

Europameisterschaften 2004 im Double-Ultra-Triathlon in Neulengbach

Was das Schwimmen und Radfahren angeht habe ich mich glaube ich ganz gut vorbereitet. Ich bin vorher einmal die volle Distanz geschwommen und war mit dem Ergebnis zufrieden. Mit dem Rad war ich bis dahin schon 4000 KM im Jahr unterwegs, hinzu kommt noch, dass ich mit Unterstützung von Radsport Heidler in Grefrath zu einem neuen Rad gekommen bin, was übrigens super gefahren ist. Beim Laufen lief es nicht ganz so gut in der Vorbereitung, wegen viel Rückenproblemen konnte ich nicht ganz so viel Laufen, wie ich wollte. Aber selbst das haben „der Doc“ und mein Masseur für den Tag X gut in den Griff bekommen.

Aber nun zum Wettkampf (ich beschränke mich hier mal auf das Damenrennen):

Los ging es am Donnerstag Abend in Österreich (kurz vor Wien) mit einer netten Vorstellungsrunde der Teilnehmer und Pastaparty. Angemeldet waren 53 Teilnehmer. Am Start waren dann am Freitagmorgen im strömenden Regen nur 46. Startschuß um 8.00 Uhr. 7,6 KM Schwimmen im Freibad (noch mal in Zahlen: 152 Bahnen).

Die Herren auf meiner Bahn waren irgendwie zum Picknick angetreten, unglaublich was die alles am Beckenrand an Getränken und Nahrungsmitteln aufgestellt hatten. Ich habe dann meine einzelne 0,5 l Flasche mal dazu gestellt. Der Vorteil an der Sache war, dass ich jederzeit locker überrunden konnte, wenn die Herren mal wieder bei der Nahrungsaufnahme waren. Also - Schwimmen war ganz easy, ich bin locker durchgekraut und habe mit einer Schwimmzeit von 2:24 Stunden als erste Frau das Wasser verlassen. Das war nun mal was ganz Neues für mich, ich als erste Frau auf die Radstrecke - cool, dachte ich und habe mich beeilt damit ich noch einmal als erste Frau wieder am Ziel vorbei durfte. Es waren nämlich 22 Runden - 16,5 KM zu fahren. Die zweite Frau, die das Wasser verließ war Astrid Benöhr, die Ausdauerkönigin schlechthin (falls sie jemand nicht kennt, Weltmeisterin über 2-,3-,5- und 10fach Triathlon mit diversen Weltrekorden), war natürlich total toll, mal vor einer solchen Athletin zu liegen. Ich beobachtete also den Abstand zwischen uns (war Wendepunktstrecke) und wartete, dass sie mich einsammeln würde. Ich kam am Ziel als Führende vorbei, einmal, zweimal, dreimal, immer wieder als erste Frau angekündigt - ein super Gefühl. An dieser Stelle kürze ich mal ab, ich war auch nach der letzten Runde noch vorne, hatte mit 13:38 Std. auch noch den schnellsten Radsplitt der Frauen. Das Radfahren war längst nicht so schlimm, wie ich mir vorgestellt hatte, obwohl die Strecke viel Kraft und Konzentration forderte. Die Strecke war nicht für den Verkehr gesperrt, man musste höllisch aufpassen, der Straßenbelag war schlecht, enge Wendepunkte, sehr viel Wind, sogar in der Nacht und teilweise Regen. In der Dunkelheit war es natürlich noch anstrengender, aber die Beine waren relativ locker, nur der Nacken schmerzte.

Aber ich ging als erste Frau auf die Laufstrecke. Ich konnte es kaum glauben. Die ersten 20 KM liefen dann auch verdammt gut. Ich kam zügig und relativ schmerzfrei voran. Aber dann so gegen drei Uhr nachts war endlich der Akku leer, mir war schlecht, ich war todmüde, mir fielen beim Laufen schon die Augen zu. Meinem Körper fiel wohl ein, dass er eigentlich schläft um diese Zeit. Der Rest war dann wirklich verdammt anstrengend, ich bin viel gegangen und nur noch geschlichen beim Laufen, mir taten die Füße weh und alles andere eigentlich auch. Aber ich hatte ein Ziel vor Augen, das ich schaffen wollte, meinen Freund an meiner Seite, der sich

stundenlang mein Geheule angehört hat und dann noch immer wieder Grüße und Telefonate von den wenigen Eingeweihten aus der Heimat, sogar mitten in der Nacht hat man an mich gedacht und SMS geschrieben, da kann man auf keinen Fall aufhören. Nach fast 20 Stunden Führung wurde ich erst von Triathlonprofi Astrid Benöhr überholt, für mich war das gigantisch und auch die Veranstalter, die anderen Teilnehmer und Astrid selbst haben das zu würdigen gewusst, vor allem wo es mein erster Double war.

Nach 28:41 Stunden war ich dann im Ziel, begrüßt mit „Ich bin glücklich“ von den Ärzten, speziell für mich aufgelegt, weil ich doch ein paar Tage vorher beim Ärztekonzert in Düsseldorf den Altersschnitt der ersten Reihen in die Höhe getrieben habe.

Die Veranstaltung war übrigens super organisiert und die Helfer haben sich für jeden von uns fast ein Bein ausgerissen. Ich habe versprochen, dass ich noch mal wieder komme.

