



## Austria Triathlon Podersdorf: Ironman

Meine 1.Triathlon-Langdistanz: Podersdorf am 05 09 2020

Der Titel könnte auch „vom Triathlon-Anfänger zum Eisenmann in vier Jahren“ lauten....aber nun zum Bericht:

Nach fast einem Jahr entbehrensreichem Training (Beginn Dezember 2019) war es am 05 09 2020 soweit:

Die Ironman-Distanz (3,8 km Schwimmen/180 km Radfahren/ 42,2 km Laufen-insgesamt 226 km) wartete auf mich:„finishen“ war das Ziel-nicht mehr, aber auch nicht weniger, mit dem ich mich mit nunmehr 55 Jahren zufrieden geben wollte!

-Bei strahlendem Sonnenschein und warmer Temperatur (beim Schwimmstart ca.20 Grad) ging es im „Gänsemarsch“(Covid-19 bedingt) zum Schwimmstart-dort angekommen ging es im 5 sec-Startintervall für mich in der 2.Startwelle um 0730 Uhr los! Nach knapp 2 Stunden und immer wärmeren Temperaturen ging es vorerst mal in die Wechselzone (bei der Langdistanz hatte ich nicht so viel Stress wie z.B bei der Sprintdistanz, wo JEDE Sekunde zählt-mein Ziel war ja klar: “finishen“!

-Danach ging es auf die Radstrecke (6x30km Rundkurs), wobei ich gleich bemerkte, dass diesmal der Wind, mein zumindest teilweiser, Begleiter sein wird-von den 30 km waren ca. 12 km Gegenwind-eben „Podersdorf-Verhältnisse“! Hier galt es für mich, nicht zu „überpacen“, um somit noch genug Kraft für die abschließende Laufstrecke- meine „angestammte“ Disziplin, zu haben. Nach knapp 7 Stunden auf dem Sattel war ich wieder (zum Glück ohne Defekte-meine größte Sorge auf der Radstrecke!) in der Wechselzone angekommen, um mich so auf das Laufen vorzubereiten. Hier hatte es bereits 28 Grad-es war zumindest etwas „kühler“ als 2019-da hatte es 34 Grad (da “finishte“ ich hier die Halbdistanz)!

-Auf der Laufstrecke angekommen (es war mittlerweile nach 1700 Uhr), fühlte ich mich soweit in Ordnung-alle „Systeme“ (=Pace) waren im “grünen Bereich“-nur das „Anlaufen“ war etwas mühsam-dies wurde allerdings mit Sonnenuntergang (ca.1930 Uhr) immer besser-und ich immer schneller!

Sobald die Sonne untergegangen war, war ich in meinem “Element“-allerdings auch ziemlich alleine auf der Laufstrecke, da sich bereits zahlreiche Athleten „verabschiedet“ hatten (von ca.290 gestarteten Athleten erreichten letztendlich nur 234 das Ziel)! Gegen 2200 Uhr (Zielzeit: 14:31:17) erreichte ich, in Begleitung meiner lieben Gattin Kerstin (ein Zielsprint ging sich noch aus) überglücklich das Ziel!



Ich möchte auf diesem Weg nochmals meinen lieben Sportkameraden Franz Wolkowitsch (the „real Kona-Ironman“) und Reinhard Kosa („der Eiserne“) danken, die mich an diesem Tag mental begleitet-(und auch ebenso vorbereitet) haben-ihr seid Spitze!

Darüber hinaus natürlich „meinem Präsident“ Norbert Kinzl, der mir immer ein großes Vorbild war und ist und mich immer motiviert hat-v.a. beim Kraulschwimmen (dies erlernte ich erst mit 51 Jahren) und beim Radfahren!

Und „last but not least“ meiner Gattin Kerstin, die permanent für mein leibliches Wohl gesorgt und ein Umfeld geschaffen hat, die diese Leistung erst ermöglicht hat!

PS: Ich habe mich bereits für die Halbdistanz in Podersdorf 2021 angemeldet;-)

Euer Marius

Zum Ergebnis --> <https://balancer.pentek-timing.at/results.html?pnr=14011&cnr=1>

