

Saisonbericht 2018

von Thomas MAYR

Die Saison 2018 neigt sich dem Ende. Nun wird es Zeit einige Worte über die Wettkampfsaison zu verfassen, um Bilanz zu ziehen. Hinter dem ersten Wettkampf der Saison stand ein großes Fragezeichen, konnte ich doch durch meine Hamstring-Verletzung seit dem Marathon im Oktober 2017 kein regelmäßiges Lauftraining bestreiten. Klassiker wie der Silvesterlauf in Peuerbach oder in Bad Füssing fielen der Verletzung leider zum Opfer. Da in diesem Jahr der Fokus auf Triathlon liegt, konnte ich die verfügbaren Trainingskapazitäten auf Schwimmen und Radfahren aufteilen. Meine große Schwäche im Triathlon war ohnehin das Radfahren. So nützte ich im Wintertraining vermehrt den Indoortrainer um die nötigen Stunden am Rad zu absolvieren.

Anfang Februar gelang es mir wieder einen kleinen aber feinen Umfang im Lauftraining zu etablieren (ca. 30 km/Woche). Doch der Einstieg ins Wettkampfgeschehen lies weiter auf sich warten. Ein Magen-Darm-Infekt kostete mir den Start beim Rieder Messelauf. Eine Woche später war es jedoch so weit. Im Rahmen des Welser Halbmarathon bestritt ich den Powerrun über 7.1 Kilometer. Mit einem vierten Gesamtrang und einer schnelleren zweiten Rennhälfte konnte ich bestätigen, dass ich das Laufen durch das mäßige Wintertraining nicht verlernt habe. Im Frühjahr intensivierte ich das Lauftraining, jedoch hatte ich die Verletzung immer im Hinterkopf. Mit 2 Trainingswettkämpfen über 10 Kilometer im April, konnte ich meine Leistungsfähigkeit im Laufen durch einen 5. und einen 2. Platz überprüfen. Leider musste ich feststellen, dass ich weit von meiner Vorjahresform im Laufen entfernt war. Der Pessimismus, welcher sich im Laufen breit gemacht hat, wurde durch die Hoffnung am Rad und im Wasser Fortschritte gemacht zu haben, ein wenig getrübt.

Mit dem Sprinttriathlon in Braunau wurde Anfang Mai die Triathlon Saison eingeläutet. Ein wichtiger Wettkampf, denn es ist zum einen eine Standortbestimmung und zum anderen das erste Rennen der Landesmeisterschaftsserie über die Triathlon Sprint Distanz (750m swim – 20km bike – 5km run). Meine Erwartungen waren sehr hoch, weil über den Winter am Rad doch deutliche Fortschritte erwartet habe. Bei herrlichem Sonnenschein wurde Neofreigabe erteilt, jedoch verzichtete ich auf den Neoprenanzug, aufgrund meiner Wechselzonenposition. Geschwommen wurde im 50 Meter Becken. Beim Start merkte ich, dass ich in der schnellsten Startwelle so ziemlich der einzige



Foto: Harry Hatokah Sprinttriathlon Braunau

war der keinen Neoprenanzug übergezogen hat. Nach einem sehr guten Schwimmen folgte ein eher mäßiges Radfahren und ein noch mäßigerer Lauf, wenn man diesen überhaupt als Lauf bezeichnen konnte. Die erhofften Fortschritte am Rad wurden nicht auf die Strecke gebracht und beim Lauf musste ich wegen Magenproblemen alle 100m eine Verschnaufpause einlegen. Mit einem 27. Gesamtrang war ich sehr enttäuscht. Nun galt es die Fehler aufzudecken, was sich als nicht so einfach herausstellte. Ein Monat hatte ich zeit bis zum nächsten Rennen. 2 Trainingstage bei meinem Bruder mit intensiven Radtraining sollen mir dabei helfen das Selbstvertrauen am Rad wieder zu erlangen.

Ein Saisonhighlight war die Staatsmeisterschaft über die Sprintdistanz in Tulln, Niederösterreich. Es war alles am Start was Rang und Namen hat und es stand im Vorhinein fest, dass Durchkommen für mich schon als Erfolg gewertet werden kann. Schließlich war es das einzige Rennen in diesem Jahr bei dem Windschattenfahren erlaubt ist und mit dem herkömmlichen Rennrad (auf dem ich ausschließlich trainiert habe) gefahren wird. Mit einem unfassbar großen Rückstand wechselte ich auf das Rad. Ich fuhr eine Attacke nach der anderen, konnte dadurch einige Plätze gut machen. Sichtlich gezeichnet ging es in den zweiten Wechsel. Mit einem sehr guten Lauf konnte ich wieder einige Konkurrenten einholen. Ich war mit diesem Rennen, ganz speziell dem Laufen und Radfahren, sehr zufrieden, was mich für die nächsten Wettkämpfe positiv stimmte.

Der nächste Wettkampf war das Nightrace in Wels, welches mit einer sehr kurvenreichen Radstrecke und einer schnellen Schwimmstrecke (Traun flussabwärts) einige Tücken in petto hatte. Schließlich konnte ich mit einer insgesamt soliden Leistung an fünfter Stelle finishen und meine Altersklasse gewinnen. Somit durfte ich zu meiner ersten Siegerehrung im Triathlon, an der ich nicht nur Zuschauer war. Schon eine Woche später konnte ich mit einem 6. Gesamtrang meine Form beim Eisenwurzen Triathlon (Sprint) bestätigen. Das nächste Rennen im Wettkampfblock

fand wiederum eine Woche später statt, der Steeltownman in Linz über die Sprintdistanz. Auf dieses Rennen war meine ganze Saison ausgerichtet, leider konnte ich durch den 5-wöchigen Wettkampfblock die Motivation nicht hoch genug halten und war letztendlich froh als dieses Rennen vorbei war. Nach einem eher durchwachsenen Schwimmen konnte ich am Rad eine ordentliche Leistung zeigen und beim Laufen noch den einen oder anderen Platz gut machen. Schlussendlich stand ein 9. Gesamtrang zu Buche. Damit konnte ich sogar einen Startplatz für die Sprint Europameisterschaft in Glasgow ergattern, welchen ich aber nicht in Anspruch genommen habe. Somit entschied ich mich in dieser Woche noch für eine Teilnahme bei einem Mitteldistanztriathlon (1.9km swim, 90 km bike, 21.1 km run), der Challenge Walchsee-Kaiserwinkl. Zu diesem Zeitpunkt war ich lediglich auf der Sprintdistanz unterwegs gewesen. Mit einem zweiten Rang hinter Julian Kreuzer beim Riedauer Marktlauf ging es in die verdiente Sommerpause.

Aufgrund der Absage des Aquathlons in Gmunden, waren der Traun Triathlon über die Olympische Distanz und eine Woche später die Challenge Walchsee-Kaiserwinkl meine nächsten Wettkämpfe. Aufgrund meiner Arbeit als

Bademeister über die Sommermonate konnte ich dem Training nur beschränkt am Abend nachgehen. Mehr als zweistündige Radausfahrten waren somit nur eingeschränkt möglich. Meine Abhilfe waren kürzere und dafür intensivere Einheiten. Das Laufen ging auch wieder besser und somit konnte ich lange Tempoläufe über 15 Kilometer verletzungsfrei absolvieren.

Der Traun Triathlon war somit meine erste Olympische Distanz (1.5 swim – 40 bike – 10 run). Bei sehr heißen Temperaturen jenseits der 30 Grad Celsius, war es keine perfekte Ausgangslage für ein Debüt auf dieser Distanz. Vor allem bestritt ich die 40 Kilometer ohne Verpflegung am Rad, denn der Flaschenhalter fiel meiner aerodynamischen Optimierung zum Opfer. Im Endeffekt konnte ich bei diesen Temperaturen beim Laufen kein ordentliches Tempo mehr anschlagen. Jedoch reichte es zum 8. Gesamtrang und zum zweiten Platz in der Altersklasse.

Eine Woche später war es soweit. Die Challenge Walchsee-Kaiserwinkl war für mich eine noch größere Unbekannte als der Amsterdam Marathon im Vorjahr. Denn ich bin noch nie so weit an einem Stück in einem See geschwommen und noch nie 90 Kilometer auf dem Zeitfahrrad am Stück gefahren. Das Laufen war einigermaßen berechenbar, aber der Zustand in dem ich den Halbmarathon in Angriff nehmen werde, leider nicht.

Nach der Anreise ,dem Check-In am Vortag und einer mehr oder weniger schlaflosen Nacht ging es bei 12 Grad Celsius Lufttemperatur an den Start. Neofreigabe wurde erteilt. Das Schwimmen war nach meinem Gefühl zu Urteil sehr ordentlich, jedoch habe ich bei der ersten Wechselzone keine Zeitinformation erhalten. Dann ging es auf das Rad, einer meiner größten Sorgen. Die Radstrecke war mit zahlreichen engen Güterwegen und Höhenmetern gespickt. Es waren zwei Runden zu je 45 Kilometern zu absolvieren. Nach der ersten Runde machten sich Rückenschmerzen breit und konnte die vorgegeben Leistung nicht mehr halten. So war es ein Kampf mit mir selbst, um zur zweiten Wechselzone zu kommen. Nach einem Ausflug ins Grüne bei einer engen Kurve merkte ich wie nicht nur die Leistung sondern auch die Konzentration nachließ. Ich war vor der zweiten Wechselzone dermaßen platt, dass ich bei weiteren 10 Kilometern das Rad am Streckenrad entsorgen hätte können. So schnell wie ich wechselte, wendete sich auch das Blatt. Ich schlug in den Laufschuhen ein ordentliches Tempo von ca. 3:50

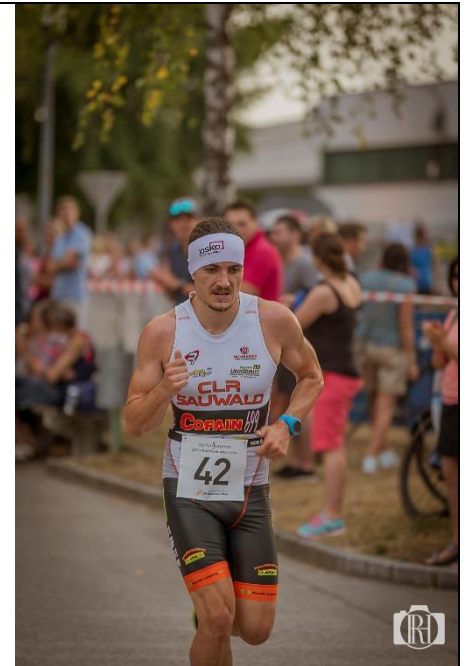


Foto: Rene Hauser Sprinttriathlon Wels



Foto: Sportograf

King of The Lake

min/km an. Ich hatte ehrlich gesagt keine Ahnung ob ich dieses Tempo durchhalten könnte. Platz um Platz konnte ich auf der Laufstrecke gut machen. Ich war selbst überrascht über den starken Halbmarathon (1:22:04). Mit einer Zeit von 4:30:45 konnte ich schließlich meine erste Mitteldistanz finishen. Meine Freude war riesengroß, denn meine Zielvorgabe war die 5 Stunden-Marke.

Mit dem Sieg beim Brückenlauf in Wernstein über die 5.6 Kilometer konnte ich meine Laufform bestätigen. Eine Woche später ging es weiter zu meinem ersten Einzelzeitfahren, dem King-of-the-Lake rund um den Attersee. Mit 41 Kilometer pro Stunde und einer Endzeit von 1:08 für 47 Kilometer, war ich sehr zufrieden. Das letzte Rennen der Saison war ein ganz besonderes. Mein Heimrennen, dem Raaber Union Lauf. Natürlich will man vor Freunde und Familie bestens performen. Dies gelang mir auch, konnte jedoch gegen den verdienten Sieger Julian Kreuzer nichts ausrichten. Am Ende stand ein zweiter Platz zu Buche. Nicht nur mit der Platzierung war ich sehr zufrieden, auch über die Laufleistung war ich mehr als erfreut. Auf einer hügeligen Strecke einen 3:25 min/km – Schnitt zu laufen war mir noch nicht so oft gelungen.

Alles in Allem war ich mit dieser Saison mehr als zufrieden, vor allem in Anbetracht des eingeschränkten Wintertrainings. Weiters möchte ich mich bei Familie, Freunde und vor allem den Verein für die Unterstützung bedanken!



Datum:	Veranstaltung:	Gesamtrang:	Klassenrang:
18.03.2018	Wels Halbmarathon Powerrun 7km	4	3
07.04.2018	Ruhstorf Marktlauf 10 km	2	1
28.04.2018	Stadtlauf Mattighofen 10 km	5	1
06.05.2018	Sprinttriathlon Braunau	27	9
03.06.2018	Tulln Triathlon Sprint ÖSTM	33	7
09.06.2018	Wels Triathlon Sprint	5	1
17.06.2018	Eisenwurzen Triathlon Sprint	6	2
23.06.2018	Steeltownman Sprint	9	5
30.06.2018	Riedauer Marktlauf	2	2
19.08.2018	Aloha Tri Traun Olympische Distanz	8	2
25.08.2018	Rieder Stadtlauf	6	3
02.09.2018	Challenge Walchsee	39	10
08.09.2018	2 Brückenlauf Wernstein Businessrun	1	1
09.09.2018	Grenzenlos Schwimmen	2	1
15.09.2018	King of the Lake	154	
22.09.2018	Union Lauf Raab	2	2