

Liebe Förderer, Unterstützer, Wegbegleiter, Motivatoren, Daumendrücker etc.

Meiner Vision:

4. Juli 2011: Heimreise vom IRONMAN Kärnten - ich sitze 4 1/2 Std. alleine im Auto, alle Erlebnisse des Vortages schwirren wie auf einer Leinwand durch meinen Kopf - plötzlich DIE Idee - ICH starte 2012 beim Ironman 70.3 in St. Pölten!!!!!!

Tja, und von da an gings los: ein Rennrad mußte besorgt werden, meine Schwimmkenntnisse reichten gerade mal fürs 'Überleben im Wasser' (Originalspruch meines Schwimmtrainers ;-)
Stefan), wie soll für so ein Vorhaben trainiert werden und ab wann??? Zahlreiche Fragezeichen kreisten durch meinen Kopf, von denen bis gestern früh sogar noch ein paar übriggeblieben waren.....

Nach meinen anfänglichen Trainingsmotivationsschwierigkeiten von Okt.-Dez. 2011 hab ich beschlossen, dass Training alleine keinen Spaß macht und habe kurzerhand meinem Lebensgefährten Peter ein schönes Weihnachtsgeschenk gemacht und ihm ebenfalls für den Ironman 70.3 am 20.5.2012 angemeldet. Zu zweit gehts ja bekanntlich leichter und so sind die letzten 5 Monate wie im Flug vergangen.

Mein Wettkampftag:

5.15 Uhr Tagwache

6.00 Uhr letzte Vorbereitungen in der Wechselzone

6.30 Uhr Eintreffen am Startgelände

7.00 Uhr Start der Profis - ich noch in der Warteschlange zum WC ;-)

7.05 Uhr schnell in meinen Neoprenanzug rein (mit Hilfe von Andrea und meiner lieben Schwester Eva!) und ab zum Start - Wassertemperatur 17°C brrrr - trotzdem brodelt das Wasser

7.15 Uhr Start - boah was is do los - lauter Verrückte und i mittn drunter - ein Schlag do, ein Tritt durt, ups und scho wieda a Schluckerl vom Seewasser gekostet

7.35 Uhr schön vorsichtig raus aus dem Viehofner See - ojoj - leichter Seegang - ab Richtung Ratzersdorfer See - juhu meine Sonschi is schon da, schreit und winkt mir - schnell abklatschen und rüber über den Steg - sind meine Zehen eh no dran, weil spürn tu i's nimma und ausserdem - wo is der Rest von meinen Leuten - hoffentlich hob i sie net übersehn - ah kurz vorm Einstieg in den See stehns schon - winke, winke und weiter gehts - hm ca. um 0,5° Grad wärmer und nu immer de gaunzn Verrücktn rund um mi, Trinkqualität a net schlecht, hob oba scho moi wos besseres trunkn ;-)

8.00 Uhr so, aussu aus dem See, 1. Partie abgehackt - wuah san do viele Leut und i hör imma wieda Vroni, Vroni, Vroni - ups und vor lauter herumwerkeln mit dem Neopren aufmochn bin i a scho in der Wechselzone und renn schnurrstracks bei mein Sackerl vorbei, ui wie is nu glei mei Startnummer??? ah jo 598 - ois retour, Sackerl gfoundn - Zelt zum umziehn gsteckt voi, drum reiß i mir gleich heraussn olas oba und wer steht nebn mir - de Sonschi mitn Fotoapparat - Vroni kaun i da helfn??? Sonschi, i glaub du derferst do gor net sein - do san nur de Athleten!!! Geh wieso, es hot kana wos gsogt, hihihhi!!! Ok, sockerl und Radlschucherl aunzogn, Helmi und Sonnenbrille auf - den Rest einigstopft ins Sackerl und ab gehts Richtung Radl - Tschüss Sonschi ;-)

8.06 Uhr Radl auf Anhieb gfoundn - Kriwerl seins steht a nu do - und weiter gehts aussu aus der Wechselzone, blaue Linie drüber, aufsitzn, durchstarten - auf der Promenad nu schnö der Sonschi winkn, so und jetzt konzentriern aufs radeln, auffi auf de S33, aha doch ka Südwind, najo muass i hoit a bissl zrukschoitn, hin und wieder eher sötn is wer zum überholen, dafür

zischens an mir nur so vorbei - boah i glaub de haum kan Gegenwind oda vielleicht san des ois Elektroradln???? Robert quatscht kurz mit mir - zischt daun oba a weiter - hmm, wos der woi nimmt???

9.00 Uhr i quäl mi grad den 1. Berg auffi - Krustetten - hui gaunz schen aunstrengend, oba schau is de stroßn liab aungmoit - he do is sogar a riesiges Herzerl mit Vroni und Kriwi gstaundn und glei drauf voi groß mit weißer Schrift - GIB GAS VRONI - wer woarn woi de tollen Künstler???? I hob a Freid!!!! So, der nexte Bekaunte überholt mi, da Dany - schaut guat aus Vroni schreit er mir und weg is er!!! So, in Krustetten muass i jetzt aufpassen, do solltn de Ulli und der Alfred stehn - und i hobs scho!!!! De Ulli mit Chearleaderperücke verkleidet und der Alf mit sein tollen Fotoapparat - i schrei glei amoi, damits mi net übersehn, hihhi, winke, winke - Labstation, a bisserl wos trinkn, an hoibn Riegel und wen siach i do vorn - de Andrea mitn Goasal, hey und der Matthias mitn Fotoapparat is a do und gaunz vorn steht daun sogor nu mein liebes Schwesterherz mitn Alex - ole feierns mi aun - san de org - des woar jo gor net ausgmocht ;-) voi emotionsgeladn gehts den Berg wieda obi, hui is der steil und de Kurvn san gaunz sche schwierig zum foahrn!!! Gottseidaung bin i do jetzt heil heruntn und weiter gehts Richtung Wachau - ka wind, super, a ortschaftl noch dem aundern - und vo lauter Seewasser und Powerdrinks schludern klopft de Blase aun, schnö aufd Seitn und weiter gehts glei wieda - oje do steht ana mit an Potschn - der Orme, muass i glei mei Radl lobn - rennt wia frisch gschmiert!!!

10.00 Uhr voi schnö vangaunga de Wachau, bin scho in Aggsbach Dorf und radel aufn gefürchtetn Gansbocher zua, der is nu immer gleich steil wie vor 14 Tog, anziger Trost: de Aundern quäl se genauso und schnaufn, zum überholn gibts gaunz Wenige ;-)

10.25 Uhr Gansboch erreicht!! und wer steht do scho wieda - de Andrea und der Goasal - des gibts jo net, wia schnö seids ihr leicht - de zwa peitschn mi de letztn poar hundert meter aufi!!! Zwa Ex AMS Kollegen (Sumsi und Margrit) stapfen a durch de Gegend - i moch mi natürlich bemerkbor - da Sumsi kennt mi erst aum naumen auf der startnummer - he so laung bin i ah nu net weg vom AMS, dass mi nimmer kennt, hihihhi, er is Paparazzi mit Fotoapparat und rennt mir noch, klickklickklick - hot nu a poar Fotos gschossn - do wo i richtig schen erledigt woar - Danke ;-)

10.40 Uhr weiter gehts Richtung Weyersdorf - juhu i gfrei mi, des Schlimmere hob i hinter mir (glaub i) und do vorn solltn eigentlich wieder a poar fans auf mi wortn :-)) i wink scho vo der Weitn - so wie i's im training a immer geübt hob und do stehns scho noch der Reih.....Alf, Ulli, Eva, Alex, Matthias.....und wer springt do vorn so wild - geht des mi aun??? Jo, scho wieda a ex AMS Kollegin - de Romana - voi liab!!!! Endlich a bisserl ausrostn beim Bergabfoahrn - letzter Anstieg Obritzberg und daun wird einigrollt noch St. Pölten.....

11.20 Uhr Abfahrt vom Kremser Berg - schau ma mal beim Wok Restaurant, ob do vielleicht de Dangl's sitzn...eh kloar, de 2 gaunz allanig im Gostgortn - i schrei Heli Mahlzeit - beide schau vom Teller auf, winkewinke und weiteressn - do warat i jetzt a liaba, denk i mir, mei magerl rebelliert eh scho, nur siaße riegel und gel, des is gor nix, recht guat is ma net, oba wos sois i radl weiter - vorbei am traisenpark - gelbe Brücke - i siach von der Weitn scho a Naturfreunde Radldress - wer is des wohl??? De Ruthner's - voi supa - de Tanja und der Gernot san a do - a wahnsinn - so, bin scho auf der Promenad, muass nu a Schleiferl foahrn und hob scho de nextn Fans im Ohr - Familie Sommerauer - olle sans do, de Mami, da Franz, da Maki, der Markus - obwoi de Andrea gor net am Start is.....so, blaue Linie, zack obsteign - de Bine schreit von der Seitn - he Vroni, supa, bravo - hui und i hob grad a Motivationstief - laufn soll i jetzt a nu??? Radl amoi weg - 2. Partie abgehackt - Kriwerl sei Radl nu net do, hot er mi wirkli net überholt, hm hoffentlich passt ois und es geht eam guat - Sackerl mit Laufsochn auf Anhieb gfundn, amoi Pipibox, eini in de Laufschucherl, Kapperl auf, jetzt is gaunz schen worm, i nimm mir hoit so a klans Flascherl mit mein Powergetränk mit

11.30 Uhr auf der Laufstrecke - des flascherl stört mi voi, des muass i loswerdn, i hoff es kumt boid wer den i kenn - ah und do is scho der Benni - super danke - so und wo bleibt jetzt

mei Laufrhythmus??? He, do steht scho da Alois und feiert mi aun - geht scho Vroni, i wü di renna segn - jo waun des so anfoch warad - puh jeda km zaht sich, durchs stadion und wieda aussu, a labstation noch der aundern, überoi kurz stehn bleibn, Wasser trinkn und Schwammerl ins leiberl hintn eini steckn, vorbei aun de Ruthners, obi zur Traisn und Richtung Regierungsviertel, immer wieder a poar Bekaunte segn, oba mei 'Fanmeile' kumt erst. Da Manfred und de Dorli schrein mir a vom Strecknraund zua - frogn mi obs eh nu geht, jo es muass gehn bzw. laufn ;-). Der Tobi kumt mir scho mitn Scooter entgegen, boah den tät i jetzt gern haum, derf i oba leida net, der Alex rennt a bissal mit mir mit und der Rest feiert mi lautstark an - natürlich mein Schwesterlein mitn Günter und Andrea mitn Goasal, wer hot si den do noch dazugesellt - de Aumpschi's - da Michi, de Astrid und de Vicky!!! He voi supa, i gfrei mi total, mit eich hob i net grechnet!!!! Und de Bine hot si a scho dazugstöht!!! Boah is des mühsam, 1 km nochn aundern, a poar ATH Freunde siach i a immer wieder brav anfeuern (Sigi Seitenwechsel, Tom Trainer, Anita und Dieter), endlich noch 1 Stund hob i amoi 10km gschafft - ka bsondere Zeit, oba wos sois, Hauptsoch i schaff des jetzt irgendwie, eini in de Arena, aussa ins Stadion - de Sommerauer Familiy versammelt schreit mir zua, de Nochbarinnen stengan a an der Streckn und sogor mein Schwimmlehrer den Stefan siach i unter de vün Leit. Jetzt nur mehr de ane Runde schaffn und daun is vorbei - gfrei mi scho wieda auf mei 'Fanmeile' - de san a Wahnsinn mit de Transparente und Pfeifferl, etc., des putscht mi glei wieda a bissal auf, dauert oba leida net laung :- (jetzt san scho vü Athleten gehend unterwegs, na oba gehn mog i net, do renn i liaba sche laungsaum. De letztn 6 km, da Alex is ma wieda entgegen kuma und rennt jetzt mit mir, bin i froh, do vageht de Zeit glei schnölla - a letztes Moi zu meiner Super Wahnsinns Fanmeile - voi schen und jetzt de letztn poar km nu, der Alex bleibt bei seine oidn Tant, erst kurz vorm Stadion verlost er mi und i drah meine letzten Runden in der Arena und siach sogar mei Arbeitskollegin - de Herta - gschwind zuawinkn und nu amoi aussu auf de Laufbaun - voi verwirrend, wo i jetzt nu renna muass oba Gottseidaung san jo de Sommerauer Buam do, Franz und Maki weisen mir den richtigen Weg und gebn mir nu amoi den letztn Kick, sodass i voller Freid in de Arena einrenn!!!

13.35 Uhr: Zieleinlauf - a Papa mit Kind vor mir, do los i mir jetzt Zeit, damit er des genießn kaun - GESCHAFFT jetzt bin i a endlich do!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! YIPIEEE - i hobs gschafft - You are an Ironman - im Lautsprecher - i hob so a Freid, Emotionen steign hoch (guat dass i mei Sonnenbrille nu aufhob!) und wü aus dem Gedränge so schnö wia möglich weg und meine Leit suchn, de solaung und eisern auf mi gwort haum und mi begleitet haum!! DANKE, DANKE, DANKE

Abschließend möchte ich mich ganz herzlich bei meinem Chef Dr. Heribert Waitzer bedanken, von dem ich jede Unterstützung und mentale Begleitung im vorhinein bekommen habe - Danke für deine unendliche Geduld!!!!
Auch dem Erik Fischer möchte ich herzlich danken für die vielen guten Tips und Trainingsempfehlungen!!!!

Ein große DANKE an meine Andrea - einfach für ALLES - du bist der Wahnsinn in Person!!!!

Ein riesen Lob und Dank gilt meiner ausdauernden lieben Schwester Eva mit Sohn Alexander, die vom Anfang bis zum Ende überall an meiner Seite waren!!!!!!!!!!

Und natürlich all meinen Fans in Form von wirklich guten Freunden - DANKE, dass ihr mich durch diese harten Stunden so eisern begleitet habt - ihr habt mir die Kraft gegeben, dass ich mein ZIEL erreichen konnte!!!!!!!!!!!!!!

Ganz, ganz STOLZ bin ich auf meinen Peter, der so tapfer, trotz wahnsinniger Schmerzen, mit einer tollen Zeit das Ziel erreicht hat!!!!!!! Der Alterstest ist bestanden ;-)