

LANNACH SPORTS

PASCAL GAAR BERICHTET VON SEINER TEILNAHME BEIM IRONMAN 70.3 IN ZELL/SEE-KAPRUN AM 26. 08. 2012

Am Sonntag war es soweit. Nach monatelanger, einsamer, nicht immer lustigen Vorbereitung, war es nun an der Zeit die erste Halbdistanz in Angriff zu nehmen. Einen besseren Ort zum Starten als im Bilderbuchort Zell/See, in dem zum ersten Mal ein Ironman 70.3-Bewerb ausgetragen wurde, gab es wohl kaum. Dieser sollte auch eine Art Generalprobe für den Ironman Klagenfurt 2013 sein und natürlich wollte ich einmal sehen wo ich ungefähr stehe.

Aufgrund meiner monatelangen Vorbereitung war ich dementsprechend motiviert und ging mit einem guten Gefühl an den Start. Bedauerlicherweise sollte der Wetter-



gott nicht mitspielen, denn der Bewerb fand bei knackigen 14 Grad, Wind und Regen statt, was bei einem langen Rennen wie diesem nicht unbedingt von Vorteil war.

Um 9:00 Uhr erfolgte nun der Start im Zeller See, wo 1.9 km zu bewältigen waren. Bei 1800 Teilnehmern gab es ein dementsprechendes Platzproblem und die ersten 200 bis 300m hatten mehr mit raufen als mit schwimmen zu tun. Doch mit der Zeit hatte ich mir eine gute Position verschafft und konnte nach 33 min aus dem Wasser steigen. Schon hier lag ich doch deutlich unter meiner eingeplanten Zeit von 40 min.

Nach der Wechselzone ging es auf die Radstrecke, wo 90 schwierige km auf mich warteten. Schwierig, weil ab km 2 Regen eintrat und dieser in Kombination mit Wind bekanntlich unangenehm ist. Der Regen sollte den restlichen Tag nicht mehr abklingen und so wurde es ein harter Kampf mit der rutschigen Strecke, den ohnehin nicht berauschenden Straßenverhältnissen, der schlechten Sicht und mit den immer schlechter funktionierenden Bremsen. Auch die Arme und Hände wurden mit der Zeit taub. Überraschenderweise gelang es mir jedoch, den Kurs in einer Fabelzeit von 2 h 28 min zu absolvieren – ein doch beach-

licher Schnitt von 36 km/h, trotz den äußerst schlechten Witterungsbedingungen.

Halb erfroren ging es ab in die Wechselzone, wo ich doch einige Probleme hatte in die Schuhe zu kommen, weil ich einfach kein Gefühl mehr in den Fingern hatte.

So schlecht die Witterungsbedingungen für das Radfahren doch waren, so gut kamen sie mir auf der Laufstrecke entgegen. Die letzte der 3 Etappen betrug noch 21 km und verlief über 3 Runden entlang des Sees und in das Zentrum von Zell. Dementsprechend gut war die Stimmung entlang der Strecke, was natürlich noch zusätzlich motivieren sollte.

Aufgrund der Tatsache, dass ich schon jetzt weit unter der eingeplanten Zielzeit von ungefähr 5 h 30 min war, konnte ich trotz einsetzender Krämpfe die letzten Kräfte mobilisieren und auch hier mit einer Bomben-Laufzeit von 1 h 33 min das Ziel erreichen.

Gesamt machte das eine Zeit von 4 h 46 min und Rang 22 in der Klasse 18 – 24, womit ich anfangs nie und nimmer gerechnet hatte. Mit meiner Halbdistanzpremiere bin ich natürlich sehr zufrieden. Diese Leistung lässt auf mehr hoffen und stimmt mich zuversichtlich für das kommende Jahr.

Ende Mai wartet die Halbdistanz in St. Pölten auf mich, ehe es zum Höhepunkt am 30. Juni kommt, nämlich zum Ironman in Kärnten, worauf ich mich schon sehr freue und ernsthaft vorbereite.

Pascal Gaar



EIN HAUCH VON ITALIEN WEHT WIEDER AN DER RADLPASSSTRASSE

Vor kurzem eröffnete das Ristorante SAN MARCO wieder seine Pforten. Mit neuem frischen italienischen Wind verwöhnen Silvano & Ivano mit neuem Team nun wieder die Gaumen von Italienern. Geöffnet von Dienstag bis Samstag in der Zeit von

11:30 – 14:00 Uhr und 17:30 – 24:00 Uhr und vor allem am Sonntag von 11:00 – 15:00 Uhr gibt es von Italienischen Vorspeisen, über Pasta und Pizzen bis hin zu traditionellen Italienischen Spezialitäten alles was das Herz begehrt! Angeboten wird auch ein monat-

lich wechseltes 4-gängiges Abendmenü. Bei den Weinen liegt der Fokus natürlich auf Italien. Das Lokal eignet sich auch ausgezeichnet für Firmen- und Familienfeiern.

Telefonisch erreichbar ist das Ristorante SAN MARCO unter 0664/1802584.



Der Chef höchstpersönlich ist im Service tätig.



Im Foyer fühlt man sich bereits wie in Italien.