

Norseman: Tri Runner Mair beim härtesten Triathlon der Welt

TRIATHLON. - Der Norseman X-treme Triathlon in Norwegen gilt als härtester Langdistanz-Triathlon der Welt. Bei eisigen Temperaturen warten neben einer Ironman-Distanz insgesamt 5.300 Höhenmeter, die es zu bewältigen gilt. Tausende Ausdauer-Enthusiasten bemühen sich jährlich, einen der nur 250 Startplätze zu ergattern. Tri Runner Wolfgang Mair hatte Glück. Er wird einer von jenen sein, die im August ins kalte Fjordwasser springen.

Es ist ein Start wie man ihn sonst von keinem Triathlon-Bewerb in Österreich kennt. Um 5 Uhr morgens, wenn es noch stockdunkel ist, springen 250 Athleten aus aller Welt von einer Fähre im Hardagerfjord im südlichen Norwegen ins 13 Grad kalte Wasser, um die ersten 3,8 km schwimmend in Angriff zu nehmen - der Start zum alljährlichen Norseman X-treme Triathlon, dem härtesten Langdistanz-Triathlon der Welt. „Den Gedanken dort zu starten hab ich schon seit längerem, da eine Langdistanz zu finishen kein Ziel mehr für mich war, sondern immer die Platzierung im Vordergrund stand. Und es ist ja der härteste Triathlon den es gibt, und da starten zu können, ist natürlich schon etwas sehr Besonderes“, erklärt Wolfgang Mair von den Tri Runners Baden. Er ist einer

von nur 250 Auserwählten, die im August in Norwegen an den Start gehen dürfen. Über 5.000 Personen aus 101 verschiedenen Ländern haben heuer ihr Glück in der „Lotterie“ versucht, Mair hingegen hatte Glück beim ersten Anlauf und erhielt die Nachricht „Gratuliere, Du bist dabei!“

Geänderte Pläne...

Eigentlich hatte Mair vorgehabt, es in nächster Zeit ruhiger anzugehen. Nach dem durchwachsenen Ironman in Cervia hätte Mair wohl eher so geantwortet, wenn man ihn nach seinen kommenden Zielen gefragt hätte: „Keine langen Distanzen mehr, hie und da ein Sprint, eine olympische Distanz und was spritziges - der eine oder andere kürzere Laufbewerb. Und ein wenig Radfahren ohne Trainingsdruck mit der Liebsten. Schluss mit der monatelangen

Vorbereitung und dem Fokus auf einen Stockerlplatz bei der Langdistanz in der Altersklasse.“ Schließlich hat er dieses Ziel ja schon in Kopenhagen erreicht. Doch der Reiz des härtesten Triathlons der Welt ist einfach zu groß.

5.300 Höhenmeter

Das Besondere am Norseman ist nicht nur die arktische Landschaft, die anspruchsvolle Strecke (nach dem Schwimmen warten 180 km mit 3.500 Hm auf dem Rad sowie 42 km mit 1.800 Hm laufend) sondern auch das harte Reglement. Die Athleten müssen sich über die gesamte Distanz mittels eines Verpflegungsfahrzeugs selbst verpflegen, der Schlussanstieg auf den 1.850 Meter hohen Berg Gaustatoppen darf aus Sicherheitsgründen nur gemeinsam mit einem Läufer des Betreuungsteams (das aus seiner Lebensgefährtin Sabina sowie seinem Cousin besteht) in Angriff genommen werden. Außerdem sind nur die ersten 160 Athleten für den Gipfelanstieg zugelassen und haben damit die Möglichkeit, das schwarze Finisher-Shirt zu erhalten. Um eine Zeit oder Platzierung geht es Mair bei diesem

Bewerb nicht. „Das Ziel wird sein auf dem Gaustatoppen zu finishen und das Black T-Shirt zu bekommen“, verrät der Tri Runner.

Schwierige Nahrungsaufnahme

Die Vorbereitung wird Mair vor ganz neue Herausforderungen stellen. „Das Schwimmen ist bei den Temperaturen sicher eine Herausforderung und wird den Körper einiges abverlangen. Das Laufen ab dem Zombie Hill bei km 25 wird eine echte Herausforderung, man weiß ja nicht wirklich wie es einem nach der harten Radetappe beim Bergauflaufen geht. Vermutlich wird da mehr gegangen als gelaufen. Generell sehe ich die Nahrungsaufnahme über einen so langen Zeitraum als das Schwierigste, das Schwimmen wird den Körper echt auslaugen und dann ist es echt wichtig sich richtig und ausreichend zu verpflegen, sonst wird man das Ziel sicher nicht erreichen“, verrät Mair gegenüber der Badener Zeitung.

12 bis 13 Stunden

Mairs Bestzeit auf einer „normalen“ Langdistanz steht mit 9:18:38 Std. beim Ironman Kopenhagen, womit er 2021 auch seine Altersklasse gewann. Bei einem Kaliber wie dem Norseman wird das Abenteuer aber, das weiß Mair, wohl etwas länger dauern. „In meinen Träumen werden es 12 Stunden, realistisch 13 Stunden“, meint der Tri Runner. Jetzt im Winter möchte er sich vor allem durch Skitouren fit halten und so viele Höhenmeter wie möglich sammeln. „Geschwommen wird erst wieder ab dem Frühjahr, werde versuchen ab April zwei Mal in die noch kalten Seen zu gehen“, so Mair. Laut den Veranstaltern ist der Norseman ein Extrem-Triathlon, der die Athleten zum Weinen bringen wird. Seine Lebensgefährtin ist zuversichtlich: „Niemals! Der weint nicht wegen sowas.“

W.Gams



Ein Start der anderen Art. Mit einem Sprung von der Fähre in den kalten Fjord beginnt traditionell der Norseman Ex-treme Triathlon in Norwegen.

Foto: NXTRI/Sylvain Cavatz