

## BERICHT vom Internationalen Hornbach Krems Triathlon 2.8.2008

Dieses Jahr habe ich mich wieder entschlossen bei dieser faszinierenden Veranstaltung teilzunehmen. Der Internationale Kremstriathlon ist immer wieder ein Erlebnis, nicht nur wegen der Herausforderung, drei verschiedene Disziplinen zu kombinieren, sondern auch auf Grund der außergewöhnlichen Stimmung. Besonders in der Wechselzone wird man sowohl durch das Publikum als auch durch die Musik und durch den Moderator immer wieder motiviert.

Trainiert habe ich dafür ziemlich viel, zumindest im Juli mit 12 Trainingseinheiten pro Woche. Während des Studien-Semesters waren mehr als fünf Stunden pro Woche meistens einfach nicht möglich.

Im Juli bin ich dann sogar 2 Trainingsbestzeiten mit dem Rennrad gefahren. Auch im Schwimmen konnte ich mich durch die bis zu 6 Trainingseinheiten pro Woche verbessern. In den zweieinhalb Wochen, die ich in den USA trainierte, kam ich zwar wenig zum Radeln, dafür um so mehr zum Laufen und zum Schwimmen.

Die letzte Woche gestaltete ich sehr locker. Das Fußballmatch ein Tag vor dem Wettkampf war taktisch wahrscheinlich unklug. (Ursprünglich wäre ich nur Tormann gewesen, es kam jedoch anders).

Zum Wettkampf: Zusammen mit **Barbara Söldner**, die sich auch gut für dieses Rennen vorbereitet hatte, und **Sebastian Czerny**, einem Lauffreund, der auch bei vielen Laufveranstaltungen hier in der Gegend immer wieder teilnimmt, startete ich und mit uns waren weitere 250 Teilnehmer.

Das Feld wurde geteilt, dennoch war das Schwimmen wieder einmal ein Kampf während der ersten paar 100 Meter. Da ich mir noch keinen Neoprenanzug geleistet habe, hatte ich sicher einen gewissen Nachteil. Das Wasser war sehr kalt, natürlich ist man mit Neopren einfach schneller. 0:32:45/226 war ganz okay, beim Radeln ist es mir dafür besser gegangen: 1:13:02/161. Sebastian war in meiner Radgruppe, er hatte beim Schwimmen einen ordentlichen Vorsprung, den ich beim Radeln wieder gut machen musste und so finishte ich stark mit: 13:02/161. Ich kam jedoch vor ihm in die Wechselzone. Nach eineinhalb Runden hatte er mich wieder eingeholt und legte ein neues Tempo vor. Ich bin sehr froh, dass er mit mir gelaufen ist, so konnten wir uns gegenseitig pushen. Wir konnten das Tempo halten und erhöhten es sogar noch einmal in der vierten bzw. letzten Runde. Meine Muskeln schmerzten, und ich dachte darüber nach, das Tempo zu reduzieren. Am Ende eines solchen Wettkampfes entscheidet nicht mehr der Körper, sondern die Psyche das Rennen. Ich beschleunigte einige Male, konnte Sebastian jedoch nicht mehr abhängen. Nur im Endspurt konnte ich ein paar Sekunden rauslaufen und so finishte ich in 2:34:23. Wir kamen beide übergücklich mit 2:34 ins Ziel.

Ich verbessert somit durch eine sehr gute Laufleistung von 0:46:13/109 meine persönliche Bestleistung des Kremstriathlons um einige Sekunden. Ich war wirklich erstaunt über die außergewöhnliche Leistung von Sebastian, der bei seinem ersten Triathlon schon 2:34 lief und somit **den dritten Platz in seiner Altersgruppe** erreichte.

**Babsi** war auch äußerst schnell unterwegs. Sie benötigte nur 0:36:47/254. für die 1,5km Schwimmen(ohne Neopren) obwohl sie das Kraulen erst 2 Wochen vor dem Wettkampf gelernt hatte. Die 40,8km meisterte sie in 1:35:59/260. Eine erstaunliche Leistung, vor allem mit dem 20 Jahre alten Rennrad, mit dem sie fahren musste. Nach einer unglaublich schnellen Wechselzeit von nur 29 Sekunden (nur eine Sekunde langsamer als der Gesamtsieger Höfer Franz) finishte sie nach einem sehr anstrengenden 10 km Lauf in 3:23:21 **und holte somit Gold für den Lcw!!!!**

Alles in allem eine sehr schöne Veranstaltung, sehr empfehlenswert und wir würden uns über Lcwler beim nächsten mal oder bei anderen Triathlons sehr freuen. Reini Grimmlinger















