

## Ironman 70.3 St. Pölten

Gestern war es soweit . mit der Mitteldistanz beim Ironman 70.3 in St. Pölten sollte meine Triathlonsaison so richtig Fahrt aufnehmen. Den Wettkampf hatte ich als erstes A-Rennen dieses Jahr im Kalender stehen. Neben einer guten Platzierung in der Altersklasse sollte die Qualifikation für die Ironman 70.3 WM her. Diese findet am 8./9.9. in Nizza statt.

Um es kurz vorweg zu nehmen: Beide Ziele konnte ich erreichen! Aber von vorn:

Aus irgendeinem Grund war der Start für 7:15 Uhr angesetzt. Eine Frage, die ich mir immer wieder stelle: Ist ein Start um neun oder um zehn nicht für alle Beteiligten angenehmer? □ Mein Tag begann also mit einem zeitigen Frühstück um 4 Uhr.

Dann packten wir schnell alles zusammen und fuhren zum Wettkampfgelände.

Aufgrund der kalten Wassertemperatur von 13,8°C verzichtete ich auf das Einschwimmen und machte mich ausgiebig an Land war. Nach dem Startschuss sollte ich schnell feststellen, dass ich damit alles richtig gemacht hatte. Die Worte des Sprechers: „Das Wasser ist nicht kalt, wenn du aus Island kommst“ entsprachen voll der Realität. Das Wasser war einfach nur kalt und zog im Gesicht und im Mund.

Ansonsten verlief das Schwimmen aber unspektakulär: Durch den Rolling Wave Start gab es kein Gedrängel am Anfang, denn die knapp 3000 Starter wurden in Wellen hintereinander ins Wasser gelassen. Mittels Zeitnahme wurde dann von jedem Sportler die Netto-Zeit gestoppt. Die 1900m Schwimmen waren unterbrochen von einem Landgang nach 900m. Das passt mir sehr gut, dort konnte ich gleich 5 Leute (zurück)überholen □ Nach 200m zu Fuß ging es in einem zweiten See nebenan weiter, was auch eine einmalige Sache ist. Nach 30:55min und auf Platz 17 meiner Altersklasse hatte ich das Schwimmen beendet. Nicht ganz optimal, aber okay.

Ich mache mich auf die Verfolgung und stieg auf mein Zeitfahrrad. Nach einem kurzen Geschlängel durch die Stadt ging es auf die Schnellstraße, wo ich gleich immer mehr Athleten überholte. Die Beine fühlten sich hier sehr gut an. Ich versuchte dennoch, nicht zu überziehen und zeitig anzufangen zu essen. Einen kurzen Schreckmoment gab es dann noch: Ich hatte vor dem Rennen mein Panzertape vergessen, mit dem ich sonst immer mein Flickzeug (Kartuschen, Dichtmilch, Adapter) unter dem Sattel befestige. Also hatte ich am Abend vorher das Ganze mit normalem Klebeband gefestigt. Bei der Vorbelastung auf dem Rad am Samstag hatte das Konstrukt auch super gehalten. Beim Griff hinter den Sattel auf der

Schnellstraße hing das Paket aber auf einmal am seidenen Faden... Das Adrenalin stieg kurz in mir hoch und ich überlegte, wo ich das Equipment jetzt schnell verstaue, ohne endlos Zeit zu verlieren. Zum Glück passte alles genau zwischen meine Armschalen vom Zeitfahrenker, wo ich es festklemmte. Bis zum Ende des Radfahrens hatte ich davon meine Ruhe!

Die Radstrecke des 70.3 St. Pölten hatte alles, was man sich wünscht: schnelle Abschnitte zum Drücken, kurze und längere Anstiege und Abfahrten sowie schöne Natur. Auch wenn ich nicht viel Zeit hatte, nach links und rechts zu schauen, konnte ich mich doch ab und zu über die schöne Landschaft im Wachau freuen. Auf der gesamten Radstrecke sammelte ich eigentlich nur Athleten ein, ich konnte also nicht ganz langsam unterwegs sein. Die absoluten Leistungswerte sind zwar nicht exorbitant gut, dennoch konnte ich mit 2:21:47h eine schnelle Radzeit fahren. Das bedeutete einen Schnitt von 38,1km/h für die 90km. In meiner Altersklasse konnte ich mich damit schon auf Platz 3 vorarbeiten. Mit einem schnellen Lauf sollte also noch etwas drin sein!

Die Laufstrecke bestand aus zwei Runden, die nahezu komplett flach waren. Mit langen Geraden war es eine eher schnelle Strecke. Durch meine Freundin Maria, die mich (wie immer) zuverlässig mit Informationen und Motivation versorgte, war ich hier auch immer auf dem Stand, wo ich gerade lag. Nach den ersten beiden Kilometern in ~3:30min/km pendelte ich mich bei einer Pace von 3:35-40min/km ein. Getrieben wurde ich hier durch das Führungsfahrrad, was ständig mit einer Trillerpfeife piff. Diese Pfiffe erzeugten eine Mischung aus Motivation und Wut in mir, denn der Führende Profi überholte mich auf der ganzen ersten Laufrunde (seiner zweiten) nicht, und blieb quasi im gleichen Abstand hinter mir. Diese Konstellation verleitete mich eventuell auch zu einem leicht zu schnellen Angang. Bei km 12 kam dann die Quittung: Ich bekam leichtes Seitenstechen und musste zwei Kilometer in 3:55-4:15min/km einstreuen. Nachdem ich zwischenzeitlich schon auf Platz zwei vorgelaufen war, kostete mich diese kleine Schwächephase diese Platzierung. Mein ärgster Konkurrent in diesem Moment war John Heiland, ein alter Bekannter von Deutschen Duathlonmeisterschaften und der 2. Bundesliga. Er hielt das Tempo auf der Laufstrecke konstant hoch blieb am Ende 50 Sekunden vor mir. Ärgerlich, aber für ihn verdient. Das Seitenstechen ging nach zwei Kilometern wieder weg und ich konnte wieder etwas beschleunigen. Den Halbmarathon lief ich dann in 1:16:58h.

Mit einer Endzeit von 4:14:40h belegte ich somit den 23. Platz in der Gesamtwertung und Platz 3 der Altersklasse 25-29. Damit bin ich super zufrieden und glücklich über ein sauberes Rennen! Nach dem Zieleinlauf wurde dann noch etwas am See gechillt. Den Tagesabschluss bildete die Siegerehrung und die Vergabe der Slots für die Weltmeisterschaft. Durch meinen 3. Platz konnte ich mir einen von 4 Slots in meiner AK sichern und kann jetzt die Reise nach Nizza buchen! Der große Saisonhöhepunkt findet also dieses Jahr für mich bei der Weltmeisterschaft über die 70.3 Distanz statt. Das wird meine erste WM und ich bin jetzt schon sehr gespannt!

Danke an alle zu Hause für☺ Daumen drücken, mitfiebern und die Unterstützung in der Zeit vor dem Wettkampf! Auf geht's in eine geile zweite Saisonhälfte :-D

Sport Frei,

Theo