

„All meinen Willen aufgebracht“ Wolfgang Mair über den Kraftakt Norseman

TRIATHLON. - Wolfgang Mair von den Tri Runners Baden musste all seinen Willen aufbringen, um den Norseman, den härtesten Langdistanz-Triathlon der Welt, erfolgreich ins Ziel zu bringen. „Wenn ich ehrlich bin, weiß ich nicht, wie ich die letzten Kilometer geschafft habe“, berichtet der Tri Runner nach dem körperlichen und mentalen Kraftakt.

Der „Norseman“ mit Start im norwegischen Eidfjord ist kein normaler Triathlon, sondern die wohlhärteste Ironman-Strecke der Welt, mit Schwimmen im kalten Fjordwasser und mit gut 5.000 Höhenmetern auf der Rad- und Laufstrecke. „Trotz aller Anstren-

gung und unvorhergesehener Probleme mit der Ernährung war es ein unvergessliches Erlebnis und der spektakulärste Beweis, den ich bisher bestreiten durfte“, berichtet Wolfgang Mair von den Tri Runners Baden, der diese körperliche und mentale

Herausforderung in 13:53:03

Std meisterte und damit Platz 56 in der allgemeinen Klasse holte - und damit das gegebene „schwarze Finishershirt“. „Ich hatte geplant, die Schwimmstrecke so konservativ wie möglich zu schwimmen, um Kraft zu sparen“, berichtet Mair, der das Wasser nach 1:16 Std. verließ. Dabei erfolgte der Start um 5 Uhr morgens vom Heck einer

Fähre ins 15 Grad kalte Wasser. Danach standen anspruchsvolle 180 Radkilometer mit 3.000 Höhenmetern auf dem Programm.

„Hart und mühsam“

Mair merkte dabei „dass das kalte Wasser mir doch zugesetzt hatte. Ich fand meinen Rhythmus erst nach den ersten 1000 Höhenmetern“. Danach konnte er sich aber sogar auf Rang 31 vor kämpfen. Nach 90 Kilometern kam jedoch starker Wind auf. „Es war hart und mühsam - sogar die Teilstücke bergab konnten nur mit viel Kraftersatz in halbwegs ansprechender Geschwindigkeit

absolviert werden“, so der Tri

Runner, der nach 6:27 Radeln in der 2. Wechselzone ankam. Danach wartete noch ein Marathon mit 2.000 Hm. Die ersten 25km vergingen recht flott, auf den letzten 17 km warteten knapp 2.000 Hm auf den „Zombihill“, den die Athleten nur mit einem Begleitläufer in Angriff nehmen durften. „Nach 2 km rebellierte aber plötzlich mein Magen und das sollte sich auch nicht mehr ändern. Ich konnte ab diesem Zeitpunkt weder Wasser noch Ernährung zu mir nehmen und der Norseman zeigte mir, wie ungnädig er sein kann“, so Mair.

„Längster Fußmarsch“

Nachdem sich Mair aber bis zum letzten „Cut-off“ hochgekämpft hatte, wo entschieden wurde, ob man noch bis zum Gipfel darf, kam das Ziel langsam in greifbare Nähe. Es war der längste und härteste Fußmarsch meines Lebens - und das sage ich als Tiroler, der solche „Hügel“ auch mal vor dem Frühstück begeht.



■ Es ist geschafft! Wolfgang Mair hat das Abenteuer Norseman erfolgreich zu Ende gebracht.

Fotos: z.Vg.

Es war elend. Stein für Stein, Markierung für Markierung, immer mit positiv-motivierenden Worten von Sabine und Markus [Ann.: seine beiden Begleiter]. Dazwischen mal kurz auf einen Stein gesetzt. Wenn ich ehrlich bin, weiß ich nicht, wie ich die letzten km geschafft habe. Ich weiß nur, dass ich für die letzten 500 Meter des Marathons 25 Minuten brauchte“, so Mair. Am Ende erreichte Mair als 56. glücklich das Ziel. „Ich hatte all meinen Willen aufgebracht,

um meinen Körper bis ins Ziel zu bringen“, berichtet der Tri Runner und ergänzt glücklich: „Hervorheben möchte ich auch die tolle und motivierende Stimmung entlang der ganzen Strecke. Sicher schwimmt, fährt und läuft man immer wieder lange Strecken alleine, doch überall tauchen Zuseher und lautstark anfeuernde Fangruppen auf die einen weiter pushen. Wie heißt es so schön auf einem anderen großen Plakat des Norseman: You can't do this alone.“



■ Wolfgang Mair mit seinem Betreuersteam Sabine und Markus.