

**BERICHT ULTRA-TRIATHLON-AUSTRIA
vom 10 – 12 Juni 2005
European Championship**

Veranstalter:

Sportprojekt Moosburg
Leitung Gerhard Amtmann



Gerhard Amtmann-Bürgermeister Herbert Gaggl

Strecke:

7,6 km Schwimmen, 360 km Radfahren, 84,4 km Rennrolli fahren
in der Gemeinde Moosburg



SCHWIMMEN: 7,6 km = 13 x 584,62 m
RAD: 360 km = 50 x 7095 m + 1 x 5250 m (rot + grün)
LAUF: 84,4 km = 57 x 1480,7 m
ATHLETEN-CAMP (wechselzone)
LABESTATION: RAD + LAUF
BASIS-CAMP: z b startnummern, info, duschen, usw
TEAM-BOX / PENALTY-BOX

Team-Mitglieder:

Rak Alexander, Sima Barbara, Sampl Reini, Ablinger Walter, Hochmayr Gerhard, Hackinger Ludwig, Sederl Josef, Rak Daniela



Rak Alex

Sima Barbara



Gerhard Hochmayr



Reini Sampl



Josef Sederl



Ludwig Hackinger



Ablinger Walter



Daniela Rak

Betreuer-Team

MMag.Dr.Robert Korb

Fa.Maierhofer- Horsti,Bernhard,Alex

Doris Günther,Desiree Rak sowie die Ehefrauen Marietta,Elke und Marianne



Robert Korb



Maierhofer Clan



Doris Günther



Desiree Rak

Der Anfang

Ein Artikel in der Kronen Zeitung machte mich auf diese Veranstaltung aufmerksam. Anruf bei Gerhard Amtmann der sich sofort bereit erklärte uns in der Staffelwertung starten zu lassen.

Motiviert suchte ich Teilnehmer für diese Veranstaltung. Leider erklärten sich nur wenige bereit an diesem großartigen Event teilzunehmen, da das Schwimmen eine große Herausforderung für jeden der Teilnehmer darstellte.

Trotzdem gelang es mir 7 Rollstuhlfahrer zu finden die sich bereit erklärten, jede der 3 Disziplinen zu bewältigen.

Es wurde ein eigener Trainingsplan erstellt. Forciert wurde vor allem das Schwimmtraining das 3-mal in der Woche im Hallenbad absolviert wurde.



Erste Erfolge stellten sich schon nach kurzer Zeit ein und die Streckenlänge die trainiert werden musste, schafften wir mit Leichtigkeit.

Das Handbikettraining wurde ebenso fleißig trainiert. Rennrollfahren konnten wir erst 2 Tage vor der Veranstaltung ein wenig üben, da bis dahin kein Rennrollstuhl zur Verfügung stand.



Auch meine Kollegen aus den anderen Bundesländern trainierten eifrig und freuten sich schon bei diesem außergewöhnlichen Bewerb hier in Kärnten dabei zu sein um allen zu zeigen, dass es nichts Schöneres gibt als Sport zu betreiben, auch wenn man ein Handicap hat.

Eröffnungsfeier

Am Donnerstag den 9.06.2005 um 19 Uhr fand im Schloss Moosburg die Eröffnungsfeier und die Vorstellung der Athleten statt. Alex Rak, Babsi Sima, Reini Sampl und Daniela Rak nahmen daran teil.

Ebenso der Einzelstarter und Weltmeister Luis Wildpanner

Nachmittag wurde noch unser Athletencamp aufgebaut, das sich direkt bei der Wechselzone befand.



Eintreffen der Athleten

Alle Athleten trafen bis 11 Uhr in der Gemeinde Moosburg ein und bezogen gut gelaunt das Camp. Alle Mitglieder des Teams nahmen an der Teambesprechung der IUTA teil. Danach folgte noch unsere Teambesprechung für jeden einzelnen Starter. Jeder war hoch motiviert. Ebenso dabei unsere gesamten Betreuer sowie Robert Korb unser Mentalcoach.



Start

Pünktlich um 16 Uhr ging es endlich los. Unter tosendem Applaus stürzte sich unsere Schwimmerin Daniela in das Wasser des Mühlteiches in Moosburg. Es wurde Runde für Runde gewechselt und jeder von unserem Team zog seine Runde und absolvierte sie erfolgreich.



Daniela

Daniela schwamm Runde um Runde und wurde dabei immer schneller. Auch Babsi schwamm 2 Runden die sie voller Power absolvierte



Alex



Walter



Reini



Gerhard



Josef



Babsi

Manche absolvierten die Runden mit Brust und einige mit Rückenschwimmen. Jeder auf seine Art und Weise. Auf unsere Athleten wurde ein besonderes Augenmerk gelegt. Wir absolvierten die gesamte Schwimmstrecke in einer für uns erfolgreichen Zeit von **4 h 19min 14sek**

Rad

Um 20 h 20 begann Alex mit der 1 Radrunde. Jeder unserer Teilnehmer fuhr die Runden so schnell er konnte. Am Anfang war es ganz schon hart weil fast alle die Anstrengung beim Schwimmen unterschätzt haben. Später ging es schon schneller. Aber leider spielten die Außentemperaturen nicht ganz mit.



Zwischen 4 und 0 Grad dazu sehr feucht und das Anfang Juni. Mit Handschuhen falls

vorhanden, Skimützen und Anoraks kämpften wir uns durch die eiskalte Nacht. Nicht nur uns machte diese Kälte zu schaffen auch die Spitzensportler mussten gegen diese Temperaturen ankämpfen. Leider schafften es nicht alle. Und so mussten einige Topathleten wegen Muskeleinrisse, W.O. geben.



Durch unseren Willen und die Motivation unseres Mentalcoaches Robert gelang es uns die Radrunden so einigermaßen zu überstehen. Mit warmen Tee den uns Robert kochte ging es dann wieder bergauf. Durch die niedrigen Temperaturen haben wir leider einiges an Zeit auf der Radstrecke verloren. Am Morgen als aber die Sonne wieder vom Himmel lachte ging es uns schon wieder besser.



Kärnten Sport Chef Reinhard Tellian stattete uns auch einen Besuch ab und brachte für die Athleten T-Shirt, Sweater und Kappen mit.



Zwischendurch wurden wir massiert und mancher hatte auch seine persönliche Masseuse.

Auch die Temperaturen begannen wieder zu steigen und damit auch unsere Leistung. Die letzten Radrunden wurden in einem mordsmäßigen Tempo heruntergespult.

Rennrollstuhl

Um ca.13h10 wechselten wir vom Rad auf den Rennrollstuhl. Reini war schon ganz heiß drauf. Er fuhr am Anfang ein hohes Tempo und begann gleich mit 3 Runden. Die Burschen waren auf einmal wieder voll da.





Walter, Jo, Gehard, Ludwig, Alex und unser Mädels Babsi zeigten einmal mehr, was sie eigentlich sportlich so drauf haben. Obwohl nicht viel trainiert, mit dem Rennrollstuhl fuhren sie Runde für Runde schneller. Sie wollten einfach eine Zeit um die 27 Stunden erreichen

In der Zwischenzeit kam auch der alte und neue Europameister Luis Wildpanner in einer Zeit von 21h59 min ins Ziel.



Plötzlich musste nur noch 1 Runde absolviert werden. .Reini und Alex fuhren gemeinsam diese allerletzte Runde.



Mit Blaulicht Fahnen und Applaus führen und liefern alle gemeinsam inkl. der gesamten Betreuungsmannschaft durch das Ziel und wurden ordentlich gefeiert. Wir stahlen so manchem Einzelstarter die Show.





Veranstalter Gerhard Amtmann mit dem gesamten Team



Gesamtes Team mit Betreuer, Veranstalter und Bürgermeister Herbert Gaggl

Siegerehrung

Am Sonntag um 14 Uhr wurden wir mit Goldmedaillen der **IUTA** und **Finisher T-Shirts** vom Veranstalter Gerhard Amtmann überrascht.

Auch wir fühlten uns wie die neuen „Europameister“



Mein ganz Besonderer Dank gilt vor allem dem Organisationsteam um Gerhard Amtmann, Birgit Morelli dem Bürgermeister Herbert Gaggl sowie unseren Betreuern, **Dr. Robert Korb-Doris Günther-Desiree Rak-den Ehefrauen und dem Team der Fa. Maierhofer- Horst-Bernhard und Alex** die diese Veranstaltung für uns zu einem besonderem Erlebnis machten.

**Besten Danke auch den Sponsoren-Schwalbe-XSampl-
Kärnten Sport-Orthopädie Maierhofer-Sport Thomasser-Mountainbiker**

**WIR SEHEN UNS NÄCHSTES JAHR WIEDER IN MOOSBURG BEI
DER**

**WM TRIPLE IRON
VOM 15 – 18 JUNI 2006**

DAS SCHWALBE-XSAMPL TEAM

Juni 05
Daniela Rak