 km Anstiegen vergleichbar mit der Steigung zur Rosstrappe in Thale nur länger...
- 4 km Extrarunde zur Südwandhütte des Dachsteins (MH 1.910m), um dann wieder auf MH 1.702m zur Talstation der Dachsteinbahn zu gelangen

Auch ohne diese Extras wäre ich in jeder Disziplin bereits „satt“ gewesen. Aber es ist ja eXtreme...;-)

**Danke!**

Am Ende bleibt wieder nur der **Dank!**

**Danke** an meine Familie, die mein Training unterstützt und toleriert hat.

**Danke** an Jana, die als Support durch Daniela Schagerl ersetzt wurde, haben wir doch am 16.05.2015 Sohn Johan als Familienmitglied dazu gewonnen...;-)

**Danke** an meine Support-Crew: Jeff Kammerad, Guido Freiherr von Reitzenstein und Daniela Schagerl

**Danke** an meinen Freund Jens Hoyer, der fotografierend sich auf die Reise nach Österreich gemacht hat und im Vorfeld Trainingseinheiten dokumentierte...

Nochmals **Danke** an Jeff Kammerad, der als SportKammerad mich mit seinen Trainingsplänen fit und stark gemacht hat.

**Danke** an Kai Quandt, der mental mir immer mit Rat und Tat zur Seite stand und das adventure race theharz als Leader mit mir im Schlepptau im Vorfeld bestritt

**Danke** an Guido Freiherr von Reitzenstein, Mario Weichelt und Frank Namyslo, dem seine Tochter Lisa (Heirat) einen Strich durch die Rechnung bezüglich der Teilnahme in meiner Supportcrew in Österreich gemacht hat ;-)) => Frank, du hast nicht nur gefehlt. Wir haben dich vermisst. (Austria eXtreme Besichtigungstour im Mai 2015)

**Danke** Familie Schagerl für den Stützpunkt in Linz.

**Danke** an alle weiteren Förderer und Daumendrücker, die in Quedlinburg und „überall auf der Welt“ ;-)) zu finden waren...

**Danke!!!!**

Klaus Raymund