

# Ironman Klagenfurt 2024

Mein erster Ironman am 16.06.2024

Wer bin ich?

Mein Name ist Hannah Schnieders, ich bin 24 Jahre alt und meine Leidenschaft ist seit 2023 der Triathlon. Letztes Jahr saß ich zum ersten Mal in meinem Leben auf einem Rennrad, danach war mein erster Triathlon nicht mehr weit. Ich startete bei meiner ersten Sprintdistanz und fand großen Gefallen am Triathlon. Als Zuschauerin habe ich die Challenge Roth besucht, die Leistungen der AthletInnen haben mich sehr beeindruckt und mir war klar: „Das möchte ich auch erleben“.

Daher folgte meine Anmeldung beim Ironman Klagenfurt und meine 8-monatige Vorbereitung auf diesen Tag begann.

## Ironman - Triathlon Langdistanz

3,8 km Schwimmen - 180 km Bike - 42 km Laufen

Der Wettkampftag startete um 04.15 Uhr morgens. Zeit zum Aufstehen und die letzte Mahlzeit vor dem Start genießen - Weißbrot mit Nutella und Erdbeermarmelade - um dem Körper noch mal etwas Energie zu geben. Im strömenden Regen fahren wir - ich und mein Supportteam - nach Klagenfurt. Vor Ort wird das Zeitfahrrad und die Wechselbeutel noch einmal gecheckt, damit später auch wirklich nichts schief gehen kann. Dann geht es Richtung Schwimmstart. Überall sieht man Triathleten, die ihre Neoprenanzüge anziehen, Badekappen aufsetzen, Schwimmbrillen putzen und die letzten Energiegels zu sich nehmen. Es liegt eine gewisse Spannung in der Luft, die Aufregung ist spürbar. Ich ordne mich bei meiner angepeilten Schwimmzeit ein und warte auf meinen Start. Zunächst scheint er noch in weiter Ferne und dann geht es ganz schnell. Ich stehe vorne an der Linie und warte auf mein „Go“. „Go“. Ich laufe los und stürze mich in das kalte Wasser des Wörthersees. Nun gibt es kein zurück mehr. Ich genieße es in vollen Zügen und werde mit einem Blick auf die umliegenden Berge belohnt. Die Sonne lässt sich nun auch bereits hinter den Wolken erkennen. Die Orientierung ist teilweise schwierig, da nur wenige Bojen im Wasser den Weg weisen. Der letzte Kilometer im Kanal fühlt sich gut an, ich höre die Zuschauer rufen und sehe am Ufer die Leute jubeln. Das gibt nochmal extra Energie. Es geht aus dem Wasser hinaus und ein gutes Stück zu Fuß bis hin zur Wechselzone, wo mein Rad auf mich wartet. Schnell wird der Neoprenanzug ausgezogen und die Radschuhe und der Helm

angezogen. Dann starten die 180 km auf dem Rad. Es geht entlang des Wörthersee. Die Aussicht ist super. Die Radstrecke hat es mit 1.750 Höhenmetern in sich, aber wo es bergauf geht, geht es auch wieder bergab. Die Kilometer verfliegen und der Regen kommt wieder. Alles ist klatschnass, die löchrige Straße steht unter Wasser, trotzdem genieße ich die Fahrt in vollen Zügen.

Nach 180 km vom Rad zu steigen und durch die Wechselzone zu laufen ist ungewohnt, aber die Freude auf die Laufstrecke treibt mich an. Ich wechsel schnell in meine Laufschuhe. Die ersten Kilometer vergehen wie im Flug, vor allem, wenn bekannte Gesichter an der Strecke auf einen warten und einem zujubeln. Die Laufstrecke führt mehrfach am Ziel vorbei, bereits ein kleiner Vorgeschmack, dass man - hoffentlich - selbst die Ziellinie überqueren wird. Leider bekomme ich dann Atemprobleme wegen der Pollen, ich weiß nicht, ob ich es ins Ziel schaffe, muss „pausieren“ und Stücke der Strecke gehend zurücklegen. Aber ich will es schaffen. Der Weg ist noch weit, aber ich möchte nicht aufgeben, noch nicht. Es ist warm. Ich arbeite mich von Wasserstation zu Wasserstation und versuche immer nur an die nächsten 2 Kilometer zu denken. Man sieht immer mehr Teilnehmende ein Stückchen gehen, Pause machen, man sieht die Anstrengung. Aber man spürt auch viel Durchhaltevermögen. Ich laufe ein Stück mit einer anderen Teilnehmerin und wir motivieren uns gegenseitig. Das hilft. Dann ist es endlich soweit und die letzten Kilometer stehen an, es geht noch einmal am Ziel vorbei, bevor ich auf die Zielgerade einbiegen kann. Dann beginnt der rote Teppich, der ins Ziel führt, ich sehe das Ziel und ich bin erleichtert. Ich habe es geschafft. Ich habe meinen ersten Ironman beendet.

## Das Gefühl danach

Ich kann es noch gar nicht richtig fassen, dass ich es geschafft habe. Im Ziel bin ich sprachlos. Das Training der letzten Monate hat sich mehr als ausgezahlt. Ich bin sehr dankbar für meinen gesunden Körper, der während dem Wettkampf wirklich alles gegeben hat. Umso mehr freut es mich, dass ich in meiner Altersklassenwertung den dritten Platz belegt habe und somit bei meiner ersten Langdistanz aufs Podium gekommen bin.

Durch diese Platzierung konnte ich mich für die Ironman Weltmeisterschaft am 22.09.2024 in Nizza qualifizieren und freue mich im September erneut einen Ironman zu absolvieren.

Jetzt heißt es gut regenerieren und dann bis Nizza noch einmal ordentlich zu



trainieren.