

Sieg in Podersdorf beim Aquabike auf der Langdistanz!

Nach langjähriger Verletzungspause die schlussendlich mit einer Operation endete habe ich mich wieder „zurückgemeldet“.

Zur Geschichte. Die kleinen Eingriffe und Operationen der letzten Jahre halfen nicht wirklich. Das ich jemals wieder schmerzfrei gehen konnte müsste etwas Anderes passieren.

Die Ärzte meinten um wieder schmerzfrei zu sein, müsste ich mir ein neues Knie einsetzen lassen. Oh Schreck!

Anfang Jänner 2020 entschloss ich mich zu dieser Operation. Doch leider wurde meine Operation mehrmals wegen Corona verschoben. Das Leiden hatte aber ein Ende, kurz vor Weihnachten war es soweit. Ein Weihnachtsgeschenk!

Die erste Zeit nach der OP war sehr hart. Viele meiner Freunde und meine Lebensgefährtin Gabi hielten mich bei Laune, um die harte Zeit zu überbrücken.

Sie unterstützten mich Woche für Woche mit guten Ratschlägen und sogar mit Trainingsutensilien. Die Kurzbesuche gaben mir Kraft!

Akribisch trainierte ich jeden Tag den Muskelaufbau und die Beweglichkeit des Knies.

Mein bester Trainingsgefährte war tagtäglich mein Heimtrainer! :-)

Die ersten Ausfahrten im Frühjahr zeigten, dass ich am richtigen Weg war. Vor allem endlich wieder schmerzfrei!!!

Im Juni fuhr ich bereits meinen ersten Wettbewerb nach langer Zeit in Neufeld, wo ich schon ganz gut unterwegs war. Das Ergebnis war sekundär, es zählte nur wieder dabei zu sein und etwas Rennatmosphäre zu schnuppern. Das wichtigste wie schon erwähnt"SCHMERZFREI"

Aber ich trainierte weiter und nahm mir als großes Ziel heuer, die Langdistanz in Podersdorf beim „Aquabike“ zu absolvieren. Die nicht weniger als 3,8 km Schwimmen und 180 km Radfahren hatte.

Mehr als 9 Monate später nach der OP....

4. September 2021 07:00 Uhr, Neusiedlersee 19,6 Grad, Lufttemperatur 20 Grad, Westwind bei 2 km/h, See Tiefe oder Höhe 115 cm.

Also die besten Bedingungen seit ich mich erinnern konnte!

Start optimal gelungen! Viele nahmen die Anweisungen ernst, im Wasser nicht zu Gehen oder „zu Hechteln“. Schnell konnte ich mich im vorderen Drittel etablieren und versuchte diese Position zu halten.

Die zwei Runden vergingen relativ schnell. Ich konnte sogar beim Wasserausstieg einige meiner Freunde erkennen die mir zujubelten. In der Wechselzone nahm ich mir etwas mehr Zeit als sonst.

Denn es standen jetzt 180 km mit dem Rad bevor, also genug Zeit um nichts zu vergessen! Mein Puls war nach den ersten Rennkilometern so wie die Geschwindigkeit durch den Adrenalin Anstieg einfach zu hoch, ich musste ihn schnell runterbringen.

Fast 160 Puls bei 37 Km/h das war zuviel. Später pendelte ich mich bei ca. 34km/h ein. Leider waren nur wenig Zuschauer an der 30 km lange Runde. Da hielt sich die Begeisterung in Grenze, im Zielgelände kam erst Stimmung auf.

Schließlich verging Runde um Runde und ich war jetzt in meiner letzten Runde. Ich nahm mir vor im Wettkampf alles zu geben bis zum letzten Meter. Aber die Beine wurden immer schwerer und schließlich kam auch noch Wind auf.

Leichter Gegenwind auf den letzten 15 Kilometern. Jetzt wurde es hart, ich zählte die letzten Meter bis ich endlich von weiten schon die Windmühle von Podersdorf sah. **Geschafft!**

6 Stunden 47 Minuten bei einer Schwimmzeit von ca. **1,13 Std.** und einer Fahrzeit von ca. **5,29 Stunden**. Solala, rein in die Laufschuhe und noch ein paar Meter zum Ziel laufen. **Schlussendlich** reichte es zum **Sieg** in der Klasse **M55-59** sowie den **3.Platz Gesamt!**

Fazit! Zufrieden und Schmerzfrei! Ich danke allen, die mich auf diesen langen Weg unterstützt haben.

LG Euer Reinhard

