

***7,6 km Schwimmen – 360 km Rad – 84,4 km Laufen
und dann
.....Vize-Weltmeisterin im Ultratriathlon***



Pfingstsamstag 11 Uhr: endlich ertönte der lang erwartete Startschuss zu meinem bislang längsten Bewerb – der Weltmeisterschaft im Ultratriathlon in Neulengbach. Gemeinsam mit 63 anderen Mitstreitern schwammen wir unsere Runden im 50 m Becken. Nach ca. 2 Stunden 45 Minuten hatte ich die erste Disziplin (7,6 km Schwimmen) hinter mich gebracht und stieg als letzte Frau aus dem Wasser. Auch in der Wechselzone ließ ich keine Hektik aufkommen;

cremte meine Füße gründlich ein und füllte meine geleerten Kohlehydratspeicher mit selbstgebackenen Palatschinken wieder auf. Selbst der Moderator bewunderte meine Ruhe und interviewte mich noch kurz – wieso sollte ich hektisch sein, ich hab's nie auf einen Podestplatz abgesehen und schließlich waren hier auch die



besten Ultratriathletinnen weltweit am Start. Ich wollte den Bewerb von Anfang bis zum Ende genießen... das war meine Devise.

Nach nicht ganz 3 Stunden saß ich nun am Rad -360 km lagen vor mir! Runde um Runde spulte ich die km herunter und war nebenbei permanent am Essen und Trinken, um ja in kein Energiedefizit zu kommen. Der Nachmittag verging schnell, das Wetter war stabil; Schlag Dämmerung ging's dann los. Extremer Wind kam auf und machte uns Radfahrern das Leben schwer. Manchmal hatte ich das Gefühl, dass der Wind immer gegen mich war, egal in welche Richtung



ich fuhr! Die zweiten 180 km waren – auch jetzt im Rückblick betrachtet – etwas mühsam. Da ich mich aber nicht mit „negativen Gedanken“ beschäftigen wollte, lenkte ich meine Blicke und meine Aufmerksamkeit wieder auf die schönen Dinge (die Dämmerung, die nächtlichen Gerüche und Geräusche – man muss diese Dinge genießen, wann geht

man schon in der Nacht Radfahren!). Von meiner Platzierung aus konnte ich am Rad zwei Damen hinter mir lassen. Um ca. halb vier Uhr morgens stieg ich zwar etwas müde, aber überglücklich, dass ich keinen Defekt welcher Art auch immer hatte, vom Rad und wechselte die Radschuhe gegen die Laufschuhe ein. Auch bei diesem Wechsel stresste ich mich nicht wirklich, ich hatte ja noch genügend Zeit. Die Karenzzeit bei diesem Bewerb betrug 35 Stunden und ich hatte noch keine 17 Stunden verbraucht.

So jetzt zum Abschluss „nur noch“ 2 Marathons, sprich 84,4 km Laufen. Auf diese Teildisziplin hatte ich mich am meisten gefreut. Ich bzw. mein Finish war von nichts und niemandem mehr abhängig – nur von meiner eigenen Muskel- und Willenskraft. Es waren insgesamt 126 Runden zu absolvieren; am Anfang denkt man „unmöglich“ – man läuft und läuft und es wird nicht weniger.



Doch auch hier ist „Kopfarbeit“ unbedingt notwendig – nie an das Ganze denken, sondern immer in kleine Portionen einteilen und auf die Umgebung achten – den tollen Sonnenaufgang, das Vögelgezwitscher und die motivierenden Zurufe der Helfer, Zuschauer und Mitstreiter. Um 9 Uhr morgens hörte ich bereits den Platzsprecher, wie er meinen Namen erwähnte und meinte, dass ich mich ganz heimlich auf Platz zwei vorgearbeitet hatte. Tja, das Laufen ist nun mal meine „Lieblingsdisziplin“!

Nach insgesamt 25 Stunden 31 Minuten und 54 Sekunden überquerte ich als zweite Dame die Ziellinie und wurde völlig unerwartet „Vize – Weltmeisterin“.



Eine tolle Sache – für mich stand immer finishen und „Spaß am Bewerb und an der Bewegung zu haben“ an erster Stelle. Die Stimmung bei allen, die dabei waren - egal ob Athleten, Organisationscrew, Betreuer oder Zuschauer – war grandios. Auch die zahlreichen Reaktionen waren überwältigend.

Die Frage, die die meisten immer beschäftigte, war, wie man solche Dimensionen überhaupt schaffen kann? Am einfachsten, indem man sich die Ziele ganz klar formuliert, sich Teilziele setzt, das Ganze in kleine Portionen zerlegt und immer an seine Vision glaubt, positive Gedanken fördert und negative „wegdenkt“. Natürlich darf auf die körperliche Fitness und das tägliche Training (Basis!) nicht vergessen werden, aber sehr vieles passiert im Kopf!



Und das ist auch das, was ich euch, liebe Schülerinnen und Schüler, über die Sommerferien mitgeben möchte. Auch wenn ihr im Herbst eine oder mehrere Prüfungen zu bestreiten habt, teilt euch den Stoff gut ein, lernt in kleinen regelmäßigen Portionen und denkt vor allem positiv (noch besser genießt die Prüfungssituation – ihr habt euch schließlich lange darauf vorbereitet!)

Ich wünsche allen einen erholsamen Sommer und ein „erfolgreiches“ Wiedersehen im Herbst...

eure Andrea Tahedl



...für alle, die Lust bekommen haben... genauere Infos findet ihr auf www.triathlon-neulengbach.at