



Thema: Prater Wien

Autor: CHRISTIAN ROSENZOPF



Das **IRON MAN** Experiment  
CHRISTIAN ROSENZOPF

◀ „El-ronman“: Mit Lukas Moser (li.) und Lukas Reiger bei der Faschingspremiere im Schloss zu Moosburg...

...am nächsten Tag ging es mit Markus Polka (schnellster Kärntner beim Ironman) zum Halbmarathon. ▼



# Vom Kreuzbergl bis zum Prater

„Krone“-Redakteur Christian Rosenzopf über seine Vorbereitungen auf den Ironman in Kärnten. Auch im Fasching ist der Triathlon in diesem Jahr ein ganz „heißes“ Thema. . .

Heute in 20 Wochen wird beim „Ironman“ am Wörthersee der Startschuss erfolgen. Schon jetzt dominiert das „Ding“ meinen Alltag – und das nicht „nur“ beim Training.

Sogar im Fasching in Moosburg ist der „El-ronman“ ein großes Thema: Gemeinsam mit Lukas Moser (Ironman 2015) und Lukas Reiger (Ironman 2016) machen wir auf der Bühne

eine Radrundfahrt durch das Kärntner Land.

Dabei müssen wir einen „Hinderniscours“ (gemeint ist die Villacher Straße in Klagenfurt) bewältigen, ehe uns ein amerikanischer Starttrainer (gespielt von Obmann Gerhard Striednig) die Wadln nach vorne richtet. . .

Trotz der vielen Proben und Auftritte darf das Training natürlich nicht zu kurz kommen. Das heißt: Allzu viel feiern nach den Sitzungen ist nicht drinnen, denn schon am nächsten Tag steht ein langer Lauf auf dem Programm.

Diesmal war es nach der Premiere besonders hart: Ausgerechnet Markus Polka (der schnellste Kärntner beim Ironman) bat mich zu einem Halbmarathon rund um Klagenfurt, wo ich mich nach der kurzen Nacht sehr zusammenreißen musste.

Wenigstens habe ich schon eine kleine

Vorahnung, wie mein „Leidensweg“ beim Ironman aussehen wird.)

Besonders hart waren auch die Läufe auf das Kreuzbergl, als die Temperaturen weit unter die minus zehn Grad gefallen sind und ich am Ende wie ein „Eiszapfen“ in meine vier Wände zurückkehrte. Da hatte sogar mein Handy den Geist aufgegeben.

Oder die Laufeinheit im Wiener Prater, die – trotz des „eisigen“ Windes – absolviert werden musste.

Aber spätestens dann, wenn ich beim Ironman das Ziel erreicht haben sollte, werde ich wissen, wofür ich das Ganze auf mich genommen habe. . .



Fotos: Christian Rosenzopf

Der Lauf auf die Zillhöhe am Kreuzbergl zählt zu meinen Lieblingsstrecken. Am Ziel gehört ein Luftsprung dazu!



Trainingseinheit im Prater in Wien

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag