

Ironman Austria am Wörthersee

04. Juli 2010

ein Bericht von Klaus Dußler

Vor dem Start zum Ironman Austria am Wörthersee im wunderschönen Kärnten in Österreich sah alles noch recht gut aus.

Die Motivation war groß und auch die Unterstützung "fast" so angenehm wie im Training mit meinen Neustädter Trainingspartnerinnen ☺

Beim Schwimmen kommt man sich selbst im großen Wörthersee vor wie in einer Heringsbüchse. Es war dann auch bald und in einer für mich akzeptablen Zeit von 1:22h erledigt. Nach schon fast zu warmen 24°C im Wasser gab es auf der sehr schönen und trotz insgesamt mit 1800 Höhenmetern recht schnellen Radstrecke im letzten Drittel eine kurze Abkühlung durch einen sehr heftigen Gewitterregen.

Die Hoffnung auf nun angenehmere Temperaturen auf der abschließenden Marathonstrecke machte die alsbald wieder aufflammende Sonne schnell zunichte. Bei über 30°C in drückender Schwüle hatte besonders auf der zweiten Hälfte des Marathons dann doch der Spaß ein Loch. Tja, wer in diesem heißen Sommer Ausdauersport betreibt, muss selber wissen was er tut. Nach insgesamt 10:58:28 h war ich zwar völlig platt aber dennoch zufrieden in dieser Hitzeschlacht den inneren Schweinehund einmal mehr besiegt zu haben.