

Liebe Freunde und Fans

## **Es ist vollbracht .**

Nach endlosen 5 Monaten Training mit literweise Schweiß und unzähligen Trainingstunden zu Lande und im Wasser war es gestern endlich soweit.

1.9 km Schwimmen

Um 7:25 Uhr stieg ich mit hundert andere Verrückten in den 17Grad ( warmen ) Viehhofnersee. Nach 20 min stieg ich aus dem Wasser und kam mir vor wie Filip Ospaly ( Siegerzeit 3:54 ).

Der kleine Unterschied er stieg aufs Rad und ich musste noch zum anderen See laufen wo noch 900m auf mich warteten.

Aber auch das war irgendwann zu Ende und ich stieg nach 46 Minuten aus dem Wasser.

Normaler Weise begibt man sich danach auf die Sonnenliege, bei mir war es aber leider die Wechselzone.

Raus aus dem Neopren und rein in die Radschuhe.

90km Radfahren

Auf der gesperrten S33 ging es in die schöne Wachau

Aus dem vorhergesagten Südwind ( Rückenwind ) wurde ein Nordostwind ( kein Kommentar ).

Laufend überholten mich irgendwelche Aliens die mich mit Ihren Helmen sehr stark an Calimero erinnerten und sich gerade noch an die erlaubte Höchstgeschwindigkeiten auf österreichischen Autobahnen hielten.

Danach durch die schöne Wachau mit allen Ihren Sehenswürdigkeiten und offenen Heurigen .

Während ich aus meiner Plastikflasche ohne Glasverschluss einen kräftigen Schluck von meinem nach nichts schmeckenden Powergetränk zu mir nahm , stellte ich mir die Frage :

Warum gibt es kein Isotonisches Getränk mit Riesling bzw. Veltlinergeschmack und warum keine Powerriegel die nach Schweinsbraten schmecken ?

Aber auch das ging zu Ende und nach 3 Stunden und 20 Minuten ( Zur Erinnerung 3 Stunden 54 Minuten und 46 Sekunden war die Siegerzeit von so einem Alien ) durfte ich meine Radschuhe gegen Laufschuhe tauschen.

21.1 km laufen

Nach ca. 7 km signalisierte meine Wadenmuskulatur das sie mit dieser Distanz nicht einverstanden ist und sich lieber irgendwo in einen Gastgarten zurückziehen möchte.

Aber nach intensiver psychologischer Betreuung durch Andrea und meinen Sohn Benjamin besiegte ich auch diesen inneren Schweinehund und finishte mit

6 Stunden und 33 Minuten

Ich möchte mich nochmals bei allen meinen Fans und Cheerleaders bedanken , die auf und neben der Strecke mit Transparenten, und kräftigen Zurufen für das Gelingen und die dafür notwendige Motivation dazu beigetragen haben, dass ich mich ab sofort "ironman der unzerstörbare" nennen kann.

Besonderen Dank gilt auch für meinen Schwimmtrainer Stefan ( Der Man der aus einer Bleiente einen Langstreckenschwimmer macht )

Zum Abschluss möchte ich auch noch auf die tolle Leistung von Veronika hinweisen, die mir keine Chance ließ und unser Familienduell für sich entscheiden konnte.

liebe Grüße

ironman / Heinz Kriwetz