

Ein ganz normaler Tag im Juni!



Am 30. Juni war es wieder soweit. Der Kärnten Ironman Austria ging in Szene. Wie üblich waren 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und zum Abschluss ein Marathon (42,2km) zu bewältigen. Der Start war diesmal für 400 auserwählte Athleten inkl. Profis schon um 6:45 Uhr, ehe das Hauptfeld mit 2600 Athleten um 7 Uhr startete.

Start um 6:45 Uhr

Der Start bei einem Ironman wird immer von großen Emotionen begleitet. Als die Bundeshymne erklang sang ich mit der Hand auf dem Herzen und der einen oder anderen Träne in den Augen mit und blendete für kurze Zeit alles um mich herum aus. Da stand ich nun in meinem **Neopren Anzug, dem Phantom von der Firma Aqua Sphere**, zwischen 400 anderen Athleten. Voller Willkür war ich bereit heute alles zu geben, meine Zeit von 2011 deutlich zu unterbieten und mich für alle Mühen der letzten Zeit endlich zu belohnen.

Dann folgte der Startschuss – und los gings! Ganze 5 Kraulzüge dauerte es, bis ich den ersten Fuß im Gesicht hatte, der mir fast die Brille vom Kopf riss. Aber alles kein Problem, ich blieb ruhig und es ging weiter.

Schwere Beine!

Schnell fand ich meinen Schwimmrhythmus und war unterwegs zu einer top Zeit! Angetrieben von 100ten Fans am Rande des Lendkanals holte ich das Letzte aus mir raus und entstieg dem Wörthersee nach genau **1:03:03h**. Also ziemlich weit vorne 😊 Vollgepumpt mit Endorphinen radelte ich los. Die Beine fühlten sich gut an, meine „Radpatscherln“, die Xentis Mark2 Wheels, liefen sensationell und im Kopf war ich sowieso bereit alles zu zerreißen. Trotzdem gelang es mir nicht den Berg wunschgemäß zu bezwingen und ich musste immer wieder bei schnellen Gruppen abreißen lassen und war daher immer wieder alleine unterwegs - das Blatt schien sich zu



wenden! Meine Beine wurden richtig schwer und das viel zu früh in diesem Race! Eigentlich hatte ich dieses Gefühl erst irgendwann auf der Marathon Strecke erwartet. So schnell kann es gehen - jetzt war der Kopf gefragt!

Mit eisernen Willen!

Immer wieder griff ich zur Trinkflasche, füllte meine Speicher auf und versuchte mich zu pushen.... „kumm oida, des woa noch net ois, do geht noch mehr“Die Zeit am Rad war eine mentale Gradwanderung geworden - immer wieder wurde ich überholt und hatte keine Chance zu kontern oder das Tempo zu halten.

Ziel für die 180 km am Rad war, die eine oder andere Minute auf die guten Marathonläufer herauszufahren bzw. den Abstand nach vorne hin zu verringern. Leider konnte ich dieses Vorhaben nicht umsetzen. Bei km 170 blickte ich das erste Mal auf meine **Suunto Ambit** und musste feststellen, dass mich mein Gefühl nicht getäuscht hatte..... die Zeit war dem entsprechend

Der Rote Sack!

Nach **5:11:34h** stieg ich, schon ziemlich gezeichnet von den Strapazen, vom meinem **Scott Plasma Premium**. Ich verschwendete jedoch keinen Gedanken mehr an das was hinter mir lag. Ich blickte motiviert nach vorne, bereit im Marathon noch einmal alles zu geben. Ich lief in die Wechselzone, zu dem Platz an dem sich mein roter Sack mit meinen Laufschuhen befinden sollte. Ja, SOLLTE!!! Doch ich hielt vergeblich Ausschau nach der Nummer 531. Verzweifelt suchte ich nach meinem Lafequipment, dann schrie ich „ wo is mein gschissaner roter Sock...“ Helfer eilten herbei und unterstützten mich beim Suchen....vorerst vergeblich....



Never give up!

Ok, dachte ich mir, das war es dann. Kein Sack, keine Laufschuhe, kein Marathon..... Ende Wohl oder übel musste ich diese Tatsache akzeptieren! Ich setzte mich gerade kurz hin um durch zu schnaufen und mich mit dem Gedanken an ein Rennende vertraut zu



machen, als nach 8 Minuten plötzlich ein Helfer herbei eilte und mir doch noch meinen roten Sack überreichte.

Schnell zog ich meine **Scott Tri Pro Laufschuhe** an und ab ging es auf die Marathonstrecke. Die ersten km durch den Europapark von Klagenfurt waren von 1000en Zuschauern gesäumt. Ein überragendes Gefühl durch diese Massen zu laufen. Da vergisst man ganz schnell, dass die Beine schon sehr schwer sind und man bereits über 6 Stunden in den Knochen hat!

Trotzdem fühlte sich der erste Teil der Strecke gut an und ich konnte die geplante Pace von 4:30min auf den Km gut umsetzen. Ich war guter Dinge, dass sich das Blatt erneut wenden würde. Diesmal zu meinen Gunsten. Doch leider irrte ich mich. Ich habe alles versucht und mein Bestes gegeben, aber ich konnte das Tempo nicht halten - die Beine waren einfach zu schwer!

Nach einer Marathonzeit von **3:59:05h** finishte ich in einer Zeit von **10:24:41h** den IRONMAN Austria! Als **55.** meiner Altersklasse und als **531.** gesamt.

Auch wenn dieser Ironman nicht optimal gelaufen ist, habe ich alle Herausforderungen zu jedem Zeitpunkt des Rennens immer wieder angenommen, davon sehr viel für meine nächsten Ziele mitnehmen können und als Lohn der Mühen das überragende Gefühl genießen dürfen, in ein picke packe volles Zielstadion einzulaufen. Ich sehe es immer wieder als ein Geschenk Gottes, dass ich das Privileg habe diesen Sport machen zu können!

Es war mein vierter Ironman und bestimmt nicht mein letzter.

Klagenfurt war nicht alle Tage, ich komme wieder, keine Frage!

Primäres Ziel ist jetzt aber einmal wieder zu 100% fit zu werden, denn das wohl größte „Danke“ geht an meinen **Physiotherapeuten Luc Schroots**, der mich eine Woche zuvor von meinen Rückenschmerzen befreit und so einen Start überhaupt erst möglich gemacht hat!



Bedanken möchte ich mich abschließend noch bei all meinen Sponsoren und Gönnern. Danke, dass ihr hinter mir steht! Danke natürlich auch an all jene, die mir die Daumen gedrückt haben - ob DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE

Ehre und Stärke
Patrick Muchitsch

