



Mein Weg zur Top-Zeit: Austrian Triathlon 2014 (1,9/90/21)

Zwei Tage vor meinem 27. Geburtstag befand ich mich in der besten Form meines Lebens und konnte dies bei einem großartigen Event bei perfekten Wetterbedingungen unter Beweis stellen.

Dabei hatte das Jahr nicht gut begonnen. Nach wie vor litt ich unter den Defiziten nach der einjährigen, verletzungsbedingten Wettkampfpause. Außerdem kam nun auch der Zeitfaktor hinzu. Berufliche Neuerrungen, die Hausrenovierung sowie organisatorische Tätigkeiten für die Neueröffnung des Lerninstituts Pressbaum meiner Frau hielten mich auf Trab.

Nach meinem Wiedereinstieg ging es dann steil bergauf. Ein neues Level erreichte ich beim Schwimmen bereits im Winter mittels vieler intensiver Einheiten. Ab März wollte ich es dann wissen und begann wieder mit einem systematischen Training. Zwei Monate später lief ich dann 18:52 über 5 Kilometer in Loosdorf. Lediglich das Radfahren passte noch nicht. Es gelang mir nicht, bei den zwei Sprintdistanzen bzw. den zwei olympischen Triathlons in Mürzzuschlag und Marchfeld meine alten Zeiten zu fahren. Deshalb legte ich im gesamten Sommer den Schwerpunkt auf das Radfahren. Ich steigerte den Umfang stark und baute regelmäßige Entwicklungseinheiten ein. (z.B. 7 Mal 4 Minuten oder 4 Mal 10 Minuten an der Schwelle) Das Laufen und Schwimmen absolvierte ich nebenbei mit geringem Umfang, allerdings mit je einer Entwicklungseinheit. Überraschend war, dass ich meine 1000 Meter Schwimmzeit um 1:20 auf 14:22 verbessern konnte. Nach dem Triathlon Marchfeld, bei welchem ich meine Bestzeit unter 2:10 setzen konnte, stand es nun für mich endgültig fest: Ich startete bei der Halbdistanz in Podersdorf. In den 2-3 Wochen, die mir noch blieben, erhöhte ich das Pensum weiter mit hohem Radumfang (über 8h/Woche), ein paar langen Koppereinheiten (4h+) und einigen intensiven key sessions.

Am Renntag fühlte ich mich topfit. 4 Tage Saltin Diät und stark reduzierter Umfang ließen die Form in der letzten Woche ansteigen. Das Schwimmen ging gewohnt stark los. Ich hatte zwar keine Schwimmgruppe gefunden, dafür jedoch einen guten Rhythmus. Lediglich Orientierungsprobleme führten zu einem beträchtlichen Zusatzweg. Auf Grund der großen Distanz, die es zu bewältigen galt, war es schwer, die Bojen zu erkennen. Dennoch erreichte ich die Wechselzone bereits nach 30 Minuten (1,9 km). Am Rad ging es dann zur Sache. Die perfekten Wetterbedingungen (18 Grad, windstill) sowie das absolute flache Terrain ermöglichten ein enormes Tempo. Da ich unter den ersten 20 aus dem Wasser gekommen war, fand ich recht schnell einen starken Radfahrer, der ein gutes Tempo vorgab. Ab der zweiten Runde vermischten sich die Ironman Starter mit den Halbdistanzlern. Es kam zu großen Gruppenbildungen. Ich bemühte mich halbwegs fair zu fahren. (fair=10 Meter Mindestabstand zum Vordermann) Das war allerdings sehr schwierig, da man sofort überholt wurde sobald man den Abstand einhielt. Somit musste man sich ein weiteres Mal zurückfallen lassen. Ich befand mich daher zumeist am Ende der Gruppe, bis ich wieder einmal überholt wurde. Ruhig bleiben, Energie sparen und Abwarten, sagte ich mir. In der Mitte der dritten

Runde hatte ich dann endgültig genug von dem Ganzen. Ich erhöhte das Tempo, ließ einen nach dem anderen stehen, hängte mehrere von diesen Gruppen ab und erreichte den Wechsel nach hervorragenden 2:20h. Das ist ein 38,5 km/h Schnitt über 90 Kilometer. Stark motiviert lief ich die erste Hälfte des Halbmarathons in ziemlich exakt 45 Minuten. 1:30 auf den Halbmarathon konnte ich dann natürlich nicht realisieren, ab der zweiten Runde ging es bergab. Die Beine brannten und gegen Ende hatte ich dann auch starke Probleme mit der Atmung. Es fehlten einfach die langen Lafeinheiten im Renntempo. Irgendwie schleppte ich mich dann mit einer sehr zufriedenstellenden Halbmarathonzeit von 1:38 ins Ziel. Den Wettkampf beendete ich nach hervorragenden 4 Stunden und 32 Minuten.

Podersdorf war mit Sicherheit eines meiner anstrengendsten aber auch der schönsten Rennen. Ich konnte meine persönlichen Erwartungen (Sub 5 Stunden Finish) bei weitem übertreffen. Die Basis hierfür legte ich beim Radfahren.

