

LANNACH SPORTS GOES IRONMAN AUSTRIA 2013

Die beiden Lannacher, Bastian Diebald und Pascal Gaar, repräsentierten die Marktgemeinde Lannach im Namen des Vereins Lannach Sports beim diesjährigen Ironman Austria in Klagenfurt.

KAMPF ODER KRAMPF?!

Am 30.06.2013 war es soweit. Nach etwas mehr als einem Jahr intensiver Vorbereitung, wollte ich mir meinen Traum, den Ironman Austria zu finishen, erfüllen. Bei diesem großen Event, das einmal im Jahr vor der Traumkulisse am Wörthersee stattfindet, galt es die Strecke von 3,8 km Schwimmen – 180 km Radfahren – 42.2 km Laufen zu absolvieren. Für viele ist allein schon die Vorstellung daran ein K(r)ampf, doch für mich ist es ein großes Ziel gewesen mich diesem Kampf zu stellen und ihn zu gewinnen.

WIE IST ES NUN GELAUFEN?

Die rund 3000 Teilnehmer starteten in den frühen Morgenstunden um 07:00 Uhr im Strandbad Wörthersee. Dementsprechend „viel“ Platz war schließlich auch vorhanden. Ich hatte das Glück schnell meinen Rhythmus zu finden und den Rangeleien einigermaßen zu entgehen. Nach dem Ausstieg in starken 1h 04min ging es Richtung Wechselzone, wo die Menschenmassen Spalier standen. Es war einfach eine geile Stimmung von Anfang bis Ende.

Nun ging es auf die Radstrecke, wo zwei Mal 90 km zu fahren waren. Es handelte sich dabei um einen sehr schnellen Kurs der dauernd zur Vollgasfahrt verleitet. Ich hielt mich aber die ersten 40 km bewusst zurück, denn schließlich sollte der Tag noch länger dauern. Auf dem Kurs gab es auch zwei längere Anstiege. Der zweite war der schon legendäre Rupertiberg, wo einen die Zuschauer raufpeitschen, wie man es sonst nur bei Bergankünften der Tour de France kennt. Nach sehr guten 5h 24min konnte ich noch in guter Verfassung vom Rad steigen und in meine stärkste Disziplin starten.

Da dies mein erster Marathon war, schlug ich zunächst ein gezügeltes Tempo ein. Dies war aber gar nicht so einfach, weil man speziell nach dem Radfahren oft zu einem höheren Lauftempo verleitet wird. Es waren zwei Runden zu laufen, die jeweils durch das Zielgelände nach Krumpendorf und dann nach Klagenfurt-Stadt führten. Die ersten 18 – 20 km war ich bombenstark unterwegs und fühlte mich noch sehr gut. Hier lag ich sogar auf einem Kurs von unter 10 Stunden! Doch je länger der Lauf dauerte, desto mehr rebellierte mein Magen. Spätestens

an dieser Stelle wurde das Rennen für mich zu einem Kampf. Ich biss noch einmal die Zähne zusammen und erlebte den bisher schönsten Zieleinlauf meines Lebens. Die Zuschauer jubelten auf den Tribünen als die Teilnehmer Richtung Ziel unterwegs waren. So auch bei mir. Wenn man schlussendlich die Linie überquert, weiß man, wofür man so lange hart gearbeitet hat. Dieses Gefühl übertrifft einfach alles!

Meine Zeit sollte nach einer Laufzeit von 3h 57min nun bei gesamt 10h 34min 34sek stehenbleiben. Für mich eine richtig starke Leistung, trotz der letzten qualvollen 22 km. Vor dem Start hatte ich mir 10 – 12 Stunden vorgenommen. Aus dieser Sicht kann ich sehr zufrieden sein, nachdem es ohnehin mein erster Ironman war. Was mich jedoch am meisten freut, ist der 7. Platz in der Altersklasse 18 – 24, mit dem ich natürlich nie und nimmer rechnen konnte.

RESÜMEE?

In erster Linie muss ich mich bei allen bedanken die mich auf diesem Weg begleitet haben. Familie, Freunde, Trainingspartner, Vereine und vor allem meinen Coaches Markus Ressler und Lissi Niederer. Vom ersten Tag der Vorbereitung bis hin zum Überqueren der Ziellinie seid ihr alle hinter mir gestanden und zwar auch dann, wenn es nicht so gelaufen ist. Denn eines könnt ihr mir glauben: Bis zum Tag X, war das Leben nicht immer ein Ponyhof! Wichtig ist sein Ziel nie aus den Augen zu verlieren.

*In diesem Sinne:
Keep calm and Ironman
(Pascal Gaar) ;-)*



DIE VESPAS SIND LOS!



Lannacher Vespatreffen bei Don Gianni und seinem „Forchetta“.

ESV HÖTSCHDORF – SPIELSTÄTTE RENOVIERT



Die neu gepflasterten Stocksportbahnen des ESV Hötschdorf erfreuen nicht nur die Vereinsmitglieder. Viele spannende Turniere und Wettkämpfe wird es zukünftig hier zu bestaunen geben.