

Ein Auszug aus dem Buch „Triathlon für Frauen“ von Marlies Penker und Hermann Ascher

Frauen sind Ausdauerwunder ...

... davon hat Marlies leider bei ihrem ersten Triathlon nichts gespürt!

Die Erinnerungen an meinen ersten Kurzdistanztriathlon sind etwas kurios: Ich hatte damals keine Ausrüstung und vor allem keine Ahnung vom Triathlon. Kraulen konnte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht, ein Rennrad hatte ich auch nicht, und die Laufschuhe habe ich von meinem Freund ausgeliehen, auch wenn sie mir zwei Nummern zu groß waren.

So perfekt ausgerüstet, bin ich dann am 13. Juni 1999 bei meinem ersten Triathlon über 1,5 km Schwimmen, 42 km Radfahren und 10 km Laufen in Klagenfurt gestartet. Von diesem Rennen habe ich kürzlich Fotos gefunden und war ganz erstaunt über die damalige Startnummer: die 60. Mit dieser Nummer habe ich sieben Jahre später - am 16.07.2006 - auch erstmals beim Ironman in Klagenfurt die 10-Stunden-Barriere (9:53,58 h) geknackt.

Dieser Triathlon war eine einzige Komödie. Was die Ausrüstung betraf, hatte ich ja fast NICHTS zur Verfügung. So musste ich mir zum Schwimmen einen Surfanzug leihen, der mir viel zu groß war. Sicherheitsnadeln am Rücken ermöglichten eine Passform, die mir wenigstens das Brustschwimmen erlaubte (der einzige Schwimmstil, dessen ich fähig war). Auf dieser Strecke musste ich immer wieder Pausen einlegen, um das Wasser aus meiner nicht sehr zweckdienlichen Schwimmbrille zu entfernen. So habe ich gleich den Anschluss verloren und brauchte für die 1,5 km über 40 Minuten. Die Fotos von damals sind bezeichnend für meine Schwimmleistung: allein auf weiter Flur. Völlig erschöpft stieg ich aus dem Wasser, kam aber nicht aus dem Surfanzug heraus, da mich die Sicherheitsnadeln beim Ausziehen behinderten. So habe ich den 1929 geborenen Hans Plajer, der fast zeitgleich mit mir aus dem Wasser stieg, gebeten, mir aus dem Anzug zu helfen. Das hat er gerne getan, und im Gegenzug habe ihm ich auch geholfen.

In der Wechselzone waren kaum mehr Räder zu sehen, so habe ich meines wenigstens gleich gefunden. „Meines“ ist nicht ganz korrekt, das Rad habe ich mir von einem Freund eine Woche vor dem Rennen ausgeliehen. Ich hatte keine Ahnung von Rennrädern und bin vor dem Rennen nur einmal kurz eine Proberunde gefahren. Das Rennen selbst habe ich ohne Clips-Pedale bestritten, da ich diesbezüglich keine Erfahrung hatte. Sehr schnell war ich mit meinem Leihrad aber nicht unterwegs, ich habe nur einen Athleten überholt und habe meine Platzierung am Ende des Feldes gut behaupten können.

Das Fehlen der Clips-Pedale ermöglichte mir einen zeitlich professionellen Wechsel vom Radfahren zum Laufen. Ich trug bereits die Laufschuhe, allerdings wiederum die meines Freundes, weil ich mich in etwas größeren Schuhen sehr wohl fühlte und so keine blauen Zehen bekam. Beim Laufen habe ich zwar einiges an Zeit gutgemacht, aber ich konnte keinen von meinen Mitkonkurrenten mehr überholen.

Abschließend darf ich noch meine Platzierung verraten, das wird hoffentlich – wie bereits erwähnt - für viele Leserinnen Motivation sein, wenn sie erfahren, dass auch mit ganz „schlechten“ Ergebnissen angefangen habe. Ich belegte in der Damenwertung den hervorragenden letzten Platz, von den 62 StarterInnen wurde ich gesamt 58., nur vier Männer waren noch hinter mir. Aber ich war damals sehr glücklich, dass ich es geschafft habe, einen Triathlon erfolgreich zu beenden.