

Persönlicher Tagesablauf inkl. Vorbereitung beim Ironman 2011 von Andrea

Liebe Naturfreunde, Freunde, Sportinteressierte vor allem Fans und Unterstützer!

Ich durfte am 03.07.2011 wieder den Ironman in Kärnten finishen! Dürfen deswegen, da es bei diesem Bewerb keine Selbstverständlichkeit ist ohne technische Pannen und körperlichen Hoppala's die Ziellinie zu überqueren.

Ich möchte euch zu den Fotos mein Erlebnis näher bringen.

Am Fr. 01.07.2011 habe ich mir meine Startunterlagen abgeholt und somit auch mein oranges Armband erhalten - sobald dieses Band am Handgelenk befestigt ist, gibt es kein Zurück mehr ☺.

Am Sa. 02.7.2011 haben wir aufmerksam der Wettkampfbesprechung gelauscht.

Nachmittag wurde das Rad eingecheckt und die Wechselzonensäcke abgegeben - Radabstellplatz und Wechselzonensäcke werden bestmöglich eingepreßt. Als ich alles abgegeben hatte, viel mir ein Stein vom Herzen - endlich hatte ich den Logistikteil hinter mir.

So 03.07.2011 4 Uhr 15 Tagwache mit anschließendem Frühstück. Getränke für den Bewerb werden abgefüllt. Nun ab zur Wechselzone. Rad wird nochmal geprüft und aufgepumpt. Da sich die Wechselzone diesmal nicht direkt neben dem Schwimmstart befunden hat - haben uns unsere braven Unterstützer mit dem Auto zum Schwimmstart gebracht.

Wie man auf den Fotos sehen kann, war es in der Früh sehr frisch - lt. Zeitungsbericht hatte es beim Start gerade mal 7,5 Grad. Wie ich das überstanden habe ist mir ein Rätsel - liegt wohl daran, dass ich wusste, wie warm das Wasser ist. Ab in den Neopren und vor zur Startlinie. Im Wasser war schon einiges los!

Als ich bereits eine Weile im Lendkanal unterwegs war entdeckte ich auch schon meine Fans.

Christian und Vroni hatten mich gleich erkannt (liegt wohl an meinem Schwimmstiel ☺) und mich kräftig angefeuert. Dafür habe ich vor lauter Freude natürlich gleich ein Lächeln verschenkt.

Ganz verwundert war ich, dass neben mir noch so viele Schwimmer waren - das kannte ich vom Vorjahr nicht ☺.

Raus aus dem Nass habe ich nach ein paar Meter meine komplette Fangemeinschaft gesichtet - was mich natürlich weiter beflügelt hat. Erst als ich direkt vor dem Wechselzonenzelt angekommen war, habe ich einen Blick auf meine Uhr gewagt. Wow, ich war beim Schwimmen schneller als im Vorjahr, das war ein gutes Gefühl.

Jetzt auf zum Rad. Es hat eine Weile gedauert, bis ich meinen runden Tritt gefunden habe. Nach ca. 30 km kam das erste Bergerl und wie kann es anders sein, da waren auch schon wieder meine Fans - so brav aber auch! Nach ca. 45 km habe ich Christian Clerici getroffen, da ich Christian unlängst bei einer Firmenveranstaltung persönlich kennen gelernt habe, habe ich ihm angesprochen und alles Gute für das weitere Rennen gewünscht.

Von nun an habe ich mit meinen Mitstreitern die Platzierung je nach Streckenverlauf ständig getauscht - sogar auf den Pflicht - Abstand von mindestens zehn Meter musste ich noch Rücksicht nehmen- dies kannte ich vom Vorjahr auch nicht 😊.

So spulte ich die erste Runde ab und durfte bei der Wende in die zweite Runde wieder meine treuen Begleiter begrüßen.

Ab in die zweite Runde - laut meinem Empfinden war in der zweiten Runde an manchen Stellen ein bisschen mehr Gegenwind zu spüren - oder war das doch nur die ansteigende Anstrengung?!

Nach dem ich den Rupertiberg das zweite Mal passierte, habe ich bei der Abfahrt wieder Christian und Vroni mit dem Transparent entdeckt- wie sie das wieder geschafft haben?

Nun war ich mir sicher, dass ich gut zur zweiten Wechselzone kommen werde.

Rein in die Laufschuhe und ab geht's. Anfangs hatte ich ein ungutes Gefühl, das sich dann zum Glück gelöst hat. So habe ich mir die Laufstecke in ca. 10 km Schritten wo ich dann Energie in Form von Gel , Bananen und Getränken zu mir genommen habe eingeteilt. Auf der Laufstrecke hatte ich dann auch noch Überraschungs- Anfeuerer im Bad in Krumpendorf (mein Arbeitskollege Jürgen Pfeifer mit Familie) das war natürlich wieder Balsam auf der Seele 😊.

Auf der Laufstrecke habe ich auf Grund der Gegenverkehrsbereiche auf den unterschiedlichsten Abschnitten viele bekannte Gesichter getroffen, was auch immer wieder Freude bereitet.

Bei der zweiten Runde habe ich in Klagenfurt beim Rauslaufen Richtung Ziel an der Charity Glocke geläutet. Wieder eine gute Tat 😊.

Als ich km 38 passiert hatte habe ich mich schon auf den Zieleinlauf gefreut, im Zielkanal durfte ich meine Familie und Freunde nochmal abkatschen. Die Stimmung war GROSSARTIG!

Vielen herzlichen Dank nochmal an alle die mich unterstützt haben, allen voran meiner Family, Vroni, den fleißigen Fotografen, Tri- Team Obergrafendorf und viele mehr!!!!!!! Ohne die Unterstützung der Familie und der Freunde wäre dieser Tag für mich nur halb so wertvoll!

Ich möchte hier auch noch die Möglichkeit nutzen meinem Bruder Markus zur super Leistung zu gratulieren – ich bin sehr stolz auf dich!

Natürlich gilt das auch für alle anderen Mitstreiter welche ich in der Vorbereitung kennen lernen durfte und auch einige erlebnisreiche Stunden erlebt habe.

Ich hoffe ich konnte mit diesem Bericht den einen oder anderen motivieren selbst mal den Schritt auf die Langdistanz zu wagen. Ihr werdet einen unvergesslichen Tag erleben! Alle die mich kennen, wissen welche Überwindung für mich alleine schon das Schwimmen war. Jetzt bin ich für meine Hartnäckigkeit belohnt worden und habe sogar an meinen schwächeren Disziplinen Gefallen gefunden.

Sportliche Grüße

Andrea