



IRONMAN AUSTRIA Klagenfurt TAG-X

1. Juli 2018

Ein Jahr nach der Anmeldung für die Langdistanz Ironman Austria Klagenfurt war es endlich soweit. Viele viele Stunden, Trainingskilometer im Schwimmen, Radfahren und Laufen wurden investiert, keine Ahnung wie viele tatsächlich, denn irgendwann habe ich aufgehört zu zählen. Im Schnitt waren es aber sicher 15 Trainingsstunden pro Woche zusätzlich zum 40 Stunden Job und Familienleben. Dann endlich viel der Startschuss zum 20 Jahre Jubiläum in Kärnten.

Am Start waren 2400 Athleten, die 3,8 Schwimmkilometer, 180 km am Rad und 42,2 Laufkilometer absolvieren wollten, doch nicht jeder kommt bei solchen Dimensionen und Wettkämpfen ins Ziel. Für viele kommt das Aus auch schon nach kurzer Zeit. Körperlich gesehen gehen hier alle an ihre Grenzen und nicht jeder hält die Strapazen durch. Hut ab an alle die so ein Event beenden, egal ob in 8h oder in 16 Stunden. Am Schluss zählt nur eines an der Finishline: „You are an Ironman“, der Satz der im Zieleinlauf Gänsehaut bereitet.

Start war für mich als Altersklassenathlet um 06:50 Uhr. Von den 3,8km schwimmt man 2,9km relativ frei im Wörthersee, die letzten 900m entlang des Lendkanals in Richtung Klagenfurt. Die Wassertemperatur betrug angenehme 22°C. Beim Rolling Start (Alle 5 Sekunden werden 8 Athleten ins Wasser gelassen) stellte ich mich in die schnellste Zeile mit unter einer Stunde Schwimmzeit, was mir durchaus gelang. Angefühlt hat sich das Ganze so als würde ich mit 59 min aus dem Wasser kommen. Ich konnte diese Strecke aber sogar in für mich unglaublichen 56:47 zurücklegen und war mit dem Split mehr als zufrieden.

In der Wechselzone angekommen lief alles perfekt, gut gewechselt, alles gefunden und auf ging's zum Radpart über 180km, welche in zwei runden zu fahren waren.

Mit meiner vorgenommenen Pace auf dem Rad fuhr ich los. Die Wattpace in der erste Runde lag im Schnitt bei 246. Die Versorgung lief gut voran, merkte aber schon früh das meine Beine am Rad nicht so wollten. Ich ließ mich davon nicht beirren und drückte weiter. Bei der Halbzeit lag ich perfekt in der Zeit. Ab km 110 merkte ich dann doch, dass der Magen anscheinend wieder etwas angeschlagen war und nicht 100% ig aufnehmen konnte, was der Körper brauchte. „Egal“ dachte ich, „diesmal nicht!“ Mein Kopf wollte nicht mehr wirklich, doch blieb ich positiv, auch wenn ich meine Wattpace nicht mehr treten konnte. Ich fuhr hauptsächlich nur mehr Grundlagentempo, was mich dennoch ins Ziel bringen würde.

Allgemein waren die Bedingungen für einen schnellen Radsplit diesmal in Kärnten nicht optimal. Der NO-Wind war schon von Anfang an gegen uns und machte die Strecke für mich gefühlt träger. Ich nahm hauptsächlich Cola und Wasser zu mir, weil ich wusste, es würde mich mit der Zeit wieder auf die Spur bringen. Und wirklich, nach dem zweiten Mal Ruperti-Berg Überfahrt konnte ich wieder Tempo aufnehmen und bis in die Wechselzone gut Druck machen .

Vorgenommen hätte ich mir eine Zeit um 04:55, aber 5 Stunden und 8 Minuten sind es geworden Es war meine langsamste Zeit in Kärnten so weit ich weiß. Umso mehr freute ich mich jetzt auf den Laufsplit.

Die Vorbereitungen für Laufen waren echt gut und ich wusste, hier konnte ich noch Zeit gutmachen.

Die zweite Wechselzone Rad/Laufen verlief wiederum ohne Probleme.

Ich rannte los, es fühlte sich richtig gut an und ich lief eine Pace von 04:15 auf den Kilometer an. Versorgung mit den Gels und Labestationen ging top. Die ersten 21 km konnte ich in 1:32 hinter mich lassen. Noch liefen die Kilometer wie vom Band, aber ab km 28 wurde es dann härter. Auch die Sonne ließ sich ganz schön blicken und es wurde immer heißer. Die Muskulatur hingegen wurde immer härter und es wurde ein Kampf für die Beine, doch der Kopf wollte weiter. Es wurde ein super Lauf-Marathon in 3:17, noch dazu war dieser laut GPS nicht zu kurz und die letzten 500m wurde man dieses mal wirklich ins Ziel getragen. Gänsehaut vom feinsten als es so weit war: Finishline – „You are an Ironman“.

Mit 9 Stunden 29 Minuten und 40 Sekunden im Ziel! Es war ein echt genialer Tag mit Höhen und Tiefen, wie es sein soll. Man kann von seinem Körper nicht erwarten jede Minute in Höchstform zu sein, besonders nicht während einer solch langen Belastung und wenn man kein Profi ist.

Ich wollte eine neue Bestzeit schaffen, was mir nicht gelungen ist. Mein Wunsch wäre eine Zeit von 09:15 gewesen, was natürlich auch den Haweii Slot bedeutet hätte. So verpasste ich ihn knapp um zwei Plätze, aber der Tag wird irgendwann kommen mit „ALOHA“.

Zielzeit: 9:29:40

Gesamtplatzierung: 59.

AK M35-39: 8.

Splitzeiten

Swim: 56:48

T1: 3:43

Bike: 5:08:17

T2: 3:10

Run 3:17:45

Danke an alle die mitgefiebert und angefeuert haben, egal ob auf der Strecke oder zu Hause. Danke an meinen Schwimmtrainer Robert Kadar, ohne ihn würde ich nie solche Zeiten schwimmen. Danke an meine Sponsoren Schweißschule Erwin Pfalzer, Parkettböden und

Stiegen Schlieper Thorsten, Maler Petter Fritz und Bobbys Sport Shop, die mich unterstützen
Größter Dank gilt meiner Familie, die teilweise durch intensives Training zu kurz kommen
und mich dennoch in jeder Hinsicht unterstützen.









eu.ironman.com



FINISHER

Alex Bader

SWIM	00:56:48	BIKE	05:08:17	RUN	03:17:45	OVERALL	09:29:40
------	----------	------	----------	-----	----------	---------	----------

AGE GROUP	M/35-39	AGE GROUP RANKING	8	OVERALL RANKING	58
-----------	---------	-------------------	---	-----------------	----

YOU ARE AN IRONMAN!

JULY 1, 2018

