

Die „Wuidsau“ wird wieder gejagt

Von Franz Pretzl



Tom Ostfalk freute sich im Ziel über Rang 14 in der M 45.
Foto: Franz Pretzl

Zusammengefasst kann man sagen „Schlecht begonnen aber dann ein Happy End!“ Zwei Tage vor dem Start hatte TV Triathlet Tom Ostfalk das Gefühl wegen einer Erkältung am Sonntag nicht starten zu können, so groggy war er. Nach einem guten Schlaf entschied er sich dennoch zu starten, doch das Wetter war alles andere als einladend. Nach dem nächtlichen Dauerregen machte ihm der frostige Weg bei 12 Grad zum Start schon wenig Vorfreude, doch sein Motto lautete „Jetzt erst recht, denn Triathlon ist ein Outdoor Sport und da muss man durch“.

1.9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen sind die Distanzen für den Ironman 70.3 in Dresden. Da das Wetter aber tatsächlich richtig übel war und sich wohl auch nicht bessern würde, wurde kurzerhand die Schwimmstrecke in der 14 Grad warmen Elbe auf 750 m verkürzt. Eingepackt in seinen Neoprenanzug sprang er mit etwas flauen Magen und fröstelnd in das Hafengebieten der Elbe. Hier spielte die Natur gleich ein bisschen mit den Eisenmännern, denn der Wind mit bis zu 30 km/h wirbelte ordentlich Wellen auf, sodass Ostfalk oft die Richtungsboje aus den Augenwinkeln verlor. Angesichts seines etwas demolierten Gesundheitszustandes schwamm er einen Tick langsamer und stieg so nach ca. 15 min

relativ entspannt aus dem Wasser. Nur nicht ausfrieren hieß es dann als Vorbereitung zum zweiten Part. So wickelte er sich Frischhaltefolie um die Oberschenkel, zog sich eine dicke Rad Jacke über und damit die Finger nicht klamm werden auch noch Handschuhe. Diese etwas verlorene Zeit machte sich am Ende mehr als bezahlt, denn seine Konkurrenten froren angesichts der 12 Grad und starken Winden enorm. Etwas zu schaffen machten ihm die knapp 1000 Höhenmeter, sodass er die Triathlonaerohaltung fast nicht einnehmen konnte. Mit viel Druck kurbelte er so durch das hügelige Hinterland Dresdens eine für ihn beachtliche Zeit angesichts der widrigen äußeren Bedingungen. So guter Laune schlüpfte er nachdem, 3.03 Radsplit in die Laufschuhe, merkte aber, dass die Zehen etwas steif waren. Nach 3 km war das kleine Hindernis aufgetaut und seine Beine liefen wie von selbst. Sein vorgenommenes Tempo von 4 Minuten 30 Sekunden auf den Kilometer hielt er tapfer bis ins Ziel. Nur der Gegenwind entlang an der Elbe kostete ihm einige zusätzliche Körner, sodass er die letzten 5 km etwas Gas rausnehmen musste. Mit viel Kampfeskraft nahm er auch diese Hürde und finishte nach 5.08.18 Stunden voller Freude vor der weltberühmten Semper Oper mitten in Dresden. Damit holte er sich Rang 14 in der M 45, was ihm am Ende die nicht erwartete Qualifikation für die 70.3 WM in Lahti Finnland bescherte. „Es war zwar etwas Glück dabei, doch manchmal muss man eben seinen Schweinehund überwinden und am richtigen Ort zur richtigen Zeit sein!“ so Ostfalk.