

# TRIATHLON

<http://pflanzenenergie.jimdo.com/walter-antayo/sport>

Eine persönliche Mitschrift von den ersten Gedanken bis zum großen Event am 4. Juli 2010.



Ich wollte schon immer einmal einen Triathlon selbst bestreiten ...

Die Distanzen:

Schwimmen **3,8 Km** - Radfahren **180 Km** - Laufen **42,195 Km**

Nur, zwischen Philosophieren und realem Denken ist oft eine große Barriere.

---

Walter Bartl: +43(0)650 966 6060

[office@pflanzenenergie.net](mailto:office@pflanzenenergie.net)

<http://www.pflanzenenergie.net>

## **11.Jun 2006**

Ich schaue mir im Fernsehen gerade den Ironman 2006 in Klagenfurt an. Ich bin wie jedes Jahr von der Kulisse begeistert und fiebere nicht erst seit der Olympiade 2004 mit den Athleten mit.

Allerdings, wie Kate Allen [http://de.wikipedia.org/wiki/Kate\\_Allen](http://de.wikipedia.org/wiki/Kate_Allen) - in Athen 25.Aug 2004 - in das Ziel gesprintet ist, der Reporter fast einen Herzinfarkt bekommen hat, kann ich nicht verheimlichen, dass mir die Gänsehaut den Rücken hinuntergelaufen ist. Diese Goldmedaille war bei mir sozusagen, die Initialzündung, obwohl Triathlon mich schon sehr lange fasziniert hatte.

## **20.Jul 2007**

Mein Ziel nimmt immer konkretere Formen an. Ich habe mir einen Hometrainer gekauft, auf dem ich trainieren kann, wenn es draußen stürmt und schneit.

## **02.Okt 2007**

Im Moment habe ich nach jeder Trainingseinheit Schmerzen im linken Fuß.

## **25.Okt 2007**

Heute war ich in der Prater Haupt Allee laufen. Ich habe schon am Anfang Schmerzen gespürt, die aber dann während des Laufens völlig weg waren. Am Abend habe ich dann den linken Fuß fast nicht abbiegen können und hinter der Kniekehle war ich stark geschwollen.

## **26.Okt 2007**

Trainingspause!!! Ich fühle mich beschissen.

## **02.Nov 2007**

Ich gehe zum Arzt, weil diese Geschwulst unter der Kniekehle trotz absoluter Trainingspause nicht besser wird.

Die Sportärztin untersucht mich. Diagnose – Bakerzyste, wahrscheinlich ist im Knie <http://de.wikipedia.org/wiki/Baker-Zyste> auch etwas nicht in Ordnung. Die Ärztin schickt mich zur MR.

## **15.Nov 2007**

Mit dem MR-Ergebnis fahre ich wieder zur Ärztin. Erste Diagnose, wahrscheinlich ist der Meniskus [http://de.wikipedia.org/wiki/Meniskus \(Anatomie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Meniskus_(Anatomie)) „altersbedingt“ abgenützt. Beim Oberarzt macht Sie im Krankenhaus einen Termin aus.

## **22.Nov 2007**

Ich war gerade im Krankenhaus. Niederschmetternde Diagnose: der Meniskus im linken Knie gehört operiert. Ich atme kurz durch und denke mir, OK nach der Operation wird es wieder aufwärts gehen.

## **27.Nov 2007**

Ende Jänner 2008 mache ich mit dem Krankenhaus den Operationstermin aus. Auf der einen Seite bin ich ungeduldig, weil ich dann insgesamt für ca. 5 Monate kein Training machen kann, andererseits schaue ich das Ganze positiv an, weil es dann wieder besser sein wird.

## **14.Dez 2007**

Da es im Leben keine Zufälle gibt, bin ich heute mit Herrn Matzner Helmuth zusammen gekommen.

Er hat mich untersucht, er hat mir alles erklärt und er hat gesagt, dass aus seiner Sicht keine Operation notwendig wäre. Jetzt muss man sich einmal vorstellen: ich habe mich schon mit der Operation angefreundet, auf einmal sagt einer „keine Operation“. Mit diesem Wechselbad der Gefühle bin ich dann nach Hause gefahren.

## **15.Dez 2007**

Ich habe sofort mit der Therapie begonnen, die mir Matzner Helmuth gegeben hat.

Ich habe noch am gleichen Tag mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln begonnen.

Wenn es jemanden interessiert, was ich so alles genommen habe, ich erzähle es gerne weiter, hier würde es jetzt den Rahmen sprengen.

## **18.Dez 2007**

Mein erster Lauf - 3 Tage, nachdem ich begonnen habe, meinen Körper wieder aufzubauen. Ich bin wie auf Eiern gelaufen, weil ich immer Angst hatte, dass die Schmerzen wieder anfangen.

Fazit. Ich lief völlig schmerzfrei und auch nachher habe ich nichts gespürt, unglaublich, ich hätte die Welt umarmen können.

Die Bakerzyste ist innerhalb von drei Tagen verschwunden.

## **07.Jän 2008**

Ich laufe schon wieder 26 km in der Woche – schmerzfrei und auch die Bakerzyste bleibt verschwunden.

## **08.Jän 2008**

Ich sage dem Krankenhaus den Operationstermin ab. Mir fällt ein Stein vom Herzen. Ich bin stolz auf meine Entscheidung, glücklich und zufrieden. Matzner Helmuth muss ich noch danken, weil er mir eine Operation erspart hat.

## **29.Feb 2008**

Ich bin wieder voll auf Kurs. Ich mache jetzt jeden Tag ausgiebig Gymnastik und ich bin dabei - Woche für Woche - langsam die Laufkilometer zu erhöhen.

## **04.Mai 2008**

Momentan trainiere ich nur auf meinem Rad-Hometrainer, da ich noch immer kein Triathlon-Rad gefunden habe, das für meine Körpergröße ideal ist. Mein Lauftraining habe ich weiter ausgebaut, ich laufe jetzt 40-50 km pro Woche.

## **10.Jul 2008**

Endlich! Es ist soweit! Ich habe für meine 1.93m ein passendes Triathlon-Rad gefunden und meine ersten Kilometer absolviert. Da es aber eine Zeit lang dauert sich auf ein neues Fahrrad einzustimmen, müssen das Fahrrad und ich erst eine Einheit werden.

## 09.Okt 2008

In der Zwischenzeit habe ich mich schon an das neue Fahrrad gewöhnt. Mit den neuen Schuhklipsen ist es wunderbar einfach, einen Berg hochzufahren, oder in der Ebene so richtig „Gas“ geben. Der Grund ist der: Du gibst nicht nur Kraft beim Pedal-Hinunter treten, sondern auch beim Pedal-Hinaufziehen.

Für Radprofis gehören diese Klipse natürlich zur Grundausrüstung. Ich kenne diese Dinger erst seit ein paar Jahren. Da hatte ich diese Bügel, in die du die Schuhe hinein steckst. Aber jetzt sehe ich erst, was da noch an Kraft zu holen ist. Leider sind die Tage schon sehr kurz, Laub liegt auf der Straße, am Vormittag ist oft verbreitet zäher Nebel und die Temperatur ist auch nicht mehr sehr hoch. Aber auch hier habe ich vorgesorgt. Ich setze mich einfach auf meinen Hometrainer und spule dort meine Kilometer herunter. Im Frühjahr wird dann wieder ordentlich „Gas“ gegeben - mit dem Rad auf der Straße.

## 08.Mär 2009

Ihr werdet Euch sicher fragen, was ich die letzten 5 Monate so gemacht habe? Die Antwort: Training, Training und noch einmal Training.

Ja, es handelt sich um 3 Disziplinen, also 3-faches Trainingsvolumen.

**Am 27.November 2008 habe ich mit dem Schwimmtraining begonnen.**

Dazu möchte ich folgendes erklären: Bis zu diesem Tag konnte ich mich gerade so über Wasser halten, das typische Hundeschwimmen, also einfach nicht untergehen. Von da an jedoch erhielt ich von meinem Trainer Florian Szobek eine tolle Schwimm-Ausbildung. Die ersten Stunden kam ich gar nicht zum Kraulen. Ich lernte ständig neue Techniken. „Flo“ hat ein sehr interessantes und abwechslungsreiches Training, das zwar viel Kraft kostet, aber im Endeffekt ein tolles Aufbauprogramm ist. Ich konnte zwar kraulen, aber nicht seitlich atmen. Schon am **25.Jänner 2009** vermochte ich kraulen und seitlich atmen. Zu diesem Zeitpunkt war „Können“ natürlich auch noch stark übertrieben, denn wenn an mir jemand vorbeischwamm und mich eine Welle überspülte, schluckte ich ganz schön viel Wasser.

Am **05. März 2009** hat uns „Flo“ dann mitgeteilt, heute sei der **500m-Test**. Am Vormittag bin ich schon 10 km gelaufen, d.h. ich war schon ein bisschen müde. Ich bin 13 Min. 28 Sek. geschwommen, meine ersten 500 m in einem Stück. Wenn man bedenkt, was ich vor 4 Monaten konnte, ein Wunder. DANKE Florian!

Ganz wichtig war in dieser Zeit auch das Krafttraining, denn als Fußballer vernachlässigst Du den Oberkörper. Hier habe ich sehr viel aufgeholt und muss auch noch viel trainieren, denn das nächste Ziel heißt 1.000 m Schwimmen und schließlich 3.800 m Schwimmen. Aber erst einmal „Step by Step“.

---

Walter Bartl: +43(0)650 966 6060

[office@pflanzenenergie.net](mailto:office@pflanzenenergie.net)

<http://www.pflanzenenergie.net>

--- 5 ---

## 19.Apr 2009

### Vienna City Marathon



Heute bin ich den VCM in Wien gelaufen. Ich hatte mir vorgenommen, in 3Std.30Min zu finishen. Das ist allerdings voll in die Hosen gegangen. Aus was für einen Grund auch immer, meine Füße haben nicht das gewollt, was mein Körper von ihnen verlangte. Ab km 20 hat mein Leiden begonnen. Ab km 30 wollte ich schon aufgeben. Früher hätte ich das auch getan. Aber heute wollte ich auf alle Fälle das Ziel erreichen. So quälte ich mich die letzten Kilometer bis ins Ziel. Das Publikum war sensationell. Es hat mich förmlich ins Ziel getragen. Die Zeit 4h10'49" ist nicht von Bedeutung. Das Wichtigste war, trotz schlechter körperlicher Verfassung, trotz müden Füßen, sich überwinden und finishen. Ein Sieg über mich selbst.

## 04.Mai 2009

Ich stecke mitten in der Vorbereitung für den Halbtriathlon am 30.Mai 2009. Lange Distanzen in allen 3 Disziplinen.

## 25.Mai 2009

Heute habe ich einen lockeren Dauerlauf gemacht. Nach zirka 20 Minuten habe ich einen Stich in der Wade verspürt. Ich habe gleich meinen Masseur kommen lassen. Erste Diagnose: Zerrung. Was einem da für Gedanken durch den Kopf schießen. Ich habe sogar in Erwägung gezogen, den Triathlon zu starten. Also Schwimmen, dann Radfahren und dann einfach aufgeben. Denn es ist so, ich habe nur beim Laufen Schmerzen. Beim Schwimmen und Radfahren bin ich schmerzfrei.

Ich habe mich mit meinem Trainer Reinhard Kiefer <http://www.fitness-sportconcept.com/> zusammengetan und wir sind zu folgendem Entschluss gekommen. Der Bewerb wird einfach ausgelassen. Begründung: wenn ich beim Verlassen des Wassers einen falschen Schritt mache, verschlechtere ich unter Umständen meine Zerrung wieder.

## **30.Mai 2009**

Das gehört auch zum Sport dazu. Ich wäre sehr gerne an den Start gegangen. Reinhard hat meine Entscheidung ziemlich taff gefunden. Es bleibt ja auch nichts anders übrig, ärgern ändert an der Situation nichts.  
The Show must go on.

## **08.Jun 2009**

Es gibt wieder neue Ziele. Das ist im Sport das Schöne.  
Das Gestern ist vergessen. Ich lebe in der Gegenwart.  
Natürlich habe ich immer ein Nahziel vor Augen.  
Das Nahziel heißt 20.Sep 2009 Wachau-Marathon.

## **20.Sep 2009**

Ich bin den Marathon mit dem Ziel angegangen, 3h30'.  
Bis km 20 bin ich den 5er-Schnitt gelaufen. Ab km 20 hat mich dann die sogenannte Keule gestreift.  
Mit jedem Schritt sind meine Füße schwerer und schwerer geworden.  
Endzeit 4h12'39" – eine Zeit zum Vergessen.

## **21.Sep 2009**

Die große Analyse beginnt. Mit meinem Trainer sind wir zu folgendem Entschluss gekommen.  
An der Ernährung kann es nicht liegen, weil ich mich sehr bewusst ernähre.  
Ich bin für maximal 25 km konditioniert. Aber nach km 30 fehlt mir die Koordination meiner Muskeln zu der Kraft, oder auch umgekehrt.  
Daher: ab in die KRAFTKAMMER.  
Mit 01.Oktober starten wir ein Aufbauprogramm für den Rumpf und den Oberkörper.

## **01.Okt 2009**

Trotz aller Tiefschläge, die ich in den letzten Monaten erlebt habe, bin ich zuversichtlich.  
Start in die neue Saison.  
Mein Blick ist nach vorne gerichtet, ich habe mir neue Ziele gesteckt.  
30.Mai 2010 – Halb-Triathlon in St.Pölten  
04.Juli 2010 – Triathlon in Klagenfurt

## **04.Nov 2009**

Zerrung in der linken Wade.

## **31.Dez 2009**

Letzter Tag 2009. Ich schwimme in der Südstadt mein Training. Durch mein Krafttraining schaffe ich über 50m, 100m und über 200m neue persönliche Rekorde.

In allen Berichten zum Thema Schwimmen steht folgendes: Egal wie gut oder schlecht jemand schwimmt, du verbesserst dich mit jedem Kilometer.

Ja, die Wasserlage ist anders, ist besser und die Bewegungen sind geschmeidiger.

Trotzdem: Michael Phelps könnte sich eine Hand an den Körper binden und er wäre noch immer schneller als ich ...

## **07.Jän 2010**

Das neue Jahr fängt gut an Zerrung in beiden Waden. Jetzt reicht es mir!

## **22.Jän 2010**

Ich analysiere mit meinem Trainer Reinhard Kiefer, mit meinem Masseur Philipp Ambros und mit meinem Physio-Therapeuten Ernst Moser die Situation. Meine Wadenmuskulatur ist nicht ausreichend – für so lange Distanzen – trainiert.

Mein „Musculus flexor digitorum longus“ ist nach gewissen Trainings [http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus\\_flexor\\_digitorum\\_longus](http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus_flexor_digitorum_longus) verhärtet.

Mit anderen Worten: ich bin von früher das Fußballtraining gewohnt, aber diese 3 Disziplinen im Paket sind eine sehr hohe Dauerbelastung.

Meine Wadenmuskulatur muss ausreichend massiert werden. Die Ruhephasen müssen sehr genau eingehalten werden.

**Einen Trainingsplan machen ist eine Gratwanderung im wahrsten Sinne des Wortes.**



### **23.Jän 2010**

Ab heute beginne ich damit, die Wadenmuskeln zu stabilisieren, d.h. sie werden an die hohe Laufbelastung „gewöhnt“.

Im Training forciere ich das Radfahren, das Schwimmen und die spezifischen Übungen für Rumpf und Beine in der Kraftkammer.

Mit dem Lauftraining beginne ich erst wieder nächste Woche.

### **25.Jän 2010**

Heute ist Montag und ich beginne nach der Zerrung wieder mit dem Lauftraining. Zusätzlich zum Lauftraining forciere ich den Umfang für das Schwimm- und Radtraining. In der Kraftkammer mache ich regelmäßig Übungen für die Bein-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur.

### **21.Feb 2010**

Ich bin schmerzfrei! In der Zwischenzeit habe ich den Umfang von allen Bereichen erhöht. Das Krafttraining macht sich schon bemerkbar. Speziell beim Laufen achte ich sehr auf den richtigen Abdruck. Die Kraftübungen bilden bei mir eine stabile Körper- und Beinhaltung. Ich stehe bei langen Läufen sehr zentriert im Schuh.

### **16.Mär 2010**

Ich habe mich entschlossen, am 18.April – VCM 2010 – in der Staffel zu laufen. Als Startläufer werde ich die 16 km Laufen.

### **08.Apr 2010**

Da mein Haupt-Ziel der 04.Juli – Triathlon Kärnten - ist, werde ich den Staffellauf am 18.April nur als Trainingslauf machen. Ich habe den Trainingsumfang noch einmal gesteigert. Jetzt gilt es, die Grund-Ausdauer zu trainieren. Lange Läufe, lange Radfahrten, lange Schwimm-Einheiten.

### **29.Mai 2010**

Heute ist Samstag und ich bereite mich auf den morgigen Halb-Triathlon 70.3 in Sankt Pölten vor. Ich habe mir schon die ganzen Startutensilien besorgt und das Fahrrad abgegeben.

---

**Walter Bartl:** +43(0)650 966 6060

[office@pflanzenenergie.net](mailto:office@pflanzenenergie.net)

<http://www.pflanzenenergie.net>

--- 9 ---

Wieder zu Hause in Baden kontrolliere ich noch einmal alles für den morgigen Event. Ich habe mich um 22:30 Uhr nieder gelegt.

### **30.Mai 2010**

Ich habe sehr schlecht geschlafen. Ich war so aufgeregt, dass ich mein Bett völlig nassgeschwitzt hatte. Mein Wecker hat um 04:00 Uhr geläutet. Um 06:00 Uhr bin ich in Sankt Pölten angekommen. Bei meinem Fahrrad habe ich noch einmal alles überprüft: den persönlichen Sack in der Wechselzone, Luftdruck und den Wasserbehälter gefüllt.

Um 06:45 Uhr bin ich dann mit meinem Neopren-Anzug zum Start-Bereich gegangen.

Viele haben schon den Neopren-Anzug angehabt, aber es hat auch noch sehr viele gegeben, die sich gerade erst umgezogen haben.

Um 07:00 Uhr wurde dann gestartet. Es wurde in Wellen gestartet. An dieser Stelle muss ich erwähnen, dass so ziemlich alle gesittet geschwommen sind. Niemand hat gedrängelt. Natürlich kam es bei der ersten Boje – so nach ca. 200m – zu Berührungen. Aber es war - aus meiner Sicht – ein ruhiges angenehmes Schwimmen.

In St.Pölten wird in 2 Seen geschwommen. D.h. nach 900m bin ich aus dem Viehofener See herausgestiegen, bin 200m auf einem Holzsteg über die Traisen zum nächsten See gelaufen. Im Ratzersdorfer See bin ich dann die restlichen 1.000m geschwommen.

Dann bin ich in der Wechselzone gewesen. Ich habe 11 Min. benötigt. Hier habe ich dann gesehen, dass die meisten schon in 2 – 4 Min. fertig waren.

Daran werde ich arbeiten.

Egal, ich bin soeben auf das Fahrrad aufgestiegen. Auf der S33 sind wir dann Richtung Norden gefahren. Ab Krems hat es dann ins Regnen angefangen. In der Wachau ist dann zusätzlich ein starker Gegenwind dazugekommen. Ich habe mir noch gedacht, hoffentlich biegen wir von der Donau bald weg, damit der Wind aufhört. Beim Einbiegen von der Donau weg hat dann der Wind wirklich aufgehört. Dafür ist es dann für fast 30 Minuten ständig bergauf gegangen. Tja, es ist eine selektive Radstrecke. Mein Schnitt war mehr als 30km/h. Für mich war das sehr gut.

In St.Pölten angekommen sind wir dann noch die 21,1km gelaufen. Am Beginn des Laufbewerbes habe ich starke Magenschmerzen gehabt. Nach einer ersten Analyse war das Anfangtempo einfach zu schnell. So habe ich mein Lauftempo gedrosselt und dann hat es funktioniert.

Das Laufen ist eigentlich meine stärkste Disziplin. Beim Triathlon ist das Ganze aber der dritte Bewerb und da kann es schon vorkommen, dass der eine oder andere Muskel schon ein bisschen zwickt. Muskulär hatte ich keine Probleme, nur war ich einfach nicht mehr so spritzig unterwegs.

Trotzdem war ich sehr zufrieden mit meiner Leistung. Es war mein erster Halb-Triathlon und das unter 06 Stunden – 05h49'04".

Wenn ich noch die Wechselzeit verkürze, eine tolle Leistung.

### **31.Mai 2010**

Heute beginnt eigentlich die letzte wirklich heiße Phase.

Noch 38 Tage bis Klagenfurt

Ich habe gar keine Zeit meine tollen Eindrücke von St.Pölten zu verarbeiten, denn der normale Trainings-Alltag hat schon wieder begonnen. Auf St.Pölten haben wir keine Rücksicht genommen. D.h. das Training ist normal weitergegangen. Alles ist auf den 04.Juli 2010 fokussiert. Wahrscheinlich wäre ich schneller unterwegs gewesen. So weiß ich aber, dass ich noch Reserven habe. Für Klagenfurt ist das die wichtigste Erkenntnis – noch Reserven zu haben.

### **06.Jun 2010**

Diese Trainings-Woche ist beendet.

Nach St.Pölten war das noch eine starke Belastungs-Woche. Geschafft, aber doch müde. Philip mein Masseur knetet meine müden Muskeln, eine Wohltat.

### **07.Jun 2010**

Diese Woche heißt Regeneration.

1 Std. Kraftkammer, die Muskeln dehnen und stretchen. Ansonsten alle 4 von sich strecken und nichts tun.

Ein ungewohntes Bild. Manchmal möchte man laufen gehen oder irgendwas tun. Aber der richtige und wichtigste Spruch lautet hier:

weniger ist mehr.

## **25.Jun 2010**

Die Luft wird schön langsam dünn. Soll heißen, die Anspannung steigt von Stunde zu Stunde. Gestern war ich noch in der Kraftkammer, anschließend eine Stunde Schwimmen. Heute und morgen mache ich noch jeweils ein Koppel-Training.

## **29.Jun 2010**

Heute ist Dienstag, ich befinde mich in der Wettkampfwoche. Am Vormittag war ich eine Stunde im Strandbad schwimmen. Am Nachmittag habe ich mich noch einmal massieren lassen. Jeder fragt mich, ob ich schon nervös bin. Von mir kommt dann immer die Antwort: „Natürlich bin ich angespannt, aber die richtige Unruhe fängt erst einen Tag vorher an. Ich beginne damit, alles ins Auto zu räumen, denn morgen fahre ich schon nach Kärnten.

## **30.Jun 2010**

In der Früh bin ich noch ein letztes Mal Laufen gegangen. Nach dem Laufen habe ich dann noch einmal überprüft, ob ich auch wirklich alles eingepackt habe.

Perfekt, das Auto ist eingeräumt, los geht's – Ab in den Süden.

## **01.Jul 2010**

Gestern am Abend bin ich sehr zeitig schlafen gegangen. Ich war von der Autofahrt und der Ortsumstellung doch sehr müde.

Es war die richtige Entscheidung, schon am Mittwoch anzureisen.

Am Vormittag bin ich mit dem Fahrrad gefahren. Ich habe mich für die Runde um den Wörthersee entschieden. Damit ist das Training abgeschlossen.

Am Nachmittag bin ich dann noch mit dem Auto die Radstrecke abgefahren. Die Radstrecke befindet sich südlich vom Wörthersee. Sie ist 90km lang und daher 2x zu befahren. Es gibt ein paar giftige Steigungen. Ich habe mir die jeweilige Länge der Steigung und die jeweilige Intensität genau eingeprägt, damit mich dann am Sonntag nichts überraschen kann.

## 02.Jul 2010

Es ist Freitag. Heute schaue ich mir den Start-Bereich in Klagenfurt an. Das ist mein letzter Puzzle-Teil.

Zuerst gehe ich zum Strandbad Klagenfurt.

Hier starten wir am Sonntag den Bewerb.

Es wird im Rechteck geschwommen. Das heißt ca. 1.400m gerade aus hinein in den See. Dann eine 90°-gradige Linkswende Richtung Südufer. Nach ca. 150m kommt wieder eine 90°-gradige Linkswende. Jetzt geht es wieder Richtung Strandbad zurück. Die letzten 900m schwimmt man dann im Lendkanal bis zur Ausstiegstelle.

Die Umkleidestelle für die Fahrräder befindet sich gleich nach dem Ausstieg aus dem Wasser, dann das Fahrrad abholen und ab auf die Strecke. Dann am Ende von der Radstrecke stellt man das Fahrrad wieder auf seinen Platz ab, zieht sich die Laufschuhe an und jetzt gilt es noch einen Marathon zu laufen. Wichtig war für mich, dass ich alle Strecken und die Wechselzonen gesehen habe.

Nachdem ich mir alles genau angesehen hatte, habe ich mir noch meine ganzen Start-Utensilien abgeholt.

Die Startnummern habe ich am Fahrrad und am Helm angebracht.

## 03.Jul 2010

Samstag, der Tag vor dem großen Event.

Seit gestern beobachte ich mit Argusaugen den Wetterbericht für Kärnten.

Für Sonntag ist mit bis zu 35°C zu rechnen. Die Hitze macht mir eigentlich nichts aus, aber 35°C sind auch nicht ganz ohne. Ab den Mittagstunden ist auch noch mit Quellwolken und Gewittern zu rechnen.

Das klingt nicht gut, aber meine Einstellung war, es ist eine Freiluftveranstaltung und auf das Wetter habe ich keinen Einfluss.

Ich will einen guten Triathlon machen und gesund und munter das Ziel erreichen.

An diesem Samstag habe ich sehr oft auf die Uhr geschaut. Natürlich habe ich das alles schon aus meiner Fußballzeit gekannt. Vor einem Spiel war ich immer unruhig.

Nur, Unruhe darf nicht in Panik ausarten.

Am frühen Nachmittag bin ich dann nach Klagenfurt gefahren. Zuerst habe ich mein Fahrrad abgegeben. Ich habe es auf den Startplatz gestellt, der für mich vorgesehen war – Startnummer 2400.

Dann habe ich die Radsachen und die Laufsachen in den dafür vorgesehenen Plastiksack gesteckt und habe beide jeweils auf die dafür vorgesehenen Haken gehängt. So, damit war die Vorbereitung abgeschlossen. Ich habe meinen Wecker auf 04:00 Uhr gestellt und bin um ca. 22:00 Uhr schlafen gegangen.

## 04.Jul 2010

Heute ist Sonntag, der 04.Juli 2010.

Es ist jetzt 04:10 Uhr. Ich bin ur-ur-aufgeregt. Ich habe ganz normal gefrühstückt.

Ich habe mich noch von meiner Elisabeth verabschiedet. Sie ist dann erst später zum Rennen gekommen.

Die letzten 18 Monate, waren sehr intensiv. Neben dem Schweiß der da geflossen ist, habe ich sehr viele Stunden mit dem Fahrrad, den Laufschuhen und in den Schwimmbekken verbracht.

Elisabeth, DANKE für dein Verständnis.

In der Zwischenzeit ist es 04:50 Uhr. Die Sonne blinzelt schon durch die Wolken. In der Nacht hat es ein paar Gewitter gegeben.

Auf der Fahrt nach Klagenfurt muss ich an meinen Trainer – Reini – denken. Vor der letzten Woche hat er mir ein Mail geschrieben mit folgendem Text:

Hi Walter, du hast vorbildlich trainiert, nun kannst ernten gehen. Hab am Sonntag Spaß und genieße die Stimmung + deine Leistung.

In Klagenfurt habe ich mein Auto beim Minimundus abgestellt. Ich war nicht nervös, ich war in einer richtigen Glücksstimmung. Ich war total relaxt.

Es ist jetzt 05:15 Uhr. Ich schnappe meinen Neopren-Anzug und bewege mich Richtung Strandbad.

Ich schaue noch bei meinem Fahrrad vorbei. Den Trinkbehälter fülle ich noch mit Wasser, ansonsten ist alles in Ordnung.

06:15 Uhr – ich ziehe mir meinen Neopren-Anzug an. Mein Gewand gebe ich in einen Sack und den Sack gebe ich ab.

06:30 Uhr – es ist ganz schön viel los hier. Aufs Einschwimmen habe ich verzichtet.

06:45 Uhr - ich mache Stretching und setzte mir die Badehaube samt Schwimmbrille auf.

06:58 Uhr – gleich geht's los.

07:00 Uhr – die Kanone wird abgefeuert und mehr als 2.000 Leute fangen an zu schwimmen. Die ersten 100 Meter sind geschafft. Natürlich kommt es immer wieder zu Berührungen mit den Athleten, aber die sind nicht so schlimm. Nach etwa 3.000 Metern schwimmen wir schon im Lendkanal. Die Leute stehen ganz dicht am Wasser. Es herrscht eine tolle Atmosphäre. Meine Arme sind schon etwas müde, aber die Menschen feuern uns so richtig an.

Endlich ist der Ausstieg erreicht.

Nach 1h27'19" verlasse ich das Wasser.

Ich laufe zur ersten Wechselzone und ziehe mich um. Raus aus dem Neo und rein in die Radschuhe. Ca. 30m muss ich mit den Radschuhen laufen, bis ich mein Fahrrad erreicht habe.

Das Fahrrad muss ich dann noch einmal 30m bis zu einer Linie schieben. Erst jetzt darf ich auf das Fahrrad aufsteigen und losfahren.

Nach ein paar Minuten Fahrzeit bin ich am Südufer des Wörthersees unterwegs.

Beim Faaker See gibt es eine ganz giftige Steigung. Höchstens 900 Meter, aber du spürst es sofort in den Beinen.

Doch auf jede Steigung folgt wieder eine Abfahrt.

Nach 60 Kilometern kommt der Rupertiberg. Der Anstieg ca. 3.000m beißt ordentlich.

Es ist in der Zwischenzeit sehr heiß geworden, sicher weit über 30°C.

Knapp vor dem Ende der ersten Radrunde in Klagenfurt, sieht man schwarze Wolken vom Norden kommend, das angekündigte Gewitter? Ich beende die erste Runde und biege wieder in die Süduferstraße Richtung Maria Wörth. Am See entlang bis Velden wird es immer heißer und im Norden wird es immer dunkler.

In der Zwischenzeit bin ich schon vier Stunden mit dem Fahrrad unterwegs. Den giftigen Anstieg zum Faaker See habe ich auch schon hinter mir gelassen. Von einer Minute auf die andere scheint es, als würde das Wetter kippen. Es kommt ein urstarker (Gegen)Wind auf und die Wolken werden immer bedrohlicher. Phasenweise fahre ich auf der ebenen Strecke nur mehr 20 – 30 km/h.

Der Sturm ist nervig.

Aber es kommt noch schlimmer. Strömender Regen setzt ein. Innerhalb von ein paar Sekunden bin ich total nass. Das Wasser rinnt aus meinen Schuhen heraus. Bei einer starken Linkskurve bremsen ich, aber die Bremsen reagieren nicht.

Mit viel Mühe vermeide ich einen Sturz. Nach fünfzehn Minuten ist der Spuk vorbei und die Sonne brennt weder herunter.

Nur dass die Luftfeuchtigkeit extrem hoch ist. Das Bild vor einer Kurve werde ich nie vergessen. Die Straße war noch völlig nass, vom Himmel hat die Sonne gebrannt und ungefähr zwei Meter über dem Boden ist Dampf aufgestiegen vom heißen Asphalt.

Es war wunderbar, das anzuschauen, aber ... the show must go on.

Zum zweiten Mal strampel ich über den Rupertiberg. Bei der Abfahrt habe ich noch eine Schrecksekunde. Irgendetwas fliegt mir gegen die Brille. Ich bin gerade mit 50km/h unterwegs. Ich denke nur, bloß keine Panik. Ich nehme die Hände vorsichtig vom Lenker, nehme vorsichtig die Brille ab. Puh, Glück gehabt, es ist eine Biene. Ich halte die Brille seitlich, sie fliegt weg. Brille auf und es geht weiter. Endlich, das Ärgste habe ich jetzt hinter mir. Bis Klagenfurt geht es fast nur bergab.

Das Unwetter hat mir sicherlich dreißig Minuten gekostet, aber was soll's.

Ein paar Minuten nach 15:00 Uhr steige ich von meinem Fahrrad ab.

Für das Schwimmen und Radfahren habe ich also knapp über 08:00 Stunden benötigt.

Ich ziehe meine Laufschuhe an und raus geht's auf die Strecke. Die ersten 500 Meter sind ein reiner Horror. Beim Laufen werden ganz andere Muskeln verwendet, als beim Radfahren. Ab Kilometer 1 fange ich an, mich an die Bewegung zu gewöhnen. Es geht zum ersten Mal am Nordufer Richtung Krumpendorf.

Bei Kilometer 4 denke ich mir – nur mehr 38 Kilometer, yeah!

Aber Schritt für Schritt für Schritt geht es Richtung Ziellinie. Bei der Wende in Krumpendorf heizt die Sonne erbarmungslos herunter. Bei der Beschreibung der Strecke stand folgendes: die Laufstrecke ist relativ gerade und fast nur im Schatten. Das kann nur jemand geschrieben haben, der an diesem Bewerb noch nie selber teilgenommen hat.

Wahr ist, dass auf der Laufstrecke fast kein Schatten war. Aber darüber nachzudenken ist auch vollkommen egal. Bei Laufkilometer 10 bin ich 1h11' unterwegs. Mein einziger Gedanke ist, bekomme bloß keinen Krampf.

Aber ich hatte gut trainiert, daher waren diese Gedanken wieder ganz schnell verworfen. Ich kam bei Start und Ziel vorbei und lief Richtung Lindwurm. Beim Lindwurm war die östlichste Stelle der Laufstrecke.



Dann ging es wieder Richtung Start/Ziel-Bereich. Bei Kilometer 18 war ich auf einmal übermütig und wollte etwas schneller laufen. Ich habe mich aber gleich wieder gefangen und bin wieder mein richtiges Wohlfühltempo gelaufen.

Als ich dann zum zweiten Mal Richtung Krumpendorf lief, sah ich schon in einigen Gesichtern Verzweiflung. Aber ein Freund hat mir folgendes auf den Weg mitgegeben. Zeige kein Mitleid, schaue nur auf dich selbst. Um die Läufer kümmern sich schon andere.

Gesagt getan. Bei der zweiten Wende in Krumpendorf spürte ich zum ersten Mal die erlösende Phase, wenn ich über die Ziellinie laufe.

Stopp, Konzentration, du bist erst bei Kilometer 28!!

Aber mit jedem Schritt ist das Ziel näher gekommen.

Kilometer 32, ich trinke abwechselnd sehr viel Wasser und Cola. Für mich ist das eine super Kombination.

Beim Start/Ziel-Bereich laufe ich das zweite und letzte Mal am Lendkanal Richtung Lindwurm. Bei den Straßenquerungen gibt es noch ein paar ganz kurze aber giftige Steigungen. Für die Muskulatur ist das eine enorme Herausforderung. Ich sehe schon den Lindwurm, rundherum und ab Richtung Ziel.

Ich werde immer lockerer.

Meine Frau steht am Straßenrand. Ich laufe zu ihr, umarme und küsse sie. Das kostet mich mindestens zwei Minuten.  
Tja, Eisenmänner dürfen auch Gefühle zeigen.

Die Kilometer ziehen nur so an mir vorbei. Kilometer 36, 37, 38. Gleich habe ich es geschafft.

Bei Kilometer 41 komme ich das letzte Mal bei Start/Ziel vorbei. Jetzt muss ich im Park noch ein paar Kurven laufen.

500 Meter vor dem Ziel habe ich das Gefühl ich muss heulen. Das Gefühl ist so schnell weg, wie es gekommen ist.

Ich biege beim Wörthersee in den Zielbereich ein.

Ich habe so ein Glücksgefühl, das kann man gar nicht beschreiben.

Die letzte Linkskurve, ich sehe die Ziellinie.

Ich reiße die Hände in die Luft – **13h38'12"** geschafft!!!

Ein tolles Gefühl, es geschafft zu haben.

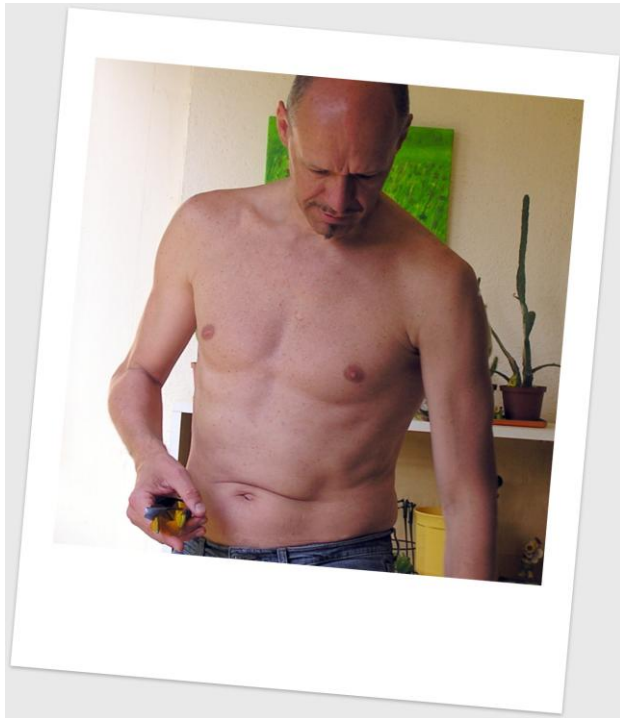
Ich bin eigentlich in einem körperlich sehr guten Zustand. Ich weiß gar nicht, was ich schreiben soll. Es sind so viele Gefühle, so viele Emotionen, so viele Eindrücke.

Ich bin ein Typ, der sicher noch ein paar Wochen braucht, um auch wirklich alles verarbeitet zu haben. Aber das wichtigste ist, ich bin gesund im Ziel angekommen, mit einem Lächeln auf den Lippen.



## 07.Jul 2010

Die Nacht nach dem Triathlon war relativ kurz, aber auf alle Fälle schmerzfrei. Die Eindrücke des Bewerbes sind natürlich die ganze Nacht über da gewesen. Ich habe in der Früh mit einem kräftigen Frühstück begonnen und habe tagsüber sehr viel getrunken. Montag und Dienstag habe ich zwischendurch immer Dehnübungen gemacht. Am Mittwoch ist dann mein Masseur gekommen. Originalton während dem massieren: „Walter, deine Muskeln sind so gut beisammen, da habe ich fast nichts zu tun.“



Das waren meine 18 Monate TRIATHLON. Danke, meinen Trainern und einen speziellen Dank an meine Frau Elisabeth.

----- Ende -----

---

**Walter Bartl:** +43(0)650 966 6060  
[office@pflanzenenergie.net](mailto:office@pflanzenenergie.net)  
<http://www.pflanzenenergie.net>