

## Kurzbericht zum Glockner-Duathlon

Wir, Kerstin und ich, sind von unserem Quartier (Mörtschach/Kärnten) unterwegs in Richtung Heiligenblut. Dort geht diesmal nicht nur der Gl.-Berglauf tags darauf über die Bühne – der sich immer größerer Beliebtheit erfreut, u. heuer erstmals mit über 1000 Startern ausverkauft ist – es steht in diesem Jahr erst mal ein Bewerb auf dem Programm, der die „Rennradler“ zur Kaiser Franz Josef's Höhe hinauf führt. Wer Samstag und Sonntag am Start ist, findet sich zusätzlich zu den beiden eigenständigen Wettkämpfen in einer Duathlon-Wertung wieder, die schon Monate zuvor als „Großereignis“ angekündigt wurde, und einige Bergfexe zusätzlich zum Training animierte und motivierte.

Zwei „ewige“ Rivalen, Pernsteiner Walter und Förster Holger, hatten sich fest in den Kopf gesetzt, die 50er Klasse für sich zu entscheiden. Da ich 1 Woche zuvor Walter (der ein ungläubl. „Vieh“ ist, aber wenig trainiert!) beim Gernkogel BL kurz vor'm Ziel noch abfing (hab mich sehr über den 5. Sieg beim 5. Antreten gefreut – davon 2x Ges Dritter/70 Euro und 1x Vierter/50 Euro), und beim Katrin BL in Bad Ischl Holger noch mit einem langgezogenen „Sprint“ den Sieg wegschnappte, (bei aller Bescheidenheit, aber selbst Supersprinter wie z.B. Holzapfel J. und Liendlbauer haben regelmäßig das Nachsehen, wenn Qualitäten dieser Art gefragt sind ...☺) machte ich mir ebenfalls Hoffnungen! Einem spannenden „Dreikampf“ stand also nichts im Weg.

Ich darf vielleicht noch kurz erwähnen, dass am Ischler Hausberg heuer zum ersten Mal die Landesmeisterschaft ausgetragen wurde – meist Gis, Feuerkogel oder Schafberg. Diese eigene Wertung (nur ÖLV- gemeldete Oberösterreicher) war diesmal generell sehr schwach besetzt. Somit habe ich mich über meinen 7. Titel nicht ganz so gefreut wie sonst (die fünf 2.ten Plätze/seit 2000) waren da deutlich schwerer zu erreichen...). Dass mir Märzinger Wolfgang das 3. Jahr in Folge den Ges. 3. Rang wegschnappte, ärgerte mich nicht wirklich. Zum einen, weil ich eh schon ein paar Mal selbst diese Position innehatte, zum anderen....bei meiner Alterskl....ihr wisst schon, welche ich meine – komme immer noch nicht umhin, beim Lesen u. Schreiben dieser grässlichen Zahl in eine kurze Schockstarre zu verfallen...

An alle super Radfahrer unseres Vereins – werden ja immer mehr – und generell: Ihr wär'd alle ganz vorne dabei! Wen das weniger juckt, dem sei gesagt, eine ausgiebige Bergtour alle 3-4 Wochen ist nicht nur eine wunderbare Abwechslung für den Kopf, sondern ein ebenso effektives Training für's Rad wie Radfahren. Mit dieser Meinung stehe ich nicht alleine da. Wenn ich sehe, dass dieses und letztes Jahr (außer spazieren fahren u. Grundlage – etwa 18 bis 23 km/h) mit jeweils ca. 20 Std flottem Training zu Buche schlagen (10 bis 40 Schläge unter Max.), dann ist das für mich fast ungläubl., wie fit ich trotzdem am Rad bin. Habe von 1995 – 2000 unheimlich „gewergelt“ und wollte wissen, was mögl. ist (3 fache Km/ca. 9000) – viele schnelle Ausfahrten und oft „scharf“ Haugstein bis zum Abwinken. Für mich völlig rätselhaft, warum ich damals (15 J. jünger und super trainiert!?) praktisch nicht besser war als heute.

So, einen Versuch war's wert! Vielleicht findet sich ja jetzt doch mal jemand bei so vielen Mitgliedern, der mitfahren will. Da wir meist zu zweit sind, wäre somit Platz für die eine oder andere Tagestour. (Wiesbachhorn demnächst – jetzt schneefrei – schon 3 Jahre verschoben!) Ich/wir gehen fast ausschließlich leichte und schneefreie Berge, wo Laufschuhe ohne Ausrüstung völlig ausreichend u. ungefährlich sind. Also dann, schau ma mal!

Ich wollte eigentlich nur (kurz) vom Duathlon erzählen, weil ich ihn mit näher rücken des Termins irgendwie immer ernster nahm, und er schließlich das heurige Highlight für mich war bzw. werden sollte. Da ich in letzter Zeit des öfteren spannende u interessante Berichte (Rennverlauf, Lauffreud, spezielle Ausfahrten...) in unserer Homepage entdeckte, dachte ich, ebenfalls mal...

Also:

Nachdem Kerstin u. ich nach 3 – 4 KM Fahrt Richtung H.-blut immer wieder von Radfahrern überholt wurden, - äh – wir sie überholten, parkte ich mein Auto bei der nächsten Ausweichstelle, um uns auch noch etwas „warmzufahren“. – ca. 6:10h (Start um 7:00h) – ihr Rad aus dem Kofferraum – Vorderrad rein – Luft rein und Abflug!

Ich: schnell in die Radschuhe – Renner raus – Vorderrad rein – Luft rein(hatte etwas abgelassen/Hitze) – 8 Bar – genug! – 8.3 Bar – völlig ausreichend – will aufhören... noch 3 Pumper, dann ist definitiv Schluss (bringt 10 sec!?) Dann....darf einfach nicht wahr sein – der Knall! -(war vor Jahren mal Zeuge eines solchen Szenarios: Hektik – jemand pumpt wie wild – dann – verdammt laut – saublöde Bemerkung des Vereinskollegen mit anschließend schallendem Gelächter, dem auch ich mich nicht entziehen konnte (keinesfalls Schadenfroh, aber der Gesichtsausdruck und die ganze Situation...)

Obwohl ich sicher genauso blöd aus der Wäsche guckte, fand ich das diesmal irgendwie überhaupt nicht komisch. - glücklicherweise „nur“ das Vorderrad. Knapp 8 Bar - und los!

Als ich langsam mitbekam, wie weit ich noch vom Start entfernt war, wurde ich schneller. Zum Auto zurück ist jetzt aber auch Quatsch, so mein Gedanke. Also noch mal 30 Watt? draufgepackt ....mit knapp 300 Hm auf den letzten Kilometern hatte ich auch nicht gerechnet...

Schön langsam baute sich jetzt doch ein wenig Stress auf, was ich eigentl. definitiv vermeiden wollte! Letzten 15 Min waren **kein** Einfahrtempo mehr. Vor Ort den Rucksack dann in einem Gebüsch versteckt (kein Nerv mehr, um Transporter hierfür zu suchen – Kerstin war dies noch geglückt, wie ich später erfuhr)

Dann, das nächste Problem, mit dem ich aber nicht allein war: Die ersten 270 Anmeldungen (= Startnummer) wurden quasi als Belohnung vorne reingestellt – 10m Abstand - Plastikband und dahinter die restlichen 330. Hier erklärte ich dem Streckenposten (die anderen meinten, das bringt nichts – zuvor schon probiert) in aller Zurückhaltung, dass es sowohl für die langsameren vorne unangenehm und gefährlich ist, von Hunderten auf anfangs´ s schmaler Straße – und teilweisem Zickzack – überholt zu werden, als auch für die schnelleren, wo zum Risiko noch der Zeitverlust kommt. Wenn z.B. jemand als 500er startet (Gruber Robert), dann verliert er nicht nur nach der Startlinie noch gehörig Zeit, sondern verschenkt schon bis dahin zusätzlich 1 Minute, weil bei den Top 15 Ges. die Bruttozeit zählt (dies war dann der Fall – Robert stinksauer)

Warum weist der Veranstalter nicht darauf hin, man solle sich ungefähr seinem Niveau entsprechend einreihen? Jeder ist dann zufrieden und froh über den Windschatten des Vordermannes, u. Stress und Hektik sind gegessen. Es ist fast schon ironisch, wenn man in dem elendlangen Wisch (den jeder unterschreiben muss) unter anderem liest: „....keiner darf den von hinten Kommenden an der Entfaltung seiner Geschwindigkeit hindern oder durch Zickzack gefährden....!“

Er sah schließlich ein, dass hier ein Fehler vom Veranstalter vorliegt, und nachdem ich ihm mitteilte, dass beim letzten Gl.-Duathlon (Nordseite) als Ges. 2.er lediglich Langbrandtner Norbert 30 sec vor mir war (wollte wirklich nicht angeben), gab er mir sein O.K.

Einer neben mir stellte seinen Renner nun auf das Hinterrad und pflügte sich relativ problemlos – Achtung, Vorsicht – durch bis knapp vor die Startlinie. Ich noch problemloser hinterher! Hier waren sie alle: Marlis Penker, Andrea Mayr...und Walter. Die Begrüßung fiel knapp aus, da auch schon die – für „Tinituspatienten“ absolut ungeeignet – Kanone abgefeuert wurde. (Oder ist zufällig zur selben Zeit eine nah gelegene Chemie – Fabrik in die Luft geflogen....)

Nach den stressigen 700 Metern zur Haupttrasse wollte ich mal den trockenen Mund befeuchten und war schier erschrocken, dass die Trinkflasche schon zu 2/3 leer war. Denk mal positiv ,Francesco, sagte ich mir – also 1/3 voll! – klingt irgendwie aber auch nicht besser – Schuld war (wieder mal) das ständige Gequatsche. 0.8 Liter hätten ausreichen sollen – noch angenehm kühl jetzt um 7:00h trotz

angesagter Hitze – ein Becher Iso in der Mitte des Rennens hat Schlimmeres verhindert – bis Mautstelle zu schnell gestartet (1. x seit...äh....10 Jahren)

Ein „Schwergewicht“, zudem ich wieder aufschloss, nachdem er mich (wie schon 2 Gruppen zuvor) bergab hat stehenlassen, meinte aufmunternd: „Kim, geht scho nu, super unterwegs!“ Angesichts meiner speziellen Technik dachte er wohl, dass ich völlig hinüber sei (meine Beine waren dies auch schon zu diesem Zeitpunkt) „Danke, dei Leistung is owa a a Wohnsinn.... vor oalm bei dem G´wicht!“ (Scheiße, kann ich nicht einmal meine Klappe halten) „Ja, Ja, mei Wettkampfgwicht liegt scho wieder a Zeitl zruck,“ erwiderte mein Gegenüber. Ein Dritter vor uns drehte sich um und meinte: „He, des is joa da Christoph Sumann!“ Mir wars nun etwas peinlich - katastroph. Gesichtergedächtniss, Helm....- und ich versicherte ihm (war nicht gelogen) ein Fan von ihm zu sein, und ihn auch beim Wien – Marathon heuer bewundert zu haben....

Die Zeit war dann eigentlich überraschend gut angesichts meiner hienigen Haxn (völlig unüblich) 1:03:00 entspricht mind. 59er Zeit auf Nordseite (17.05 Km /1300Hm aufw. / über 100 abw. Zum Vergleich 13.1Km / 1275Hm) Will gar nicht überlegen was wäre wenn...(Haugst./510 Hm heuer lediglich 2x 29er Zeit, früher 40 – 50x zwischen 22er und 27er Zeit!

So gesehen war´s fast unglaublich und sicher eines meiner besten Rennen. Kerstin war mit ihrer Zeit von 1:25 ebenfalls nicht unzufrieden.

Dass mir Holger Förster – der bei Halbzeit im Flachstück (mit Gruppe) an mir vorbeibrauste (seinen Befehl: „hau di hint eini“ konnte ich leider nicht befolgen) – ,dann noch 2 ½ Min „gab“, überraschte mich doch ein wenig (das letzte Drittel ist normal „meins“), war aber groß teils meinen schweren Stelzen zuzuschreiben. Normalerweise ist immer die Luft mein begrenzender Faktor!

Jetzt aber kurz, sonst wird´s zu lang

Glocknerlauf (nächster Tag um 9:30)

Erste halbe Stunde heiß und wie immer verhalten angefangen – später geht´s über z.T. sehr uriges Gelände für ca. 30 Min auf und ab - immer vorsichtig die Schritte gesetzt – vor allem linke Wade machte immer mehr zu – lief wie auf rohen Eiern, bis erstmals ein „leiser Schrei“ mich für einige sec zu einem ungeplanten Boxenstopp zwang – danach ständig (im Gehen) Wade bearbeitet – 3 Min vor Ziel extremer Schmerz (zu langer Schritt bzw. mit „Vorfuß“ abgedrückt) – nach 20 sec ging´s „vorsichtig“ weiter, bis 100m vor´m Ziel ein „Konter“ mich abermal für kostbare 5 sec erlahmen ließ – Unter grauenhaften Schmerzen verwendete ich mein linkes Bein für die letzten 20 „Flachmeter“ (Hoffentlich taucht nie ein Foto davon...- habe wahrscheinlich schon geschickt)

**Ende der Tortur!**

Im Vorfeld hatte ich mir (wenn´s super läuft) unter 2:35 Std vorgenommen (1:03er – 1:30er Zeit) Bin vor 6 Jahren mal sehr gute 1:25er Zeit gelaufen – älter geworden, Radrennen zuvor...

War völlig sprachlos, dass trotz allem die Uhr dennoch bei 1:30 stehenblieb, und wusste nicht, ob ich mich riesig darüber freuen sollte, doch noch so gut...., oder den 2 – 3 Min nachtrauern, die von der Kondi her noch drinn gewesen wären (habe normal immer total lockere Beine, selbst nach einem langen Berglauf, aber auch, wenn´s zuvor mit dem Rad hochging) –schon 2x musste ich mir die Frage eines Masseur´s gefallen lassen, die da lautete: „Hast du überhaupt mitgemacht“-

Fazit für den Bewerb: Hatte eigentlich super Form dieses Wochenende, und bin sehr zufrieden!

Wenn ich das Alter berücksichtige (ca. 10%), dann wäre in „jungen“ Jahren theoretisch 2:17 Std möglich gewesen, aber zumindest 2:19er Zeit für den Ges. 2.Rang. Diese Theorie trifft bei mir aber nicht mal ansatzweise zu, auch wenn so mancher Trainer dies behauptet.

Noch ein Detail am Rande:

Hab mich vor „einigen“ Jahren zum 1000m Lauf in der Hauptschule angemeldet. Nachdem ein Konkurrent knapp hinter mir (kurz vor Ziel) keuchend ausstieg, lief ich als letzter mit 5:30Min durch

das Ziel – trotz guter Einteilung, (war gleich mal mit 20 m Abstand letzter) – Da Sepp (Schocha Wirt) hätte mir damals wahrscheinlich auf einem Bein hüpfend das Tempo machen können (nur unwesentlich übertrieben!) Ist früher mal trotz wenig Training und kaum Intervall mit 2:38Min/Km Bezirksmeister im Andorfer Stadion geworden! Ein wirkliches Ausnahmetalent, über das (sowie ein paar andere unseres Vereins) mal ein ausführlicherer Bericht angebracht wäre!

Ich war nach der Tortur anschließend eine Weile blind (werde ich nie vergessen) – sah nur milchig-weiß (schon mal zuvor kurz bei einem Fußballspiel der Fall) – Setzte mich sofort an die Böschung und vernahm kurz darauf eine Stimme: „Du bist ja total blau im Gesicht, soll ich dich zum Doktor bringen?“ Ich lehnte kopfschüttelnd ab und schaute nach unten. Die 2 sehr schweren Lungenentzündungen mit 5 und 13 Jahren (beide wirklich im Endstadium/früher war für manche Zeitgenossen auf dem Land der Gang zum Doktor der pure Luxus) hatten ihre Spuren hinterlassen!

Wenn ich daran denke, bin ich sehr froh und dankbar, dass sich meine Lunge wieder so erholt hat...für mich fast ein Wunder! Dies wollte ich noch loswerden

Hier noch das Ergebniss:

Rad: 1:03:00 3. M50 (hinter Holger und Walter)

Lauf: 1:30:50 2. M50 (hinter Walter – Holger hatte gröbere Probleme)

DU: 2:33:50 2. M50 (Rangliste ab 51)

#### **Kerstin:**

Rad: 1:25:29 7. W50

Lauf: 2:16:47 12. W50

DU: 3:42:16 3. W50 (von 10)

Zu ihr muss, glaube ich, auch mal gesagt werden, dass sie vor allem eine sehr gute Radfahrerin ist, und schon mal 670 Km in genau 24 Std zurückgelegt hat. In Garching konnte sie bei eben solchem Bewerb schon 2x als Gesamtsiegerin die Heimreise antreten, und in Grieskirchen wurde sie nur von der „außerirdischen“ Rosmarie Pötzelsberger geschlagen. (Sie und ihr nicht weniger begabte Bruder Franz – 850 Km - treffe ich ab und zu bei Bergläufen an)

Kerstin konnte aber auch schon so namhafte Bewerbe wie den Hochalm BL oder den Kitzbühler Horn BL für sich entscheiden.

Gesamt Dritte beim HM Burghausen - etliche Stockerlplätze bei Volksläufen und Dritte beim letztjährigen Grenzlandcup! (reicht schon, meint da eine etwas schläfrige Blondine, die seit einer halben Stunde zu mir „gestoßen“ ist)

So das war´s jetzt aber von meiner Seite (wollte mich wirklich kürzer fassen)

P.S. Wenn ich mir´s so recht überlege, wären vielleicht doch 2:28 möglich gewesen. Ich sage nur eins: „Doppelzimmer!“ - beim nächsten Mal dann Einzel... Auuu! Tschuldigung, aber manchmal geht der Ehrgeiz etwas mit mir durch....

Franz