

2013



# RENNBERICHT LANGDISTANZ ABU DHABI 02 MÄRZ 2013

Die Vorbereitung und der Rennbericht von der Langdistanz in Abu Dhabi, 3Km Schwimmen, 200KM Bike und 20KM Laufen

# Inhaltsverzeichnis

Vor dem Rennen.....	2
Der Wettkampf.....	10
Persönliches .....	25

## Vor dem Rennen

September 2012, die alte Saison ist vorbei und ich bin auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Ich überlege lange, möchte keinen Ironman, nein eine andere – neue Herausforderung soll es sein. Ich möchte mir selbst keinen Druck machen, ohne Zeitvorgabe – das Abenteuer und Leidenschaft soll im Vordergrund stehen – ein Gefühl das ich während der letzten Saison komplett verloren habe.

Viele Wettkämpfe gibt es zu Beginn der Saison, März, leider nicht aber das Rennen in Abu Dhabi, speziell die Herausforderung auf der Langdistanz mit dem 200Km langen Bikesplit und dafür der kürzeren Laufstrecke hat mich gereizt.

November 2012 – am ersten Tag der offiziellen Anmeldemöglichkeit registriere ich mich – ich überlege nicht lange, für mich steht fest ich will das machen, ich möchte mein Feuer und die Begeisterung für diesen Sport wiederfinden.

Ich weiß natürlich das ein Training für 200Km am Bike zu Beginn März gewisse Risiken birgt da ich von der Wettersituation abhängen. Kälte macht mir nichts aus. Ich plane zusätzlich mit meiner Trainerin mehrere lange Einheiten für Jänner und Februar, zusätzlich verbringe ich in den Weihnachtsferien ein 2-wöchiges Trainingslager in Fuerteventura. Alles ist bereit für den 02.März 2013 – der Tag des Rennens .....



25. Februar 2013 – ich sitze in der Air Berlin Maschine Richtung Abu Dhabi, mit gemischten Gefühlen. Ich habe Respekt und bin mir nicht sicher ob das was ich tue das richtige ist – Zweifel plagen mich, ja sogar Versagensängste quälen mich und kosten mir sehr viel Energie.

Die letzten Wochen vor dem Wettkampf bzw. nach der Rückkehr aus Fuerteventura waren mental sehr hart für mich. In den letzten beiden Tagen hat mein SRM Wattmessgerät seinen Geist aufgegeben – das musste ich nach meiner Rückkehr nach Deutschland zum Service schicken und das dauerte dann doch 3 Wochen bis ich es wieder verwenden konnte.

Die Wettersituation war eine Katastrophe – durch den vielen Schnee war es mir ab Anfang Jänner nicht mehr möglich im freien zu Trainieren – keinen einzigen Tag konnte ich eine lange Bike Ausfahrt unternehmen. Ich habe es mehrere Male versucht am Ergometer 4 Stunden zu verbringen, aber das schaffe ich nicht. Nach 2 Stunden breche ich alle Einheiten ab – ich bin mental müde, sehe immer das gleiche – schwitze stark, mein Puls schießt in die Höhe und es macht mir absolut keinen Spaß – alles ist nur Quälerei.

Ist das mit dem Wetter schon schlimm genug erwischt mich auch noch eine Grippe einen Monat vor dem Wettkampf. Es beginnt an einem Freitag bei einer härteren Schwimmereinheit. Ich komme nicht auf Touren, mir ist immer kalt und ich fühle mich träge und schwerfällig. Nach 20 Minuten breche ich ab, gehe nach Hause und ab ins Bett – eine Woche liege ich flach, kann mich kaum bewegen. In dieser Zeit ist an Training nicht zu denken. Gerade in der wichtigsten Phase der Vorbereitung passiert mir das – alles scheint umsonst zu sein.

Ich überlege mir ernsthaft den Wettkampf abzusagen – sehe keinen Sinn mehr darin mich Anfang März bei Temperaturen bis zu 40° zu quälen. Meine Trainerin, Renate, redet und schreibt mir in dieser Phase vermehrt, versucht mich aufzubauen und mich zu bekräftigen weiterzumachen – nicht alles wegzuworfen wofür ich mehrere Monate hart arbeiten musste. Letztendlich hat Renate einen großen Einfluss darauf das ich mich nicht hängenlasse und weitermache und ich mein „Schicksal“ akzeptiere.



Auch meine Yoga Lehrer Ausbildung mit dem vielen Üben und Meditieren hilft mir in dieser Phase da ich nicht in Selbstmitleid versinke (etwas das mir früher immer passiert ist) und meinen Fokus auf das wesentliche halten kann. Ich bin im Vergleich zu früher ruhiger und gefasster geworden, setze mich selbst nicht mehr so stark unter Druck, akzeptiere das was und wie es passiert und stelle mich darauf ein. Qualitäten die ich früher so an mir nicht kannte.

An harte, lange Trainingseinheiten ist sowieso nicht mehr zu denken – bis März müssen Renate und ich daran arbeiten mich wieder fit zu bekommen um die Strapazen dieses Wettkampfes zu überstehen. Wir absolvieren einige Koppereinheiten Bike/Laufen gegen Ende Februar – ich breche teilweise am Bike ab, teilweise muss ich beim Laufen aufgeben – mental ist das hart zu verkraften aber ich nehme es zur Kenntnis. Es hat keinen Sinn da länger darüber nachzudenken, ich reflektiere kurz über das was passiert ist und hake

es sofort ab – mein Blick ist nur mehr nach vorn gerichtet.

26. Februar 2013 - Ankunft in den Vereinigten Arabischen Emiraten, Abu Dhabi um 06.00 früh. Ankunftshalle – Kulturschock, ein riesengroßer Mc Donalds gefüllt mit Menschenmassen die sich um diese Zeit mit Burger, Pommes und Cola beschäftigen, mir wird kurz übel – überlege ob ich im richtigen Land bin !!!

Schnell raus von hier, Einreisecheck – werde wieder mal fotografiert und meine Fingerabdrücke gescannt dann ab zum Gepäck holen und dann nichts wie weg. Unser Fahrer erwartet uns bereits. Es geht Richtung Stadt – auf



einem 4 bis 5 spurigen Highway, in einem Toyota Landcruiser V8 - klimatisiert wie unser Eiskasten in Wien – zumindest was die Temperaturen betrifft.

Es ist laut, viel Verkehr und es wird sehr viel gebaut. Hochhäuser ohne Ende, in jeder erdenklichen Form – alles scheint hier möglich und nur eine Frage des Geldes zu sein. Die Straßen hier sind alle mindestens 3 spurig – gefahren wird ohne Rücksicht auf Verluste und wo ich mich hier einfahren soll ist mir unklar.

Danach erfolgt die übliche Prozedur, einchecken – alles auspacken, Bike zusammenbauen – testen und wieder testen.

Vor dem Wettkampf stehen noch 3 kurze Einheiten am Programm – die Chance alles nochmals für den Wettkampf zu überprüfen. Meine Frau ist für sämtliche Fotos zuständig und jede Trainingseinheit wird entsprechend Dokumentiert bzw. Fotografiert – am Ende des Abu Dhabi Trips haben wir über 800 Fotos geschossen – jetzt erfolgt die Qual der Wahl welche Fotos eingesetzt werden ....

Das Bike Einfahren gestaltet sich schon zu Beginn schwierig. Das Race Hotel ist ja so ein 4-Sterne Bau und wir wohnen im 6. Stock. Also muss ich irgendwie in die Hotellobby kommen da Bikes im Zimmer nicht gestattet sind. Also geht es in voller Racemontur und bike zum Lift und ab in die Hotellobby. Dort ernte ich mal ungläubige Blicke was ich den hier so tue – anscheinend hat hier noch niemand einen Triathleten gesehen der sein Bike durch die Eingangshalle trägt.

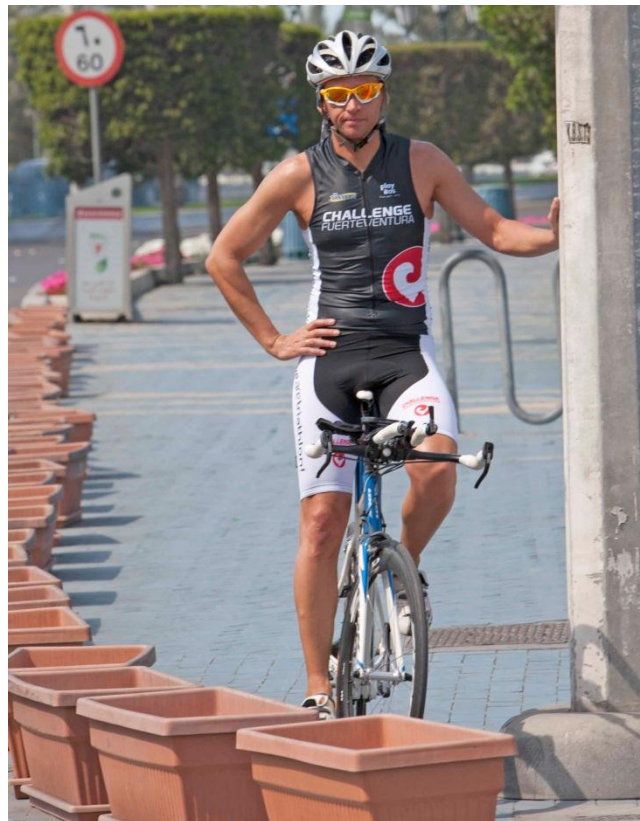


Einen Moment später ist es auch schon so weit, ein Security Mann vom Hotel spricht mich höflich an das es hier nicht gestattet sei mit dem Bike durch die Eingangshalle zu laufen – Sir, we have a Bike Garage downstairs with a 24-Hour Security ... ja, eh klar . es erwischt immer mich. Ich zeige mich unwissend und er fährt mit mir in die Garage und zeigt mir alles. Geschafft, raus aus dem Hotel und rauf aufs Bike. Endlich seit Monaten wieder in kurzer Hose und bei warmen Temperaturen.

300 Meter weit komme ich dann werde ich von einem braunen Geländewagen abgedrängt ... der lässt mir beim Überholen zwischen seinem Auto und einem 30cm hohen Randstein genau 20cm Platz – ich muss mein Bike ausbalancieren und bin sofort hellwach – Adrenalin schießt ein und mein Puls fährt blitzartig in die Höhe. Ok, hier zählt also ein Triathlet am Bike nicht viel – jetzt heißt es aufpassen. 500M vor mir die Ampel wo ich links abbiegen muss. Dazwischen ein 4 spuriger Highway. 200M hinter mir eine Ampel auf Rot. Alle Spuren bereits besetzt.

In Abu Dhabi ist es üblich wenn die Ampel auf Grün springt sein Auto brutal zu beschleunigen um dann bei der nächsten Ampel, bzw. kurz davor wieder stark zu bremsen. Hier lebt jeder sein Ego im Auto aus. Lamborghinis, Ferraris, Geländewagen jeder Marke – alle vorwiegend in weiß gehalten und mit dem Schriftzug V8 versehen.

Also kurz überlegt, mein Bike beschleunigt – und nein, ich halte mich nicht an die Watt Vorgaben meiner Trainerin, hier geht es ums nackte Überleben – na ja, womöglich etwas dramatisch dargestellt aber ich möchte so kurz vor dem Wettkampf nichts riskieren. Ich schaffe es die andere Straßenseite zu erreichen. Den Rest des Einfahrens erledige ich rund um ein riesengroßes Einkaufszentrum ohne weitere dramatische Ereignisse. Bike ok, Watt Messer ok, das fahren fühlt sich gut an – alles in Ordnung.



Bevor es zum Laufen geht machen wir einige Fotos in der Hotelanlage. Eigener Strandzugang, riesiger Swimmingpool, Liegestühle und Sonnenschirme ohne Ende - Dekadenz pur, aber für uns Triathleten nicht wirklich relevant – zumindest für mich nicht,



Es macht Spaß in der Anlage nach passenden Foto-Plätzen zu suchen und sich dann fotografieren zu lassen da das sofort für Aufmerksamkeit sorgt. Die fragenden Blicke der Leute sprechen Bände – Wer ist das? Was passiert da? Warum wird hier fotografiert? Ist das ein Profi ...? Sind nur einige Fragen die da

auftauchen. Trotzdem, oder gerade deshalb, machen wir weiterhin viele Fotos und lassen unserer Kreativität

freien Lauf. Wahrscheinlich ist das auch das letzte Mal wo ich die Möglichkeit habe in Abu Dhabi am Start zu stehen. Kein Zeit zum Ausrasten – nach dem Bike Einfahren steht noch das lockere Laufen am Programm. Um das Ganze zu beschleunigen packe ich zusätzlich zum Bike Einfahren auch gleich meine Laufschuhe ein um mir den Weg zum Hotel und retour zu ersparen. Das passt ausgezeichnet da ich nach meiner kurzen Radausfahrt rund um das



Einkaufszentrum in Abu Dhabi direkt laufen kann. Das Laufen fällt mir zu Beginn sehr schwer. In Österreich hatten wir  $-2^{\circ}\text{C}$ , einen Tag später stehe ich in Abu Dhabi am Strand bei  $30^{\circ}$  plus – doch ein Unterschied von 32 Grad. Mein Körper kennt sich da im Moment überhaupt nicht aus und ich stelle fest das ich die Lauf-Einheiten mit  $06:00\text{min}/\text{km}$  in Wien mit Puls 116 absolviert habe, hier in Abu Dhabi aber gerade mit Puls 132 – ein Unterschied von 16 Schlägen.

Trotzdem fühle ich mich gut und mache mir keinen Druck – mein Körper braucht einfach die Zeit um sich an diese Bedingungen zu gewöhnen.

Fotoshooting bedeutet aber auch konsequent zu sein – also muss ich mehrmals eine Strecke hin- und herlaufen und werde dabei fotografiert. Bei über  $30^{\circ}\text{C}$  kein leichtes Unterfangen aber um die passenden Fotos zu bekommen und den entsprechenden Eindruck zu vermitteln ist das einfach notwendig.

Das Laufen absolviere ich übrigens auf der Rennstrecke die zu diesem Zeitpunkt frei zugänglich ist und ich bekomme schon jetzt einen Eindruck davon was mich in wenigen Tagen erwarten wird. Die Luft steht, es ist heiß

und schwül. Wir laufen neben einer 3 spurigen stark befahrenen Straße neben dem Meer – kein Schatten in Sicht – die Hitze ist schon jetzt Gnadenlos.

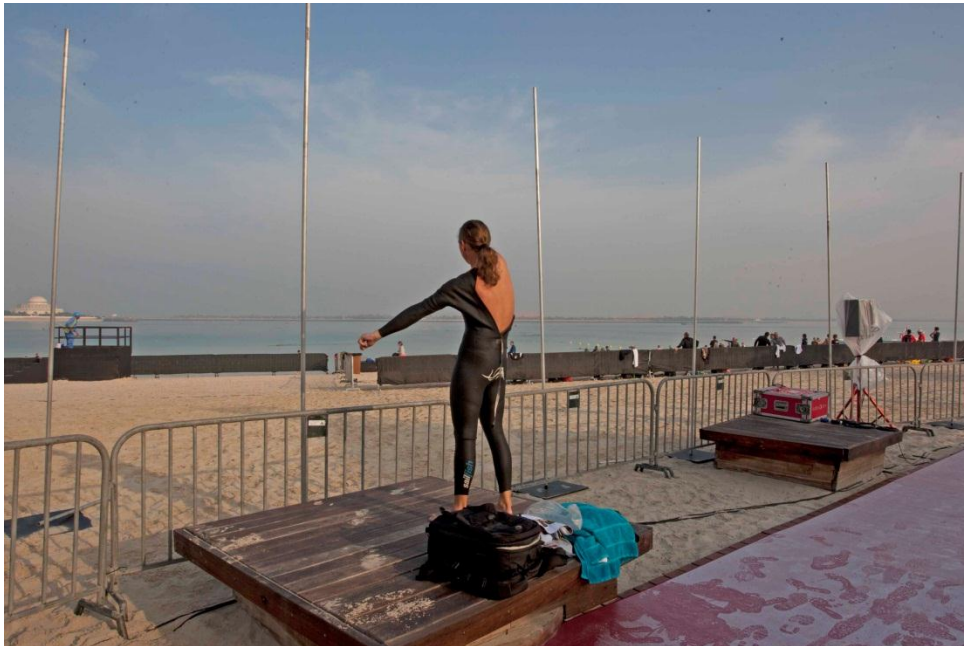


Kurze Zeit später haben wir die passenden Fotos geschossen und ich kann endlich meine Laufeinheit beenden. Trotzdem hat es unheimlich viel Spaß gemacht – es bringt mich einfach auf andere Gedanken und ich bekomme schön langsam wieder mehr Selbstvertrauen.

Nachdem das Biken und Laufen erledigt ist geht es ab ins Hotel zum ausrasten – keine Anstrengungen mehr vor diesem Wettkampf, speziell bei dieser Hitze ist es ratsam so wenig wie möglich an Energie zu vergeuden. Ich freue mich schon auf eine heiße Dusche im Hotel und danach ein ausführliches Abendessen.

28.Februar 2013 – wir stehen um 06.00 in der Früh auf – Einschwimmen steht am Programm. Ich habe das zwar bei noch keinem Wettkampf zuvor getan, doch hier ist es das erste Mal wo ich im Meer bzw. Salzwasser schwimme und ich zusätzlich die Möglichkeit habe schon jetzt den Wettkampf Kurs auszuprobieren. Das Aufstehen gestaltet sich sehr mühsam, nur schwer komme ich aus dem Bett und ohne Frühstück geht es aus dem Hotel mit einem Taxi direkt zum Schwimmstart.





Ich suche mir einen geeigneten Platz zum Umziehen und los geht's – das Meer ist ruhig und flach!

Das Schwimmen gestaltet sich Problemlos – zu Beginn bin ich noch etwas nervös doch nach den ersten Zügen im Wasser legt sich das und ich werde sicherer und fühle mich wohl. Geplant habe ich so 20-30 Minuten – das sollte reichen. Das Wasser ist absolut flach, Temperaturen um die 20 – 22°, schon um 07.00 in der Früh -für den Wettkampf sehe ich da keine großen Probleme. Die einzige Schwierigkeit ist das Schwimmen zum Strand da wir hier genau gegen die Sonne schwimmen müssen und es sich unmöglich gestaltet etwas zu erkennen. Ich sehe zwar den Strand, kann aber das Ziel nicht erkennen und kämpfe mich mühsam Zug um Zug Richtung Strand.



Ganz sicher bin ich mir zwar nicht doch am Strand sehe ich doch ein Gebäude an dem ich mich orientieren kann – das behalte ich in Erinnerung für den Start am Samstag. Danach ziehe ich mir meinen Neopren Anzug aus und übe den Landgang da wir zwei Runden zu je 1.500M Schwimmen müssen und dazwischen ein kurzer Landgang steht. D.h. Schwimmen soweit es geht, Aufstehen und an Land laufen – eine kurze Runde drehen und ab zurück ins Wasser – bringt den Puls ganz schön nach oben.

Das ganze übe ich mehrere Male – zum einen da ich Fotos brauche und zum anderen um genau den Wechsel Schwimmen – Laufen – Schwimmen zu üben. Bis jetzt hatte ich noch nie einen Triathlon mit Landgang.

Nach 30 Minuten habe ich genug vom Salzwasser und es geht ab Richtung Hotel. Mit nassen Haaren, sandigen Füßen und sehr hungrig geht es direkt Richtung Frühstücksbuffet – ich kann es kaum erwarten.

Mittlerweile habe ich mich schon an die Zeit Umstellung und das Wetter gewöhnt, die Strapazen der ersten beiden Tage

liegen hinter mir – meine Trainingseinheiten habe ich absolviert und ich muss nichts mehr beweisen.

Jetzt heißt es schön langsam Konzentration auf den Wettkampf aufbauen, ausrasten, nicht zu sehr anstrengen und Energie schonen – trotzdem möchte ich die Zeit hier in Abu Dhabi nicht nur im Hotel Zimmer verbringen – immer wieder eine Gratwanderung zwischen Kultur und Wettkampf.

Nachdem die Registrierung für den Wettkampf rasch erledigt ist, mache ich am Freitag gar nichts – entspannen am Pool und am Meer ist angesagt – nochmals die Energie aufsaugen, wirken lassen und nichts mehr übertreiben, gar nicht an den Wettkampf denken – der kommt noch früh genug. Noch einige Stunden Ruhen und Rasten – dann geht es los ... schön langsam packt mich die Anspannung – trotzdem fühle ich mich ruhig, erleichtert und froh das es bald losgeht – das Warten hat ein Ende.

## Der Wettkampf

02.März 2013 – Renntag. Der Wecker ist auf 04.00 gestellt – alles ist bereit. Unsanft werde ich aus meinen Träumen geholt, ziehe mir Decke nochmals über den Kopf – 5 Minuten gebe ich mir dann quäle ich mich auf. Standardprozedur – alles einpacken, anziehen und ab geht es zum Frühstück. Großen Hunger verspüre ich nicht aber ich weiß das es ein langer Tag wird und versorge mich doch mit Kohlehydraten. Auf meinen geliebten Kaffee kann und will ich aber nicht verzichten – den brauche ich sonst bin ich unausstehlich!

Danach geht es aus dem Hotel wo uns ein Bus erwartet der uns zum Start bringt. Es ist noch ruhig auf den Straßen, wenig Verkehr. Sehr viele Busse sind unterwegs die um diese Zeit Arbeiter aus den Vororten nach Abu Dhabi zu den unzähligen Baustellen bringen. Die sind genauso müde wie ich, viele schlafen noch ..

Ankunft im Startbereich – es geht ab zur Wechselzone und zum Bike, Reifen aufpumpen, Verpflegung und Getränke am Bike anbringen – Endkontrolle und umziehen. Hier gibt es nun nichts mehr zu tun – hektisches Treiben umgibt mich, ein lauter Knall reist uns aus unserer Routine – ein Bike Reifen hat sich soeben verabschiedet. Kurze Zeit später sehe ich auch schon einen Athleten hektisch zum Ausgang laufen auf der Suche nach einem Ersatzschlauch.



Alles ist verstaubt, ich ziehe mir meinen Neo an und gehe zum Schwimmstart – noch ein kurzes Einschwimmen um etwas warm zu werden bzw. als ein letzter Test ob alles passt. Jetzt kann ich nur noch warten und mich konzentrieren. Es gibt sonst nichts mehr zu tun. Nervös bin ich überhaupt nicht – das warten auf den Start ist aber nicht meins – ich möchte schon das es losgeht.

In der ersten Welle starten die Profis männlich, in der zweiten Welle die Profis weiblich, dann kommt die dritte Welle mit den Langdistanz Startern 1 und ich bin dann in der vierten Welle, Langdistanz Starter 2.

Im Gegensatz zu einem Ironman wo knapp über 2.000 Athleten gleichzeitig beim Schwimmen starten habe ich es hier mit 100 anderen Athleten zu tun. Auf der Langdistanz waren 300 Athleten gemeldet, 240 treten dann tatsächlich an und das auf 2 Wellen aufgeteilt – da macht dann das Schwimmen auch gleich mehr Spaß.



Bevor es losgeht habe ich die Chance mir die ersten 3 Wellen anzusehen – dann, so um 07.25 in der Früh geht es endlich los. Startschuss, langsam fast schon arrogant trabe ich Richtung Wasser - es wird ja noch ein langer Tag, beim Schwimmen brauche ich mich da noch nicht verausgaben. Rein ins Wasser und zu Beginn des Rennens ist doch noch Unruhe – es wird um jede Position gekämpft

Wieder werde ich zu Beginn gleich in die Mangel genommen und ich finde mich eingeklemmt zwischen 2 Schwimmern wieder. D.h. Tempo rausnehmen, etwas langsamer werden und dann nach rechts ausweichen und wieder Tempo machen – kein Problem. Nach ca. 200 Metern ist dann das Startgewühl schon wieder vorbei und ich kann frei und fast alleine schwimmen. Trotzdem finde ich nicht gleich meinen Rhythmus, es fällt mir schwer zu Schwimmen und mich zu orientieren und komme nicht richtig auf Touren. So geht es mal ab zur ersten Boje die ungefähr 400 Meter gerade vor uns liegt. Umrunden der Boje ist kein Problem aber dann merke ich wie sich Wasser in meiner Schwimmbrille sammelt. Normalerweise ist das kein Problem aber das Salzwasser brennt höllisch.

Ich überleg ob ich bis zum ersten Landgang warten soll beschließe aber doch mich kurz auf den Rücken zu drehen und mit meiner linken Hand ziehe ich mir kurz die Brille runter und lasse das Wasser ablaufen – weiter geht's das ganze muss ich nach 100 Metern wiederholen – dann ist endlich Schluss und die Brille bleibt dicht. Hat zwar etwas an Zeit gekostet aber was solls. Von der ersten zur zweiten Boje sind es ungefähr 600 Meter und da finde ich endlich wieder meinen Rhythmus beim Schwimmen. Ich schwimme 3-4 Zyklen normal, dann blicke ich nach vorne um zu sehen ob ich auf Kurs bin, dann wieder 3-4 Zyklen normal – das behalte ich bis zum Schluss bei. Der Atem

ist gut und kräftig und ich habe keine Angst und Panikattacken wie noch in Klagenfurt 2012 und teilweise Zell am See 2012 – vielleicht auch deshalb der verhaltene Start beim Schwimmen.

Ich entwickle auch wieder Freude beim Schwimmen weil es sich sehr gut anfühlt und ich keine Angst habe. Zweite Boje erreicht – jetzt geht es ab Richtung Strand. Ich sehe gar nichts mehr.... Wir schwimmen genau in Richtung aufgehender Sonne d.h. auch mit Blick nach vorne sehe ich nicht den Zielbereich – eine Katastrophe.

Das einzige was ich wahrnehme sind die Arme der anderen Schwimmer so ca. 10 bis 15 Meter vor mir. An diesen Armen orientiere ich mich. Ich hoffe in diesem Moment das die wissen wo Sie hinschwimmen denn ich kann es einfach nicht erkennen – irgendwie schaffen wir es dann doch an Land zum ersten Landgang.



Zum ersten Mal wird mein Schwimmen durch einen Landgang unterbrochen. D.h. Schwimmen – dann aufstehen und Laufen und wieder ins Wasser und weiterschwimmen. Der Landgang bereitet kein Problem, trotzdem spüre ich das mein Puls schnell ansteigt. Beim Sprung ins Wasser und anschwimmen glaube ich dann mein Puls explodiert und ich kann überhaupt nicht richtig schwimmen – ein neues Gefühl. Es fühlt sich an als wäre ich gerade 100 Meter max. geschwommen und muss jetzt Wettkampf Tempo weiterschwimmen. Zum Glück legt sich mein Puls sehr rasch wieder und ich finde in der zweiten Runde einen besseren und vor allem schnelleren Rhythmus als noch zu Beginn des Rennens.

So geht es wieder ereignislos zur ersten Boje und danach Richtung zweiter Boje. Plötzlich wird es sehr unruhig um mich. Warum das so ist merke ich gleich bei meinem Blick nach vorne – wir schwimmen gerade auf die nach uns gestarteten Wellen auf. Meine Welle hat orangene Badehauben, plötzlich bin ich von weiß, rot und grün umgeben.

Ich werde kurz von zwei Schwimmern aufgehalten die sich mehr schlecht als recht durchs Wasser bewegen, teilweise im Brustschwimmstil – dadurch verliere ich Kontakt zu drei anderen Schwimmern aus meiner Welle an denen ich mich orientiert habe, sofort ist eine Lücke von 20 Metern da und ich kann die einfach nicht mehr zuschwimmen. Nerven bewahren – ich muss meinen Zyklus ändern und blicke jetzt alle 2 Zyklen nach vorne da die Masse an schlechten Schwimmern immer größer wird und ich teilweise gezwungen bin Umwege zu schwimmen.

Zweite Boje erreicht, jetzt nur noch zum Strand dann ist der erste Teil auch schon wieder vorbei – wieder im Blindflug zum Zielbereich – aber ich erreiche das Ziel. Ich fühle mich gut und könnte gleich noch eine Runde schwimmen – an Kraft mangelt es mir nicht.

Raus aus dem Wasser, Neo aufmachen und Richtung Transition laufen ...



Nach dem Schwimmexit bekommen alle Athleten frisches kaltes Wasser zum Trinken – eine willkommene Abwechslung im Vergleich zum Salzgeschmack der letzten Stunde



Dann geht es schon durch eine Dusche um das größte Salz abzuwaschen und ein kleines Fußbecken um den Sand von den Beinen zu bekommen – wenige Meter später erreiche ich das Wechselzelt.

Ich hole mir meinen Bike Sack, ziehe mir den Neo aus, Badehaube runter, Schwimmbrille runter, Ohrenstoppeln raus aus den Ohren und alles in den Bikesack gestopft. Aus dem Bikesack nehme ich meinen Helm, meine Sonnenbrille und die Startnummer – und weiter geht es Richtung Bike.



Zu diesem Zeitpunkt des Rennens kann ich sogar noch lächeln und freundlich winken .... Ich nehme mein Bike von der Ablage, übrigens ist es beim Rennen in Abu Dhabi so geregelt das jede Reihe wo Bikes abgestellt werden einer eigenen Starter Welle entspricht – alle Bikes der Welle 4 befinden sich also genau in einer Reihe –

zusätzlich ist es mir überlassen wo ich mein Bike abstelle – es gibt hier keine Zuordnung nach Nummern.



Ich finde es recht praktisch da ich frei entscheiden kann und nicht irgendwelchen strikten Zwängen unterliege.

Raus aus der Transition zone und dann ist noch ein 100 M Lauf mit dem Bike zurückzulegen dann geht es endlich auf die Straße. Bike herrichten, mit dem

linken Fuß auf das linke Pedal, bzw. Schuh steigen dann das Pedal nach unten drücken und den rechten Fuß über das Bike heben und auf den rechten Schuh setzen. Dann beginnt die Fummelei um mit den Füßen in die Schuhe zu kommen. Diesmal, und ich denke zum ersten Mal gelingt mir das bei beiden Füßen beim ersten Mal – ich bin selbst überrascht wie leicht das heute funktioniert.



Dann ist noch eine 180 Grad Wende zu fahren und ab geht es Richtung Formel 1 Kurs. Es hat zu dieser Zeit ungefähr 20 Grad – also angenehme Temperaturen, Wind spüre ich nicht aber wir befinden uns ja noch in der Stadt.



Meine Renntaktik ist klar – ich fahre mit 180 Watt. Ein Wert der meinem jetzigen Leistungsstand entspricht und durch unzählige Fahrten im freien und auf der Rolle ermittelt wurde. Geschwindigkeit und Herzfrequenz interessieren mich da nur am Rand.

Ich finde gleich zu Beginn einen guten Rhythmus und fahre recht locker zwischen 180 .. 190 Watt. Ich werde zwar von einigen Athleten überholt – es ist aber schwierig festzustellen wer welche Strecke fährt da sich die Wellen mittlerweile durchmischt haben. Die Sprint Leute fahren 50Km, die Kurzdistanz hat 100Km zu absolvieren und wir auf der Langdistanz sind 200Km unterwegs – also Kräfte sparen ist angesagt.

Nach 3Km eine Schrecksekunde – ich fahre durch ein tiefes Schlagloch, sehe es zu spät und es macht einen furchtbaren Kracher. Ich denke nur mehr, Scheiße hoffentlich ist da nichts passiert – 2 Jahre zuvor habe ich in genau so einem Schlagloch in Wien, Lobau meine beiden Zipp Felgen vernichtet – bei beiden ist die Bremsflanke aufgeplatzt – ein irreparabler Schaden der mich damals 1.500€ gekostet hat.

Ich fahre weiter, nichts schleift – ich höre kein Geräusch – trotzdem bin ich unsicher und überlege stehenzubleiben und eine Kontrolle durchzuführen. Ich fahre aber weiter – entscheide mich dagegen. Durch den harten Aufprall hat es mir den Klettverschluss meiner Aero Trinkflasche aufgerissen. Die wackelt stark hin und her und ich bin gezwungen beim Fahren den Verschluss wieder einzufädeln – das kostet mich ein- bis zwei Minuten – dann schaffe ich das doch irgendwie zu fixieren.

Kurze Zeit später fahren wir bereits auf dem Sheikh Khalifa Bin Zayed Highway Richtung Formel 1 Strecke – jetzt geht's mal 30Km in eine Richtung. Wir lassen die Stadt schnell hinter uns und ich erlebe eine unerwartete Überraschung .....

Wind – mit dem habe ich jetzt aber gar nicht gerechnet. Es hat 20° Plus angenehme Temperaturen und ich habe mit ungefähr 20-25km/h Gegenwind zu kämpfen. Es fühlt sich nicht stark an, er bläst nur sehr Regelmäßig, genau wie der Süd-Ost Wind im Burgenland – keine einzige Sekunde bekomme ich eine Pause und ich beginne bereits daran zu zweifeln ob es eine kluge Wahl war ohne Aerohelm zu starten.

Ich überhole einige Athleten und werde selbst überholt. Keine Zuschauer auf der Strecke – ein 4 bis 5 spuriger Highway komplett gesperrt für diesen Event – vergleichbar damit das die Stadt Wien die komplette Süd-Ost Tangente für 2 Tage sperrt um dort ein Radrennen zu veranstalten – undenkbar. Ich sehe entweder Wüste, oder Meer und der Blick nach vorne ist auch nicht sehr aufbauend – Km lange zieht sich der Highway ohne Ende und genau dieses Teilstück muss ich noch 8x fahren – Mentaltraining vom feinsten.

Ich erreiche endlich die Verpflegungsstation. Zuerst gibt es Wasser Flaschen – dann Cola gefolgt von Elektrolyt Getränken. Dann gibt es noch Bananen, in der Hälfte geteilt, Sonnencreme und Vaseline.

Bis zum Ende des Rennens bleibe ich meiner Verpflegungsstations-taktik treu. Kurz vor der Station nehme ich die Wasserflasche aus meiner Halterung hinter dem Sattel und leere mir den Rest des Inhaltes über den Kopf. Die Flasche werfe ich dann weg. Bei der Station nehme ich eine volle Wasserflasche und stecke Sie hinter meinen Sattel in die Halterung. Kurze Zeit später nehme ich noch eine Flasche mit Elektrolytgetränken – die leere ich sofort vorne in meine Aeroflasche soweit es geht, den Rest trinke ich aus und die leere Flasche werfe ich dann gleich wieder weg. Das hat sich bis jetzt bei jedem Bewerb bezahlt gemacht und immer gut funktioniert.

Weiter geht es – selbst nach der Verpflegungsstation sehe ich kein Ende des Highways geschweige denn irgendetwas das nach Formel 1 Strecke aussieht .... Der Gegenwind wird langsam lästig ...

Dann doch – endlich – es geht ab vom Highway und Richtung Formel 1 Kurs – Vorbei an der Ferrari World und kurze Zeit später werden wir schon auf den Kurs gewunken ... Sprint und Kurzdistanz fahren 1 Runde am Kurs, Langdistanz hat 3 Runden zu absolvieren.

Mich erwartet Top Asphalt, keine Zuschauer und eine wunderschön angelegte Formel 1 Strecke – hier gibt es nichts auszusetzen. Die Rasenflächen top gepflegt, der Asphalt unbeschreiblich – hier liegt nicht ein Stein der hier nicht hingehört und für kurze Zeit fühle ich mich wie ein Formel 1 Fahrer. Jetzt geht es noch darum den Fotografen zu finden und gute Bilder zu bekommen.

Bei 3 Runden sollte das kein Problem sein – trotzdem muss ich immer wieder Tempo rausnehmen oder vor dem Fotografen einen anderen Teilnehmer schnell noch überholen um ein Bild von mir alleine zu bekommen – ja, ich geb's zu – ganz normal ist das Verhalten zwar nicht aber auf 200Km länge ist mit jede Abwechslung willkommen – und ja es macht auch Spaß – Triathleten sind ja bekannter Weise die besten Poser und manchmal sehr selbstverliebt.

Die 3 Runden haben Spaß gemacht – es war kurzweilig – doch jetzt müssen wir dem Formel 1 Kurs „auf Wiedersehen“ sagen – es geht raus und zurück bis wieder kurz vor der Stadt – diesmal aber mit Rückenwind.



Auf dem Highway wieder angekommen geht es locker tretend mit 40 ..45km/h Richtung Stadt retour. Ich habe Rückenwind alles läuft bestens und es fühlt sich leicht und unbeschwert an. Ich fliege an der Verpflegungsstation vorbei, nehme natürlich die Getränke zu mir und weiter geht es – die Zeit vergeht sehr schnell, mein Körper fühlt sich großartig an, ich überpace nicht, d.h. ich bleibe unter den 180 Watt – ich weiß das ich noch alles brauchen werde.

Ich komme bereits wieder zum Wechsellpunkt der Langdistanz in der Stadt an. Sehr viele Athleten fahren da bereits Richtung Zielbereich zurück – das sind die Sprint und Kurzdistanz Triathleten – kurz Beneide ich die da Ihr Arbeitstag fast vorbei ist aber schon wieder finde ich mich am Highway Richtung F1 Kurs. Ungefähr 75Km habe ich zu diesem Zeitpunkt bereits absolviert – noch 2,5 Runden am Highway muss ich fahren – dann geht es auch für mich Richtung Ziel – bis dahin ist es aber noch eine lange Zeit.

Wieder Gegenwind – die Athleten sind weniger geworden, vor mir sehe ich vereinzelt einige Biker, hinter mir passiert auch nicht sehr viel – es wird einsam – Gegenwind und die Temperaturen steigen an. 20 Km gegen den Wind alleine – konstanter warmer Süd Wind aus der Wüste – kann auch sehr zermürend sein.

Ich habe keine Ablenkung mehr, ich esse – ich trinke – ich leere mir Wasser über den Kopf – dazwischen trete ich und trete ich und trete ich-. Erschwerend kommt hinzu dass ich immer treten muss, ich habe wenig Zeit mich aktiv zu erholen. Es gibt zwar Brücken die wir auf einer Seite rauf und auf der anderen Seite wieder runter fahren – eine wirkliche Erholung stellt das aber nicht dar.

Drei Runden sind auf dem Highway zu absolvieren – eine davon habe ich bereits geschafft. Knappe 100Km habe ich geschafft. Auf zur zweiten Runde mit Rückenwind wieder retour Richtung Stadt.

Auf dieser Runde ist zuerst erwähnenswert das ich so eine Art „Besenwagen“ überhole der dafür gedacht ist, Athleten die das Rennen aufgegeben haben einzusammeln und wieder zum Start zurückbringen – es gibt da keine andere Möglichkeit da ja der Highway komplett gesperrt ist und es zu Fuß unmöglich ist zum Start zu kommen. 3 Athleten samt Bike befinden sich auf diesem Wagen – alle mit hängenden Köpfen – mehr kann ich in dieser kurzen Zeit auch nicht aufnehmen da ich nur kurze Zeit hinter diesem Wagen fahre ....



Wieder geht es mit Rückenwind dahin – diesmal fällt mir das fahren schon nicht mehr so leicht da die Temperaturen deutlich zugelegt haben – so 30° haben wir bereits erreicht, über 3 Stunden fahre ich bereits und die Hitze steigt weiter an.

Ab diesem Zeitpunkt bin ich froh mich für den normalen Helm entschieden zu haben da ich doch eine deutliche Kühlung verspüre – kein Vergleich zu dem Hitzerenen in Klagenfurt welches ich damals mit dem Aerohelm absolviert habe und furchtbar leiden musste. Bei jeder Verpflegungsstation schütte ich mir fast die gesamte Wasserflasche über den Kopf und das wirkt wirklich sofort – ich spüre eine deutliche Verbesserung – speziell meine Konzentration nimmt deutlich zu. Ab jetzt, so ca. 120Km sind absolviert ist es bereits ein einsames Rennen. Keine Zuschauer, kein Bike vor mir und von hinten kommt auch nichts mehr – als eine ziemlich einsame Sache...

Zweite Runde geschafft – noch eine Runde zu 45 Km muss ich absolvieren, ich spüre wie meine Müdigkeit deutlich zunimmt. Wieder geht es retour zur Stadt, der Wind hat sich deutlich gelegt, ist nicht mehr so stark – dafür hat die Hitze zugenommen. Der Asphalt strahlt ab, es ist zermürend, ich kann meine Leistung nicht mehr halten, dazu kommt das ich verstärkt aus der Aeroposition muss um meine Beine zu dehnen und zu entlasten.

Ab Km130 wird alles zäh und ich muss mich motivieren – der Einbruch ist da ... meine Leistung sinkt zu diesem Zeitpunkt um 20 Watt und das Treten fällt mir schwer. Ich kann mich an keinem Punkt orientieren – Kilometerlang erstreckt sich der Highway vor, nimmt kein Ende – der Asphalt flimmert und manchmal sehe ich auf der anderen Seite Biker die genauso leiden wie ich – ab jetzt ist es ein wahres, hartes Langdistanz Rennen.

Es vergeht Kilometer um Kilometer, minutenlang denke ich gar nichts mehr, schalte mein Hirn ab – konzentriere mich nur auf das Treten – im Vergleich zu einem Ironman Rennen spielt hier die Mentale Verfassung eine zentrale Rolle – ich fühle mich zwar mental sehr stark und ruhig – habe keinen einzigen negativen Gedanken, schaue immer nach vorne meine Kraft ist aber am Ende und ich fühle mich bereits leer.

Meine Riegel, Kokos mit Koffein, bringe ich ab jetzt nicht mehr runter. Ich beiße einmal ab, kaue und kaue und dabei wird mir übel, also wieder rein in die Tasche und Trinken, weg mit dem Riegel – ich kann das süße Zeug einfach nicht mehr sehen.

Ich erreiche den Wendepunkt nach 172Km – jetzt geht es nur noch Richtung Ziel. Ich quäle mich also zum letzten Mal über den Highway – das Thermometer hat zu diesem Zeitpunkt bereits 38° erreicht – der Wind hat gedreht und weht nur noch sehr leicht – ich denke nicht, ich trete ... noch 30Km. Nur noch selten kann ich in der Aeroposition fahren – zu kaputt ist mein Körper, meine Rückenschmerzen sind zu diesem Zeitpunkt auch nicht mehr hilfreich.

Die letzte Brücke baut sich vor mir auf – 10Km vor dem Ziel – ein Berg denke ich mir, möchte mit der 53er Übersetzung einfach drüberfahren und zwar im Wiegetritt. Ich trete an, beide Oberschenkel rebellieren sofort – es geht nicht mehr – also wieder hinsetzen, 39er Kettenblatt und hoffen das sich das ausgeht. Geschafft irgendwie – jetzt kann ich mich kurz erholen und mich auf der anderen Seite in der Aeroposition erholen. Es geht mit über 50km/h bergab – 196Km habe ich schon – eigentlich unglaublich ...

Die letzte lange Gerade wartet auf mich – Corniche – zurück am Strand, es ist heiß – ich bin alleine, trete noch 112 Watt und auch das fällt mir schwer – immer wieder höre ich auf zu treten. An das Laufen denke ich im Moment überhaupt nicht ... irgendwie geht sich das schon aus.

Dann endlich, 202Km zeigt mein SRM Gerät – das Ziel. Raus aus den Schuhen, kaputt – tot – am Ende, noch nie zuvor war ich so froh vom Bike zu steigen wie jetzt ... geschafft, ich bin durch ...



Laufend geht es zurück zur Transition Area und dann ins Zelt zum Umziehen und zum Laufen ...

Ich hänge mein Bike ans Rack und laufe ins Zelt zum Umziehen, nehme meinen Lauf-Sack und hole meine Laufschuhe, Uhr und Stirnband raus. Neben mir sitzt ein anderer Athlet, geknickt – sein Aerohelm liegt neben ihm – der kann nicht mehr. Er ist am Ende, seine Augen sprechen Bände – noch nie zuvor habe ich so einen toten und gebrochenen Blick gesehen, wie jetzt – er hält sich mit der einen Hand den Kopf, die andere liegt neben seinem Oberschenkel – der Blick zum Boden gerichtet und so bleibt er sitzen. Das Rennen ist hart und gnadenlos.- ich vermute er ist ein Opfer seines Aerohelms geworden – überhitzt und zu wenig Kühlung fordern Ihren Tribut.

Ich gönne mir noch ein Gel – trinke einige Schlucke Wasser aus einer Wasserflasche, die ich im Lauf Sack verstaut habe – den Rest leere ich mir komplett über den Kopf. Dann geht es raus aus dem Zelt – die letzten 20 Km warten auf mich.

Geplant habe ich wieder einmal einen sehr optimistischen 04:40min/km Schnitt zu laufen, sämtliche Koppereinheiten im Training habe ich mit diesem Tempo absolviert und es hat sich gut angefühlt.



Tatsächlich gelingt es mir in keiner Phase des Laufens auch nur annähernd diesen Schnitt zu erreichen. Mir war klar das wenn ich am Bike im Regenerativen Watt Bereich ins Ziel komme und auch das bereits schwer fällt funktioniert das Laufen nicht mehr. Die Bestätigung bekomme ich auch sofort da mein Körper die Zusammenarbeit verweigert. Den ersten Km absolviere ich in einem 05:20er Schnitt mühsam und kraftlos – und nach weiteren 400 Metern lege ich eine erste Gehpause ein.

In der Abdruckphase kommt nichts mehr – mein Schritt ist kurz und der Kniehub nicht mehr vorhanden ich schleich so dahin ... fühle mich elend.

Erschwerend kommt noch mein Seitenstechen dazu das ich seit Beginn stark an meiner rechten Seite spüre – eine neue Erfahrung da ich seit Jahren kein Seitenstechen mehr gespürt habe – speziell beim Laufen nicht und warum gerade hier und jetzt .... Keine Ahnung was da passiert ist.

Ich atme kräftig ein und aus, habe einen guten Atemrhythmus – trotzdem werde ich dieses Stechen bis zum Laufende nicht mehr los.

Als Triathlet hoffe ich auf die erste Verpflegungsstation in der Hoffnung Cola wird mich retten – doch auch das wirkt bei mir heute überhaupt nicht.

Am Ende des Rennens habe ich tatsächlich 15!! Kleine Cola Dosen (Hälfte unserer 0,33er Dosen) getrunken – es hat sich nichts getan – ich habe keine Verbesserung gespürt.

Km um Km laufe bzw. gehe ich dem Ziel entgegen – ich bin nicht der einzige dem es schlecht geht, sehr viele gezeichnete Athleten laufen den 10Km Kurs, sind teilweise so wie ich gehend und laufend unterwegs.

Ich ärgere mich überhaupt nicht, nehme zur Kenntnis dass heute nicht mein Tag ist, zusätzlich bekomme ich auch zu meinem Seitenstechen ein Stechen im Brustbereich was das Laufen immer wieder unterbricht. Auch diesen Schmerz kenne ich nicht – ich kämpfe mich von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation vorwärts und werde immer wieder angefeuert – übrigens die einzigen die uns anfeuern – Zuseher gibt es nach wie vor keine – am ganzen Laufkurs nicht.

Schlimmer noch, die Arabische Bevölkerung macht sich teilweise über uns lustig, reißt Witze oder es werden abfällige Bemerkungen aus den Autos gemacht ... auch das akzeptiere ich. Bei jeder Station werde ich mit einem freudigen „Good Job“ oder „You´re looking great – come on“ weitergetrieben – eine willkommene Abwechslung.

Bei einigen Stationen nehme ich die üblichen Schwämme auf und drücke Sie mir über dem Kopf, meinen Nacken oder die Arme aus – eiskaltes Wasser, reißt mich kurzzeitig aus meiner Lethargie!!! So geht es ereignislos dahin, ich kämpfe mich vorwärts – muss sehr viele Athleten passieren lassen aber das macht mir nichts aus – zu diesem Zeitpunkt weiß ich auch schon das ich finishen werde – ich brauche ja nur noch einige Km ins Ziel zu gehen.



Letzte Runde – keine 10Km, dann habe ich es geschafft. Ich denke eigentlich gar nicht mehr ans Laufen, bin immer noch beim Bikesplit und jetzt wird es mir klar was ich dort eigentlich geleistet habe bzw. leisten musste – innerlich freue ich mich und bin zufrieden .- auch wenn sich das nicht im Ergebnis widerspiegelt – mir ist das egal. Finishen ist das Ziel und das habe ich heute wieder erreicht – und das bei einer Ausfallsquote auf der Langdistanz von über 17%.



Aber noch habe ich das Ziel nicht erreicht – die letzten 2.000 Meter. Ich werde gerade von einer zierlichen Athletin überholt und mein Ego meldet sich. Also, die letzten Reserven mobilisieren und ich laufe ihr nach – hänge mich dran, gibt's ja nicht ... Sie bleibt auch kurz stehen, erholt sich ich laufe vorbei – Ja .... 300 Meter weit komme ich noch, Seitenstechen – Brustschmerzen, ich bleibe stehen und gehe ... na ja ... was solls-

Sie überholt mich wieder, dreht sich kurz um und fragt mich „Is everything ok with you“ – Ich erwidere „Yes, thank you ...“ und lasse Sie ziehen. Hier wird mir wieder eindeutig der Unterschied zwischen Mann und Frau bewusst – wir Männer sind immer im Wettkampf Modus – wollen besser sein als alle andere – verkrampfen dadurch auch immer wieder. Die Frauen machen sich auch in dieser Phase des Rennens Gedanken und Sorgen um andere und nicht um das Rennen – wenn ich gesagt hätte mir geht es schlecht – die wäre stehengeblieben und hätte sich um mich gekümmert. Eine Lektion fürs Leben!!!

Seit dem Start in der Früh sind mittlerweile 09 Stunden 42 Minuten vergangen ... ich biege endlich ins Ziel ein, roter Teppich – noch 100 Meter, dann endlich der Zieleinlauf. Es ist ein ruhiger gefasster Zieleinlauf, kein Jubel, keine Zuseher – gelangweilte Araber die auf Ihrem Handy tippen, ich gehe über die Ziellinie ... aus vorbei – geschafft. Ich bin innerlich sehr ruhig und gefasst und froh, dass es endlich vorbei ist ....

Ich bekomme noch meine Finisher Medaille und dann setze ich mich einfach auf den Boden!



Das Zielfoto mit müdem Blick!!

## Persönliches

Mit der Entscheidung dieses schwere Rennen am Beginn der Saison bzw. Anfang März zu bestreiten war mir klar, dass damit einige Risiken verbunden sind – wie wird das Wetter, haben wir viel Schnee, kann ich genug trainieren .... Waren nur einige Fragen die mich permanent begleiteten.



Rückblickend gesehen habe ich in der Vorbereitung auf Abu Dhabi eine sehr schwierige Zeit durchgemacht. Gerissene Schaltseile, Defekte an den Schlauchreifen, Defekt am SRM Wattmessgerät mit einer 3-wöchigen Reparaturphase alleine am Bike kosteten sehr viel Energie.

Die Krankheit im Jänner, Bettruhe, fehlende lange Trainingseinheiten und der Wiederaufbau nach der Krankheit um mich halbwegs wieder in Form zu bringen haben mich oft an der Teilnahme an diesem Rennen zweifeln lassen. Macht es Sinn? Soll ich nicht doch lieber absagen?

Letztendlich habe ich mich doch entschieden dieses Rennen zu bestreiten und es war eine gute, richtige Entscheidung. Ich bereue keinen einzigen der 223 Km auch wenn mir am Ende doch die Kraft gefehlt hat – das Rennen selbst, die ganze Reise, der Wille durchzuhalten wird für immer in meinen Gedanken bleiben.

Auch bei diesen 223 Km habe ich wieder viel über mich selbst und meine Konzepte gelernt – ein Grund warum ich so gerne Langdistanz Rennen bestreite – hier geht es mir nicht um die

Zeit, hier geht es um mich ganz allein. Ich liebe diese harten und langen Rennen und ich weiß, dass ich in meinem Alter und dadurch das ich sehr spät mit Triathlon begonnen habe (mit 40 Jahren) und ohne sportlichen Hintergrund, ich komme weder vom Laufen, Radfahren oder Schwimmen, nicht schnell werde bzw. in meiner Leistungsfähigkeit limitiert bin.

Trotzdem trainiere ich hart, viel und mit Freude – habe aber durch meine Yoga Lehrer Ausbildung zusätzlich eine Belastung zu tragen die mir Energie kostet – aber das habe ich mir selbst so ausgesucht.

Ich werde auch weiterhin hart trainieren und an mir arbeiten, das nächste große Rennen ist der Ironman Klagenfurt – den bestreite ich heuer zum letzten Mal – danach werde ich mir andere Rennen suchen. Ich brauche das Abenteuer, die Ungewissheit ob ich es schaffe oder nicht – das neue, die Herausforderung.

Ein spezielles Rennen habe ich mir bereits angesehen ... und ja, das ist noch härter als das Rennen in Abu Dhabi, noch ist die Zeit nicht gekommen um darüber zu sprechen ....

Ich hoffe zumindest einer oder einem von euch Lust auf ein Langdistanz Rennen vermittelt zu haben – jeder von euch kann das – Ihr dürft nicht an euch zweifeln, schaffen kann das jeder auch wenn es hart ist aber es wird euch und euer Leben und Einstellung dazu nachhaltig verändern – Glaubt an euch ....

Wien, 11. März 2013 - Oliver