

Sprint Triathlon Braunau 2017

Nun war es so weit, die Triathlon-Saison wurde diesen Sonntag in Braunau eröffnet. Insgesamt waren rund 250 Triathleten mit von der Partie. Darunter auch 5 Athleten vom CLR Sauwald. Amadeus Cosimo Lobé, eigentlich ein Ass auf dem Rad, und Mitglied im CLR-Race-Team-Rad, stellte sich der Herausforderung eines Sprinttriathlons. Auch Christoph „Fidi“ Mühringer, ebenfalls Race-Team-Rad Mitglied, wurde als Läufer in einer Staffel (Kati Steiner (Schwimmen), Mayr Peter (Rad)) eingesetzt. Weiters wurde auch eine mixed-CLR-Staffel gestellt, mit der Besetzung: Lindner Bernhard (Schwimmen), Harner Patrick (Rad) und Jacqueline Kreuzhuber (Lauf)(LG Innviertel). Der Fünfte im Bunde war ich. Ich ging auch über die Sprintdistanz als Einzelstarter an den Start. Zu absolvieren waren 600 Meter Schwimmen im Braunauer Freibad, 29 Kilometer am Rad und knappe 6 Kilometer im Laufschrift. Beim Schwimmen wurde Neoprenanzug-Freigabe erteilt. Gestartet wurde in 20-minütige Wellen. In jeder Bahn waren 6 Schwimmer und mussten 12 Längen zu je 50 Meter bewältigen. Mein Start erfolgte um 11 Uhr. In diesem Durchgang starteten unter anderem 2 Europacupstarter aus Deutschland, sowie einige bekannte Namen aus der heimischen Triathlon-Szene. Nach Absprache mit meinen Konkurrenten wurde die Schwimmreihenfolge vor dem Start festgelegt, dass die schnelleren Athleten nicht von den weniger schnelleren gebremst werden würden. Nachdem ich die letzten Wochen kein Schwimmtraining absolviert habe, hoffte ich die 12 Längen relativ kraftsparend und effizient zu schwimmen. Dies gelang mir auch. Mit einer Schwimmzeit von knapp über 9 Minuten konnte ich das Rennen solide beginnen. Beim ersten Wechsel konnte ich den Klettverschluss des Neoprenanzuges erst im Nachfassen öffnen und verlor einige Sekunden. Nun galt es die 29 Kilometer auf zwei Rädern zu bewältigen. Da der erste Kilometer ein klein wenig bergauf ging konnte ich erst nach einiger Zeit in meine Radschuhe schlüpfen, die ich schon



am Rad befestigt gehabt hatte. Auf der ersten Hälfte der Radstrecke war ich mit Gegenwind konfrontiert. Nun galt es die Leistung einigermaßen konstant zu halten. Leider bin ich heuer erst spät in das Radtraining eingestiegen. Auf der zweiten Hälfte herrschte fast durchgehend Rückenwind. 1 Kilometer vor der Wechselzone nahm ich ein wenig das Tempo heraus und bereitete mich auf den Wechsel vor. Ich schlüpfte aus den Radschuhen und fuhr auf den Schuhen weiter. Beim Abstieg vom Rad, war eine Gehsteigkante, wo es mir den rechten Schuh von den Pedalen schlug. Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von rund 37 km/h, war ich mit meiner Radleistung sehr zufrieden, in Anbetracht der wenigen Radkilometer, die ich in diesem Jahr in den Beinen hatte. Ich lief weiter zu meinen Wechselplatz. Helm und Brille runter, und schon ging es auf die Laufstrecke. Nun war es an der Zeit meine beste Disziplin hinter mich zu bringen. Die hügelige Laufstrecke war teilweise auf Asphalt und teilweise auf Schotter. Leider konnte ich nicht das erhoffte Lauffeuerwerk abliefern. Bei der Labestation musste ich aufgrund von Bauchkrämpfen stehen bleiben. Dabei habe ich auch ein wenig Magenflüssigkeit verloren. Ich lief quasi die ganze Laufstrecke mit angespannten Bauchmuskeln, um das seitliche Stechen im Magen zu unterdrücken. Ich konnte nur noch kleine Luftzüge machen und nicht wie gewohnt tief atmen. Doch irgendwie quälte ich mich bis ins Ziel, leider viel zu langsam. Ich konnte nicht einmal mein Minimalziel von 1:20 erreichen. Darum war ich im Ziel auch sehr unzufrieden mit meiner Leistung. Meine größte Stärke konnte ich leider nicht ausspielen und somit verfehlte ich mein persönliches Ziel. Mit einer Zeit von 1:20:18 kam ich ins Ziel. Das bedeutete Gesamtrang 47 und Platz 17 in der Altersklasse.

Schade dass der Lauf eine mittlere Katastrophe war, mit



den anderen Disziplinen bin ich eigentlich relativ zufrieden. Nun gilt es die gezeigte Leistung zu analysieren um es beim nächsten Triathlon wieder besser zu machen. Die Saison ist noch lang und mit konsequentem Training wird heuer noch einiges möglich sein.

Amadeus konnte mit 1:24:48 seine Allroundqualitäten unter Beweis stellen und erreichte den 82. Rang Gesamt und Platz 25 in der Altersklasse.

Die mixed-Staffel um Christoph „Fidi“ Mühringer hatte grund zum Feiern. Diese Staffel holte mit rund 50 Sekunden Vorsprung den ersten Platz. Die mixed-CLR-Staffel belegte den 8. Rang.