

## Extremtriathlon ICON Xtri

Für mich kam der Saisonhöhepunkt 2019 Ende August, ich hatte mir den ICON Extremtriathlon in Livigno in den Alpen vorgenommen, ein Langdistanzwettbewerb über 4 Alpenpässe auf dem Rad, darunter das Stifser Joch über Prato (insgesamt 200 km und 4600 Höhenmeter) und mit mehr als 1000 Höhenmetern auf der Marathon-Trail-Laufstrecke, Start zum Schwimmen im 15 Grad kalten Bergsee morgens im Finstern, wo jeder Schwimmer einen Ballon mit einer LED hinter sich herziehen musste ... Das Wetter spielte mit, es war überwiegend trocken, so dass die Straßenverhältnisse wenigstens nicht auch noch gefährlich waren. Die Herausforderung, mit nur einem einzigen Verpflegungspunkt des Veranstalters über die Radstrecke zu kommen, ohne den „Supporter“ mit dem Auto 200 km im Kreis mitfahren zu lassen und die Straßen weiter zu verstopfen (weil die meisten diese – eigentlich vorgesehene – Variante wählten), wurde mithilfe einer umgebundenen Jacke, einer großen Oberrohrtasche für die nötigen Energieriegel sowie mehrerer Brunnen am Straßenrand mit frischem Wasser gelöst. Nach gut 19 Stunden im Ziel angekommen war erstmal nur schlafen angesagt. Am nächsten Tag wurde klar, dass etwa ein Drittel der Starter unterwegs aufgegeben hatte, so dass ein klein wenig Stolz auf die Leistung trotz der eher langsamen Zeit vielleicht doch gerechtfertigt ist...

