

## Europameisterschaften 2005 im Double-Ultra-Triathlon in Moosburg (Kärnten)

Im letzten Jahr bei meiner ersten Teilnahme an einem solchen Wettkampf hatte ich ja bereits ein paar Dinge gelernt, die ich in diesem Jahr besser machen wollte. Das begann mit der Vorbereitung, im letzten Jahr war ich zu wenig gelaufen, also habe ich mich diesmal besser auf das Laufen vorbereitet, was allerdings zu Lasten von Schwimmen und Radfahren ausfiel. Insgesamt hatte ich das Gefühl schlechter trainiert zu haben, als letztes Jahr.

Am Wettkampftag wachte ich dann mit Schnupfen, Hals- und Kopfschmerzen auf. Die Nächte vorher waren recht kalt und ich hatte schon zwei Tage vorher das Gefühl, dass ein Schupfen im Anmarsch ist. Der Start der Start war um 16.00 Uhr, ich fühlte mich nicht besser als am Morgen.

Geschwommen wurde in einem kleinen See, 13 Runden, das Wasser war kalt, nach 2 KM bekam ich die ersten Wadenkrämpfe. Also habe fast jede Runde bei Sven, der auf einem kleinen Steg am Ufer wartete, angehalten und etwas Warmes getrunken. Die Krämpfe hörten nicht auf, ich habe gefroren, die weibliche Konkurrenz war fast komplett weit vor mir. Ich habe mich also im Kopf darauf eingestellt, dass dies wohl nicht mein Tag war. Es war wirklich nicht einfach die 7,6 KM Schwimmen überhaupt zu Ende zu bringen. Nach fast drei Stunden hatte ich endlich die 13 Runden geschafft.

Nach dem Schwimmen war mir so kalt, dass ich mich kaum alleine anziehen konnte, die Temperatur lag bei ca. 17°C. Also habe ich mich erst mal wie im Winter zum Radfahren angezogen. Ich wollte mich erst einmal aufwärmen, ausziehen konnte ich später immer noch etwas. Die Radrunde war ca. 7,5 KM lang und 50 mal zu fahren. Die ersten drei Stunden war es noch hell, dann kamen sechs Stunden Dunkelheit. Die Strecke war zwar nachts beleuchtet, aber trotzdem ganz schön dunkel. Die Temperaturen sanken in der Nacht bis zum Gefrierpunkt, also musste ich immer mehr anziehen. Zum Glück habe ich unterwegs nicht gewusst WIE kalt es war. Die Temperaturanzeige konnte ich erst im Hellen wieder lesen. Wichtigstes Utensil beim Radfahren war übrigens der Wasserkocher für Sven, der mich die ganze Nacht mit heißen Getränken versorgt hat. Müde war ich eigentlich die ganze Nacht nicht.

Außer Manuela waren allen weiblichen Starter vor mir aus dem Wasser. Sandra aus Österreich und Suraya aus Großbritannien hatte ich nach einigen Radrunden eingeholt, an Astrid kam ich erst gegen Ende des Radfahrens heran. Dann musste Astrid jedoch eine Pause einlegen, da sie Probleme mit den Augen hatte und dies behandeln lassen musste.

So konnte ich als erste Frau auf die Laufstrecke wechseln. Die Laufrunde war ca. 1,5 KM lang und 57 mal zu laufen, dabei jedes Mal einen ordentlichen Hügel hinauf. Nach sechs Laufrunden war Astrid auch auf der Laufstrecke und ihre Aufholjagd begann. Im letzten Jahr hat sie mir beim Laufen 2 ½ Stunden abgenommen, mein Vorsprung betrug davon ca. die Hälfte. Mir war also völlig klar, dass sie nach ein paar Stunden wieder die Führung übernehmen wird. Allerdings sollte der Zeitpunkt natürlich so spät wie möglich sein. Das Laufen lief eigentlich recht gut, ich konnte laufen, brauchte nicht gehen, manchmal bin ich bergauf gegangen um Kraft zu sparen. Als ich noch ca.25 Runden laufen musste, war Astrid bereits dreimal an mir

vorbei gelaufen. Dann allerdings blieb der Abstand zwischen uns Runde um Runde gleich. Ich hatte ein wenig Hoffnung, dass das Rennen zwischen uns beiden wenigstens knapp ausgehen würde. Das hat mich unglaublich motiviert. Ich habe noch mal alle meine Kräfte mobilisiert, ich war bereit zu kämpfen. Ich habe weiterhin ordentlich gegessen und getrunken, Sven hat mich mal wieder bestens gepflegt. Außerdem hatte der Veranstalter ein paar hundert Meter weiter eine „Labestation“ eingerichtet. Wir konnten also zweimal pro Runde trinken und uns mit Wasser abkühlen, was auch nötig war, denn die Temperatur war inzwischen auf über 30 °C angestiegen (in der Sonne).

Die folgenden Runden kam Astrid manchmal ein Stück näher, manchmal war aber auch ich schneller. Langsam glaubte ich, dass ich tatsächlich gewinnen könnte. Das Moosburger Publikum hat mich super angefeuert und ich konnte sogar noch eine weitere Runde Vorsprung herauslaufen.

Die letzten vier Runden waren absolut toll zu laufen. Die Beine taten zwar unglaublich weh, aber ich war nun ziemlich sicher, dass ich das Rennen als Europameisterin beenden würde. Außerdem war das Publikum im Zielbereich völlig aus dem Häuschen.

Dann kam endlich der Zieleinlauf und der war einfach toll – so richtig mit Blitzlichtgewitter und Sektdusche (brennt übrigens furchtbar auf Sonnenbrand !!), dann Fotos mit Veranstalter und Bürgermeister von Moosburg und Glückwünsche von allen Seiten. Kurz noch zur Dopingkontrolle und dann nur noch schnell duschen und ins Bett.