

# Ironman 2010

Die Saison neigt sich dem Ende und ich hab etwas mehr Zeit um zu berichten wo ich überall an den Start ging.

Nach einem harten Vorbereitungsjahr, sollte nichts mehr schief gehen beim Ironman Austria in Klagenfurt. Um 7 Uhr pünktlich viel der Startschuss.

2400 Athleten wollen jetzt nur eins ganz vorn mit schwimmen, aber nur die wenigsten können das Tempo halten.

Meine Ziele sind klar gesteckt 3,8 km Schwimmen 01:15:00h, 180 km Radfahren 05:30:00h, und 42km laufen. Beim Laufen einfach durchhalten, naja so um die 04:00:00h wären echt geil.

Wie gesagt die wenigsten können das Tempo halten, auch ich merke jetzt am Wendepunkt nach 2km das der Rest schneller schwimmt als ich. Wieder versuche ich erneut das Tempo zu verschärfen und kann mithalten. Als 621/ nach 01:08:07h verlasse ich das Wasser kann kaum gehen geschweige klar denken, in der Wechselzone herrscht Chaos jeder versucht so schnell wie möglich zu sein, doch wer im Vorfeld nicht übt wie man am schnellsten aus dem Neopren kommt verschenkt kostbare Zeit, und die hab ich nicht.

Jetzt merkst du ganz schnell ob es dein Tag ist oder nicht, 180 km am Rad mit ca. 1700h.m die spürt man. Naja ich weiß nicht mehr ganz ich wollte eigentlich alles einteilen? schieß drauf vollgas und zwar so lange bis ich vom Rad flieg oder ins Ziel komm. (Wer mich von früher kennt wird sagen gleich wie beim saufen bis da Hias vom Hocker fällt).

Nach 90 km der Blick zur Uhr 02:22:01 jetzt erst recht .!!! Nach 05:00:32h war auch das Radfahren vollbracht (ca. 37km/h). Beim Laufen ist es ganz einfach, entweder bist du bereit alles zu geben, oder du gehst ein. Es liest sich alles so einfach und lustig, aber hier holt dich die Realität im Minutentakt ein und dein Geist frägt dich ständig nach dem Warum tust du das, und wie lange dauert das noch? Nix denken einfach laufen und zwar so schnell wie möglich, war mein Plan. Von Km 1 lief ich genau das Tempo das ich brauch um in 4h im Ziel zu sein.

So nach 10km war ich soweit mit Tränen in den Augen kämpfte ich mich von km zu km, dieser Schmerz, Hitze, Durst, immer wieder fragte ich mich warum warum tu ich das? km 21 die Hälfte ist geschafft und der Asphalt brennt mit geschätzten 40 Grad von unten nach oben.

Immer wieder nimmst du Rufe von außen war aber mein Blick ist schon völlig fokussiert. Verdammt hab ich gedacht nur nicht schlapp machen, und ich hielt durch, nach 03:51.40h war der Marathon vorbei.

Wieder einmal hab ich mir und dem Rest der Welt bewiesen **es geht !!!10:08:20h** Platz 283. was daran so geil ist?

Ich war genau um 90 min schneller als beim letzten Mal!!!! (**11:30:14h**) Platz 903.

Verdammt verdammt verdammt wären da nicht die 8 Minuten. Nur 9 min schneller und ich hätte meine 9er Zeit. Es hat keine 3 Tage gedauert und ich war für die Österreichischen Staatsmeisterschaft angemeldet.

Podersdorf genau mein Ding , flache Radstrecke, ein See der grad mal 1,80m tief ist, Marathon naja wird schon!!!

Nach einem Ironman benötigt der Körper 8-12 Wochen Pause bis er wieder bereit fürs Training ist. Ich wollte schneller sein also kurz um die Regenerationszeit auf 2 Wochen verkürzt, voll drauftrainiert ging ich nach 7Wochen an den Start. Ich wusste aber schon im Vorfeld ich schaffe das nur wen ich Wetter mäßig Ideal Bedingungen hab. Es lief alles so perfekt, das Schwimmen in 01:10:00h, am Rad musste ich unter 04:45:00h fahren, um den Marathon in 4h zu laufen. Mit 30-35km/h Gegenwind plagte ich mich bis zu Letzt und kam mit 05:02:13h in die Wechselzone da stand ich schon auf Platz 21. Der Rest ist schnell erzählt, ich müsste jetzt den Marathon in 03:36:00h laufen um unter 10h zu kommen das schafft selbst ein Hiasi nicht. Ich lief den Marathon ganz gemütlich in 04:02:00h und bin zufriedener 2facher Ironman finisher .Die genaue Endzeit war **10:21:34h** Platz53.

Ob das gesund ist ? Ja das ist es!!!!

Wer heute keine Zeit für Sport und Gesundheit hat muss später viel Zeit haben um krank zu sein. Ohne Ausnahme

Zudem möchte ich Markus gratulieren für seine tolle Leistung beim Dolomitenmann.

LG euer einfaches Mitglied Hiasi.

**Einige Fotos sind in unser Bildergalerie zu sehen.**