



Einen Triathlon in der Staffel zu bestreiten ist schon was besonderes, so geschehen

beim IM 70.3 in St. Pölten.

Gleich vorweg, nein wir sind diesmal nicht in Grün sondern in roter Farbe angetreten 🏆. Der Grund ist ganz einfach, die Fa. Würth hat uns eingeladen. Unsere Staffel bestand aus Christian Repaski (Schwimmer), Aigner Mike (Rad), Franziska Repaski (Laufen). Ursprünglich war ja Pierre Kopensteiner als Radfahrer vorgesehen, denn er war es auch der das ganze mit Würth organisiert und sich wirklich intensiv auf den Bewerb vorbereitet und gefreut hatte. Aufgrund einer Verletzung viel er aber aus und so sprang Mike als wohl einer unserer Stärkster Radfahrer im Verein für Ihn ein. Christian entschloß sich zusätzlich noch gleich den ganzen Bewerb zu absolvieren mit dem eigentlichen Ziel, die Zeit die Ihm Mike beim Radfahren abnimmt, dann beim Laufen gegenüber Franziska wieder aufzuholen und so mit Ihr gemeinsam über die Ziellinie zu laufen. Aber es kam etwas anders.

Wir machten uns um 05:00 vom Hotel in Richtung Startbereich und es war kalt, windig und es hat geregnet. Am Vortag war der Wind sogar so heftig, dass einige Zelte im Veranstaltungsbereich verweht wurden. Aber OK, der Wetterbericht sagt Besserung voraus und bestimmt wird es beim Radfahren nicht mehr regnen und beim Schwimmen ist es ohnehin egal. Den Weg zum Schwimmstart haben sich Mike, Susanne und Franziska schon mal erspart, weil es durch den vielen Regen eher wie eine Matschpiste aussah und daher musste ich schon mal ganz alleine ohne Fans auf die 1.9km Schwimmstrecke inkl. 200m Landgang gehen. OK es war Neoprenpflicht, und ich bin dieses Jahr noch nie mit Neo geschwommen, entsprechend anstrengend war es daher auch die Arme in dem engen Anzug (Ich glaube der ist über den Winter eingegangen) bei jedem Kraulzug nach vorne zu bringen. Spätestens nach dem 1. Teilabschnitt taten mir beide Schultern schon weh. Aber ansonsten war das Schwimmen ganz OK. Also rauß aus dem Wasser und so rasch als möglich zur Wechselzone wo Mike schon auf mich wartete, Chipübergabe und dann erst mal gemütlich umziehen (irgendwie verliere ich beim Wechseln einfach immer zu viel Zeit. 🙄) Rad holen und ab auf die Radstrecke. Es regnet immer noch, an jeder Kurve stehen Ordner die wild mit den Händen gestikulieren um anzudeuten dass man langsam fahren sollte. 2. Kurve, Kanaldeckel, Vorderrad rutscht leicht weg und zum Glück konnte ich noch korrigieren also weiter gehts ab auf die Autobahn. Die Radstrecke in St. Pölten ist trotz Regen wirklich cool und alleine deshalb werde ich sicher wieder mal starten um Sie auch mal bei Sonne zu genießen. Der Rad-Teil hatte also alles was man sich als Radfahrer so überhaupt nicht wünscht kalt, nass, rutschig und windig. Dementsprechend vorsichtig ging ich dann auch die Bergabpassagen an. Am Ende waren es dann 15min die ich auf Mike verlor (2h37 Mike, 2:52 Christian). Wechsel in die Laufschuhe, ach ja mittlerweile hatte es zu regnen aufgehört und die Temperaturen waren eigentlich nahezu optimal für's Laufen. Rein in die 1te von 2 11km Runden und wie?, was ist da los die Uhr zeigt immer nur eine Pace von 5:40 an, und einer nach dem anderen läuft an mir vorbei. Also Gaß geben um Franziska noch einzuholen. Es geht aber nicht, ich kann die schnellere Pace nicht lange halten und falle bald wieder zurück auf 5:30. Am Beginn der 2. Runde informieren mich Mike und Susanne dann das Franziska ca. 26min voraus ist, keine Chance da müßte ich jetzt Weltrekord laufen um das noch aufzuholen. Also einfach mit der bisherigen Pace fertiglaufen und finishen. Am Ende wurde ich dann sogar noch langsamer und mit 1h56min war das wohl einer meiner längsten Halbmarathons. Am Ende war es aber wie immer toll die Ziellinie vor Augen zu haben und plötzlich ging es wieder volle Kraft um auf den letzten paar Metern noch den ein oder anderen zu überholen. Intervalltrainings bzw. schnellere Einheiten sind wohl doch für was gut und beim nächsten Mal werde ich die wohl wieder ins Training einbauen.

Nächstes Jahr steht daher St. Pölten wieder am Plan um es wieder zu versuchen.

{gallery}2017\_05\_21\_IMSt\_Poelten,single=33998413734\_a5688eddbc\_z.jpg,single\_gallery=1{/gallery}