

## NÖN ONLINE 26.2021 Triathlon

**Wolfgang Mair mit Zehenbruch zum Ironman-Sieg Wolfgang Mair (TriRunners Baden) holte sich beim Ironman Kopenhagen den Sieg in der Klasse 50-54. Dabei machte er nicht nur 50 Plätze gut, sondern musste auch ein Handicap händeln.**

Von **Malcolm Zottl**. Erstellt am 27. August 2021 (12:00)



Wolfgang Mair (3.v.r.) holte sich beim Ironman in Kopenhagen den Sieg in seiner Altersklasse, unter ganz besonderen Vorzeichen.

Beim Ironman in Kopenhagen gelang Wolfgang Mair (TriRunners Baden) eine unglaubliche Aufholjagd. 50 Plätze holte er im Rennverlauf auf. Wirklich speziell macht die Leistung aber die Vorgeschichte. Drei Tage vor dem Rennen in Dänemark passierte Mair nämlich ein Missgeschick. Beim letzten Schwimmtraining in der Amager-Bucht dachte sich der Routinier beim Ausstieg noch: "Nur nicht ausrutschen. Ich rutschte und brach mir die mittlere Zehe am vorderen Glied." Nach einem 24-stündigen Schock entschied sich Mair in Abstimmung mit seinem Trainer und dessen Arzt die Taktik des Ignorierens zu wählen und in Kopenhagen zu starten.

## Schwimmen lief überschaubar

Um 7 Uhr in der Früh ging es ins 17 Grad kalte Wasser. 70 Minuten brauchte er für die 3,8 Kilometer lange Strecke. "Mir war klar, dass es hier noch einiges aufzuholen geben wird." Ein Rückstand von 17 Minuten hatte sich angehäuft. Mair stieg als 51. von insgesamt 570 Starter in seiner Altersklasse aus dem Wasser. Auf der 180 Kilometer langen Radstrecke (mit 1.000 Höhenmetern) hielt er sich stur an seinen Rennplan, legte so die drittschnellste Radzeit hin, arbeitete sich damit auf den sechsten Rang nach vorne. "Der Rückstand auf den Führenden betrug aber immer noch 17 Minuten", erzählt Mair.

## Die Aufholjagd geht weiter

Der TriRunner schonte sich allerdings auf den letzten zehn Radkilometern, um fit auf die Laufstrecke zu gehen. Dort bekam er dann von seiner Begleitung eine wichtige Information: "Sabine rief mir zu, dass der Führende mit fünf Minuten pro Kilometer seinen Lauf begonnen hatte", Mair wusste, dass er einen Schnitt von 4:30 Minuten gehen kann, somit im letzten Renndrittel aufschließen könnte, doch der Leader wurde immer langsamer. Auf Kilometer 27 der Marathonstrecke (42,195 Kilometer) übernahm Mair die Führung.

## Genuss auf den letzten Metern

"Nachdem mein Vorsprung dann Kilometer für Kilometer größer wurde, hatte ich die Gelegenheit, mir bei den Labestellen ein wenig mehr Zeit zu lassen", konnte Mair die letzten Kilometer seines Triumphlaufs richtig genießen. Der TriRunner spulte die schnellste Laufzeit der Altersklasse 50-54 ab und finishte auch gesamt als Erster seiner Altersklasse (9:18 Stunden). "Ein Traum! Die Freude war und ist riesengroß und wenn ich ehrlich bin, habe ich keine einzige Minute an meinen Zeh gedacht", lacht Mair.

