

Erfahrungsbericht Halb-Ironman (70.3) St. Pölten/Österreich (24.Mai 2008)

Unser Rennwochenende 70.3 Ironman in St. Pölten hat bereits am Donnerstag, den 22.Mai begonnen. Da die Wachau als sehr bekannte Weingegend in unmittelbarer Nähe zu St. Pölten liegt, haben wir den Feiertag genutzt und sind schon einmal vorab losgefahren. Die Wachau erstreckt sich über ca. 40 km entlang der Donau und bietet neben kulinarischen Köstlichkeiten – Marillenmarmelade und kräftige Brettljausen, fantastische Ausblicke auf Burgruinen und den Donauverlauf. Am Freitag, den 23.Mai ging es nachmittags los in Richtung St. Pölten um dort die Startunterlagen abzuholen, den Rad Check-In durchzuführen und der Wettkampfbesprechung zu lauschen. Die Veranstaltung fand rund um die niederösterreichische Sportschule in Viehofen/Stadtteil von St. Pölten statt. Die Anmeldung ging ganz flott über die Bühne, mit der deutschen Triathlonlizenz musste ich auch keine Tageslizenz erwerben. Als Geschenk gab es einen schicken Ironman Rucksack und einen Code, der zur vorab Anmeldung zum Ironman Kärnten im Jahr 2009 berechtigt. Rund um das Sportstadion haben eine Vielzahl von Ausstellern, die zum Einkaufen von Kleidung und Verpflegung einladen, ihre Zelte aufgestellt. Besonders hervorzuheben ist der kostenlose Bike Support. Hier helfen Fachleute bei den Einstellungen von Schaltung oder Bremse, reparieren Fahrräder und stehen für Fragen jederzeit zur Verfügung. Finde ich eine tolle Einrichtung, und konnte ich auch gleich nutzen, da mein Ventil vom Schlauchreifen verstopft war, und ich es nicht geschafft habe hier Luft rein zu bekommen. Um 17 Uhr startete in einem großen Zelt die Wettkampfbesprechung, zuerst auf Englisch, dann auf Deutsch. Allerdings wurde bei der Wettkampfbesprechung in Englisch alles deutlich wiederholt, so dass ich mir die deutsche Fassung nicht mehr angehört habe. Bei der Besprechung wurde mitgeteilt, dass die beiden Seen zwischen 19°C und 20°C Wassertemperatur haben sollten, was sich aber meiner Meinung nach am nächsten Tag als Marketinggag heraus stellen sollte. Bei der Besprechung wurde auch darauf hingewiesen, dass anders als bei anderen Wettkämpfen, hier die Volunteers angehalten sind, den Athleten zu keiner Zeit im Wechselzelt zu helfen. D.h. bei einer Ironman Veranstaltung hilft dir keiner aus dem Anzug, hilft dir niemand beim Einpacken des Anzugs, nur das Aufhängen der Wechseltüten wird übernommen. Der Grund dafür ist, dass bei allen Ironman Rennen dieser Welt gleiche Bedingungen herrschen sollen. Okay wenn man das weiß, kann man sich auch darauf einstellen. Nach der Besprechung, die im Übrigen nur die Wettkampfbedingungen, die im Internet veröffentlicht sind, wiedergab, ging es zum Rad Check-In. Hier wurde ein neues Sicherheitssystem getestet. Jeder Athlet wurde einzeln fotografiert, dazu ein Bild vom Fahrrad, und die ganze Information wurde auf zwei weißen Chipkarten gebrannt. Davon musste eine Karte zusammen mit der Startnummer am Sattelrohr befestigt werden, die andere Chipkarte musste sicher aufbewahrt werden und am nächsten Tag zusammen wieder abgegeben werden. Das Verfahren ist sehr zeitaufwendig, so dass der Bike Check-In relativ lange gedauert hat. Aber nachdem ich durch den Radlpark gegangen bin, habe ich verstanden, warum dieses aufwendige Verfahren angewendet wurde. Es standen derart viele teure Fahrräder herum, so etwas habe ich bei einer anderen Veranstaltung in der Form noch nicht gesehen.

Nach 3 Stunden konnten wir den Rückweg wieder in unsere Pension antreten und uns für den morgigen Wettkampftag vorbereiten. Den Pasta-Event haben wir ausgelassen, da für Nicht-Athleten, wie meine Frau, ein Ticket von 15 Euro zu lösen ist, was meiner Meinung nach etwas teuer ist für einen oder zwei Teller Pasta mit roter Soße.

Am Samstagmorgen hieß es früh aufstehen, 6 Uhr klingelte der Wecker. Unsere Wirtsleute hatten uns am Vorabend ein kleines Frühstück bereit gestellt, so dass wir gestärkt nach St. Pölten gefahren sind. Auf dem gesamten Gelände herrschte viel Verkehr, allerdings standen ausreichend Parkplätze auf einer Wiese zur Verfügung, so dass wir nicht sehr lange suchen mussten. Der Radlpark hatte bis 8 Uhr geöffnet und ich konnte meine Verpflegung am Fahrrad deponieren und alles noch einmal kontrollieren. Es ist herrlich zu sehen, wenn hunderte von Menschen noch etwas müde mit einer Luftpumpe in Richtung Fahrrad pilgern, jeder mit seiner eigenen Pumpe ausgestattet.

Aufgewärmt und voller Elan machte ich mich auf den kurzen Weg zum Viehofener See. Das besondere an dieser Schwimmstrecke ist, dass man nach etwa der Hälfte aus dem Wasser heraus muss, eine Brücke von ca. 200m Länge überqueren muss und dann in den nächsten See hineintaucht. Für mich als schlechten Schwimmer ist diese Variante angenehm, da die Zeit mir als Erholungszeit diente. Die PRO's starteten um 8:30 mit lautem Getöse; begleitet wurde der Start von einem Kamerateam, die den Start aus einem Helikopter filmten. Meine Startzeit war 9:05, zusammen mit etwa 300 anderen Athleten. Vorsichtig wagte ich mich ins Wasser und stellte fest, dass sich die Veranstalter bei der Messung der Wassertemperatur wohl ziemlich vertan haben. Der Start verlief problemlos, da viele Athleten vom Ufer aus starteten, und die „Prügelei“ sich in Grenzen hielt.

Lediglich an den ersten beiden Bojen ging es eng her, aber ich blieb ohne Schaden. Im Viehofer See, der Trinkwasserqualität hat, gab es jedoch jede Menge Wasserpflanzen, die bis knapp unter der Wasseroberfläche spürbar waren. Hier hieß es Augen zu und durch. Nach der Hälfte kam der Wechsel in den zweiten See, angefeuert von vielen Zuschauern auf der Brücke. Nach 1,9km war ich aber dann froh aus dem kalten Wasser heraußen zu sein, die Füße hatten schon ein taubes Gefühl. Mit Schwung ging es in die Wechselzone. Hier haben alle die gleichen Tüten, d.h. ein kleines Schnürl oder etwas in der Aufhängeschnur erleichtert das Auffinden des Wechselbeutels. Allerdings sind die Ständer an denen die Tüten hängen auch gut beschriftet. In der Wechselzone musste ein etwas längeres Stück weg zurückgelegt werden, damit alle Athleten die gleichen Bedingungen haben.

Die Fahrradstrecke ist zu Beginn sehr schnell, da die ersten 20km auf einer gesperrten zweispurigen Schnellstrasse zurück zu legen ist. Je nach Wetterbedingungen hat man auf der ersten Teilstrecke oder dann ab ca. km 40 Gegenwind. Eine erste Erhebung gibt es km 25, die steil aber nicht zu lange dauert. Eine zweite Steigung kommt bei km 55 über den Ganzberg. Hier erstreckt sich Steigung über ca. 4km, teilweise ganz kräftig. Verpflegungen sind am Ende von beiden Steigungen zu erhalten. Geboten werden Wasser, Iso, Bananen, Riegel. Die Marshalls sind während der gesamten Strecke sehr zahlreich vertreten und achten auch sehr stark auf die Einhaltung der 10 Meter Abstand zum Vordermann. Gegen km 70 kam noch einmal eine kurze aber knackige Steigung, von da ab ging es sehr flott in den Zielbereich. Die Gefahrenstellen waren unterwegs sehr gut gekennzeichnet, Sanitäter standen zahlreich an der Strecke. Die zweite Wechselzone befand sich in der Nähe des Sportstadions, etwa 3km von der ersten Wechselzone entfernt. Hier zeigte sich wieder das gleiche Bild. Die Wechseltütenständer haben zwei Reihen mit Tüten, einmal oben und einmal unten. Jeweils 50 Tüten sind je Reihe angebracht. Alle Wechseltüten sahen gleich aus, aber mit einem kleinen Trick, fand ich meine Tüte (siehe erste Wechselzone) sehr schnell. Auch hier half niemand den Athleten, lediglich die gepackten Tüten wurden in Empfang genommen. Gleich zu Beginn lief ich durch das Sportstadion, durch das ich insgesamt 6mal laufen musste. Hier gab es auf beiden Seiten Verpflegung und Schwämme. Mittlerweile war es sehr warm geworden, so dass die Schwämme sehr gut taten. Die Laufstrecke musste insgesamt zweimal komplett gelaufen werden. Sie führte entlang eines kleinen Flusses hinein in den Amtsbezirk von St. Pölten. Die Strecke war größtenteils flach, sehr sonnig und mit einigen Stimmungsnestern. Gerade im Amtsbezirk von St. Pölten war eine großartige Stimmung mit Cheerleaders, lauter Musik und namentlichen Anfeuerungen über Lautsprecher. Nach zwei Runden durfte ich dann im Sportstadion den Durchgang zum Ziel wählen, wurde noch einmal ein letztes Mal von Musik und Cheerleaders angefeuert und bin glücklich und zufrieden nach 5:11h im Ziel angekommen. Direkt nach dem Ziel hat jeder Finisher eine Ironman-Medaille bekommen, und wurde weitergeleitet in das Verpflegungszelt. Hier gab es alles was ein Finisher benötigt, jede Menge Säfte, Obst, alkoholfreies Bier, Kuchen, Pizza, Marillenpfannkuchen und vieles mehr. Was ich leider nicht gefunden habe ist das Massagezelt. Aber ich denke, dass befand sich in dem Messebereich.

Anschließend konnte sich jeder Teilnehmer noch ein Finisher T-Shirt abholen. Beim Auschecken der Fahrräder gab es den erwarteten Stau, da erst jede dieser Karten ausgelesen werden mussten und die Daten verglichen wurden. Hier ist noch etwas Optimierungspotenzial, da die Athleten teilweise über eine Stunde in der prallen Hitze warten mussten, bis sie ihr Fahrrad abholen konnten.

Ich finde den Ironman 70.3 in Österreich eine sehr gelungene Veranstaltung, mit einer interessanten Streckenführung, einer guten sehr netten Organisation. Wenn es möglich ist, werde ich wieder an dieser Veranstaltung teilnehmen.