**Lukas GAGGL** (geb. 2. Mai 1991 – gest. 28. Februar 2019)

**Seine Triathlonzeit (persönlicher Blog** auf [www.trinews.at](http://www.trinews.at) ):

**Wie Alles begann…**

Sommer 2015: IRONMAN in Klagenfurt und am Samstag vorher IRONKIDS. Da wollte ich schon immer gerne mitmachen. Schlussendlich finishte ich mit einer mäßigen Leistung, war aber sehr zufrieden!

Direkt im Anschluss sprach mich Hannes Bürger vom damals noch „HSV Klagenfurt Triathlon“ an und ich fing mit dem Training unter professioneller Anleitung der damaligen Nachwuchstrainer *Mario Kapler* und *Thomas Weichert* an.

Zu dieser Zeit war ich noch im Fußball und Eishockey tätig. Zu Anfang trainierte ich noch parallel Eishockey und Triathlon, ehe ich endgültig zum Triathleten avancierte und mich bald gegen diese Sportarten und für den Triathlon entschied.

Im weiteren Jahr 2005 startete ich ausschließlich bei Aquathlons, da ich das Mindestalter von 16 Jahren nicht erreicht hatte und damals für Triathlon noch nicht startberechtigt war. Die Teilnahme an diesen Veranstaltungen wurde auch prompt belohnt, mit den jeweiligen Landesmeistertiteln in der Klasse Schüler A.

Es folgte mein erster Winter, mit den ersten Trainingseinheiten im Schwimmbecken, Laufeinheiten am Lendkanal und am Ergometer. Ich lernte was es heißt Einzelsportler zu sein, trotzdem aber in einer tollen Truppe zu trainieren, auf die ersten Trainingslager zu fahren und an einem Tag bis zu 3 Einheiten zu absolvieren!! Für einen ehemaligen Sportler der u.a. im Fußball tätig war, eine sehr große Umstellung.

Der HSV Triathlon Kärnten, meine Trainer Thomas Weichert und Mario Kapler und meine HSV-Sportsfreunde Andreas Kopeinig, Thomas Kelz, Manuel Wutscher, Michael Kavalirek, Daniel Matzner und Mark Stuppacher waren eine große Hilfe, mich in der doch etwas „eigenen“ Triathlon Community anfangs zurechtzufinden!

**Mein erster Triathlon 2006…**Zu einer äußerst unchristlichen Zeit ging es von Pörtschach am Wörthersee mit dem Auto nach Linz zum Pleschingersee. Wie ich dann beim Rennen merken sollte, war dies bereits mein 1. Fehler. Vor einem Rennen gute 4 Stunden sitzend in einem Auto zu verbringen, ist nicht optimal, aber was solls…

Mit unglaublich „frischen Beinen“ kroch ich aus dem Auto um noch rechtzeitig die Wechselzone einzurichten etc. Dann beim Aufwärmen sprang mir der nächste Fauxpas wie die Faust ins Auge: Ein 2. Paar Laufschuhe (ein Paar steht ja bereits in der Wechselzone) zum Aufwärmen, sehr empfehlenswert!!! Nun gut, müssen halt die Flip Flops herhalten…

So unprofessionell die Vorbereitung war, so Komplikationslos gestaltete sich das Rennen. Die Zeit, Einzellleistungen, Wechselzeiten… alles nicht Top, aber ich war relativ zufrieden. Einzig beim Laufen wäre mehr drinnen gewesen, wenn ich nicht auf der Fahrt nach Linz zuvor „Ham and Eggs“ auf der Raststätte gefrühstückt hätte.

Aber aus solchen Ereignissen lernt man und soweit ich mich erinnern kann ist mir etwas derartiges auch nicht mehr passiert!

In den nächsten Jahren sammelte ich einige Erfahrungen in wahrscheinlich über 100 Triathlon/Laufwettkämpfen in und rund um Österreich. Dabei kristallisierte sich eines heraus, meine Stärke im Laufen und die Empathie für die etwas längeren Strecken! Das ich bereits im zarten Alter von 14 Jahren meinen ersten Halbmarathon gelaufen bin und mit 15 meine erste Kurzdistanz im Triathlon bestritten habe, sei eine Randnotiz. Irgendwie fühle ich mich auf längeren Strecken wohler, was mir im Jahr 2014 mit großer Sicherheit zum Vorteil wird.

**Der harte Weg in die Elite….**

Schließlich habe ich mich für den Profisport entschieden, was auch mit der Aufnahme in das Heeresleistungssportzentrum (HLSZ) zu tun hatte. Ohne diesen infrastrukturellen und finanziellen Background wäre für mich eine Zukunft im Profi-Triathlonzirkus undenkbar gewesen!!
So bin ich am 1. Oktober 2010 in Graz eingerückt und war durchgehend bis 30. November 2013 im HSLZ-03/Südstadt stationiert und bin als Kpl abgerüstet.

Mit dem positiven Gefühl, mein letztes Junioren-Rennen mit einem 3. Platz beim Junioren-Europacup in Bled/SLO beendet zu haben ging es für mich in mein 1. Jahr in die U23 Klasse.

Meine ersten Rennen bei den Elite Europacups in der Türkei, Belgien und der Schweiz gestalteten sich katastrophal und ich konnte meine (zu hoch) formulierten Ziele nicht annähernd erreichen.

Gründe dafür waren, dass ich das vermehrte Training noch nicht so gut vertragen habe, mein Leistungsniveau für den Elite-Bereich noch zu niedrig war und ich auf diverse „Zeichen“ meines Körpers nicht geachtet habe. Aufgrund dessen habe ich oft Monate lang „grundlos“ mit Schmerzen trainiert, bis einfach nichts mehr ging. Somit waren immer wieder Trainingspausen notwendig, welche ich mir sowieso nicht leisten habe können.

Summa summarum brauchte ich nach dem enttäuschenden Wettkampf in Genf/SUI, welcher meine Leistung der laufenden Saison widerspiegelte, eine Auszeit. Dass ich so weit von der Weltelite entfernt war, wollte ich nicht wahr haben und konnte diese „Schwäche“ meinerseits anfangs nicht akzeptieren.

Das nächste Problem war dann, dass meine Weiterverpflichtung im HLSZ alles andere als sicher war, da sich 3 Personen um einen Platz kämpften. Nach gründlicher Absprache mit meinen Trainern, fand ich wieder Motivation und Spaß im Training, welche(r) zuvor schon länger weg war. Sowohl der ÖTRV als auch das HLSZ setzten ihr Vertrauen in meine Person und in Nullkommanichts verbesserten sich meine Leistungen. Im Herbst 2011 schaffte ich schließlich den Sprung in den ÖTRV- B-Kader, indem ich gute Leistungen beim Schwimm- und Lauftest ablieferte und die geforderten Zeiten klar unterbot.

Ab diesem Zeitpunkt stieg meine Leistungskurve monoton nach oben und ich konnte große Leistungssprünge in allen 3 Disziplinen erzielen.

Die nächste Saison gestaltete sich ähnlich wie die letzte. Immer wieder von kürzeren Trainingspausen aufgrund eines schmerzenden rechten Unterarms gestört, startete ich bereits im März mein erstes Rennen in Port Elizabeth/RSA. Es war eine deutliche Leistungssteigerung erkennbar, jedoch verlief der Rennverlauf nicht optimal für mich, sodass ich wieder mal im geschlagenen Feld finishte. Leider verschlimmerten sich meine Unterarmschmerzen ab diesem Zeitpunkt und ich konnte eine leichte Schwellung erkennen.

Es folgen mehrere Monate mit permanenten Ultraschallbehandlungen, Massagen, Lymphdrainagen usw. Jedoch konnte ich den falsch diagnostizierten Tennisellbogen, die großen Schmerzen und die damit eingeschränkte Rotation im Unterarm nicht loswerden.

Das Leiden gipfelte letztendlich mit einer ernüchternden Diagnose: “Verdacht auf bösartigen Tumor“, meines behandelnden Orthopäden 3 Tage vor meinem bis dato absoluten sportlichen Highlight, dem World Series Race in Kitzbühel, bei welchem ich erst wenige Tage zuvor von der Warteliste auf die Startliste gerutscht bin.

**Die Diagnose und die erste Zeit danach-1….**

Koffer war gepackt, Wettkampfutensilien im Auto verstaut, ja sogar die Wegbeschreibung nach Kitzbühel war ausgedruckt. Ich wartete nur mehr auf das OK des Arztes, doch dieser hatte leider schlechte Nachrichten für mich. „Verdacht auf bösartigen Tumor“, hieß die Diagnose.

Der Verdacht bestätigte sich letztendlich da 2 Tage später bereits eine Biopsie durchgeführt wurde und ich mir im Anschluss „mein Rennen des Jahres“ live im AKH Wien im TV anschauen durfte. Ca. 5 Tage später durfte ich das Krankenhaus verlassen und war etwas planlos, wie es jetzt denn so weitergehen würde. Ich folgte dem Rat meiner Schwester und holte mir eine 2. Meinung eines anderen Arztes ein, welcher alternative Methoden zur Krebsbekämpfung vollzog. Ich folgte diesen in der Schweiz für 10 Tage, aber außer Spesen nix gewesen…

Somit „entschloss“ ich mich für die Chemotherapie, nichts ahnend welche Auswirkungen diese auf mein Leben haben wird.

**Diagnose und die erste Zeit danach-2….**

Nach der Biopsie verschlimmerten sich die Schmerzen fast täglich und die Schwellung nahm immer mehr zu. Bis ich schließlich während des Grand Slams mit wahnsinnigen Schmerzen im LKH Klagenfurt landete und mit Morphium mein Leid für einige Stunden gelindert wurde. Ein paar Stunden später ging es dann eine Woche früher als geplant ins AKH Wien zur Schmerztherapie und im Anschluss erfolgte wie geplant die 1. Chemotherapie.

Mit frohem Mut ließ ich mir meinen ersten Beutel anschließen und war überrascht, dass ich nicht viel spürte. Nach dem 3. Tag mit Chemotherapie sah die Sache schon „etwas“ anders aus, aber verglichen mit dem was noch später auf mich zukam, sehr erträglich!!

Nach ca. 2 Wochen Krankenhausaufenthalt in Wien ging es mit meinem Trainer wieder nach Kärnten, und bereits auf dem Weg zu seinem Auto erkannte ich, wie heftig die Wirkung der Chemo war. Schwindel, Übelkeit und extreme Lichtempfindlichkeit, um nur ein paar Erscheinungen zu nennen, waren die ersten Nebenwirkungen. Zu Hause angekommen, verbesserte sich mein Zustand nur mäßig, sodass ich erst nach 3 Tagen das Haus zum ersten Mal verlassen konnte, jedoch nur um mit meiner Mutter einkaufen zu gehen, was mir dermaßen viel Kraft abverlangte, dass ich danach wieder einige Stunden an mein Bett „gefesselt“ war.

Jetzt begriff ich, wie hart das kommende Jahr für mich sein wird!

**Spendenmarathon für St. Anna Kinderspital**

Lukas Gaggl kennt, der weiß, dass für ihn „dabei sein ist alles“ nicht sein alleiniger Anreiz ist, um an Wettkämpfen teilzunehmen. Dementsprechend hoch gesteckt ist auch sein Ziel beim Vienna City Marathon. Um ihn bei seinem Engagement für das Kinderkrankenhaus St. Anna und die Kinderkrebsforschung noch mehr unterstützen zu können, kann man am „Leiden“ des Lukas Gaggl auf den 42,2 Kilometer teilnehmen. Für jeden Kilometer kann für 100 € die Patenschaft übernommen werden. Ohne Abzüge gehen die gesamten Einnahmen der Aktion an das [St. Anna Kinderkrankenhaus und die Kinderkrebsforschung](http://www.kinderkrebsforschung.at/index.php?gr_id=100), die auf jede Spende angewiesen sind. Unter den ersten 20 Personen oder Firmen, die an der Aktion teilnehmen, verlosen wir von trinews.at zusätzlich noch eine GPS Uhr, um ebenfalls fit in die kommende Saison gehen zu können.

**Finale Phase für den Vienna City Marathon**

Das Hauptaugenmerk liegt vor allem an der aeroben Leistungsfähigkeit, welche im Winter durch Verletzungen und Krankheiten doch stark gelitten hat.
Außerdem freut es mich, nach 1 ½ Jahren wieder die ersten Meter schwimmend zurückzulegen und sogar eine zweistündige Ausfahrt auf dem Rennrad absolviert zu haben. Kleinigkeiten, welche bis vor 5 Monaten undenkbar waren.
Mein großer Tag rückt näher und mit ihm die Vorfreude auf 42 harte Kilometer durch Wien.  Das positive Feedback der letzten Monate war überwältigend und gibt mir viel Kraft!!

**Nur noch 6 Tage bis zum Vienna City Marathon….**Wahnsinn wie schnell das letzte Jahr vorüber ging. Somit möchte ich bereits jetzt ein Resümee aus meinem doch recht harten Wiedereinstieg in das Sportgeschehen ziehen.
Vor genau 14 Monaten beendete ich meine letzte 4 wöchige Chemotherapie mit Stammzelltransplantation und durfte anschließen meine eigenen 4 Wände für weiter 3-5 Wochen gar nicht bzw. nur mit großen Einschränkungen verlassen. Nach zweimonatigen Bewegungsentzug weckte der Vienna City Marathon, den ich nur als Zuseher mitverfolgen durfte, sofort mein Interesse und noch am selben Tag folgte meine Anmeldung für 2014. Anfangs konnte ich keine 40min joggen und entschloss mich mit meinem alten Trainer die Sache professioneller zu gestalten. Geplagt von vielen kleinen/größeren gesundheitlichen Problemen kann ich auf 1900 Lauf- und 2000 Radkilometer seit meinem Trainingsbeginn zurückblicken.

Auch kleine Erfolge, wie der Kärntner-Vizemeistertitel über die 10km Anfang Dezember habe einen viel größeren Stellenwert als meine Erfolge vor der Krankheit!

Aus diesem Grund bin ich, egal wie lange ich am Sonntag unterwegs bin, sehr stolz auf meine Entwicklung und unendlich dankbar für meine tolle Familie und Freunde die mich in dieser Zeit unterstützt haben!!!

Ein zusätzlicher Ansporn ist die Spendenaktion zugunsten der St. Anna Kinderkrebsforschung, für welche ich eine wirklich große Summe sammeln konnte! Den genauen Spendenstand werde ich nach dem Marathon veröffentlichen und mich bereits jetzt bei allen Spendern bedanken!!

Vielleicht findet sich ja noch der ein oder andere der die Kinderkrebsforschung unterstützen möchte!?[Bis Sonntag wäre noch Zeit…](https://www.trinews.at/nur-noch-6-tage-bis-zum-vienna-city-marathon/index.asp?CID=3407)

**Mein Vienna City Marathon…**Begeistert von dieser Idee sagte ich natürlich zu und im Herbst 2013 wurde der erste Bericht rund um meinen Weg vom Krankenhaus zurück in die Laufschuhe online gestellt.Ich wollte diese Gelegenheit auch nützen, ein positives Vorbild für Menschen zu sein, denen es ähnlich wie mir ergeht. Auch ich studierte in meiner schwierigen Zeit die Lebensläufe von prominenten Sportgrößen die es nach langen Verletzungspausen immer wieder zurück zur Spitze geschafft haben. Man muss seine Grenzen anerkennen, aber wo sich eine Türe schließt, öffnen sich 2 andere!!!Es ist wichtig sich Ziele zu setzten und diese zu verwirklichen.Ich möchte mich HERZLICH bei den nachfolgenden Personen/Familien/Vereinen für die Unterstützung bedanken!!! Ihr habt vielleicht einen anderen Menschen mit eurer Spende zu einem längeren Leben verholfen!!Hier sind alle Personen und Teams aufgelistet, welche sich bei mir gemeldet haben, danke auch an die anonymen Spender:

Team GDT, HSV Triathlon Kärnten, Trigonomic, ÖTRV, Triathlon Team Magdalensberg, Fam. Ritter, Rene Bauer, Christian Skof, Fam. Michlmayr, Sarah Gaggl, Josef Machenitsch, Reinhard Kaiser, Fam. Ukowitz, Hubert Vouk, Elisabeth Gaggl, Fa. Albin Gaggl.

Stolz darf ich verkünden, dass eine Gesamtsumme von 2.985 € der St. Anna Kinderkrebsforschung gespendet wurde!!

 Und wie war nun der Wettkampf? „*So mein großer Tag ist vorüber! 3:04:30 meine Endzeit! bis km 28 auf 2h48 Endzeit unterwegs war dann halt doch „etwas“ zu schnell…*

*Die letzten 5 km waren so unheimlich „schön“ das ich sie großteils gehend zurücklegte. Bin aber absolut zufrieden und nach 15 Jahren Sport in den verschiedensten Disziplinen kann ich sagen: Das war heute das mit Abstand Härteste was ich erlebt habe!!! Umso mehr freue ich mich über meine Leistung!!! Großes Lob auch an meine Betreuer Florian Laphro Maulwurf Hans die mich die letzten 12km ins Ziel gepeitscht haben!*„

**Hier einige internationale Ergebnisse von Lukas:**

**30. Mai 2011 – EC Brasschaat**
Nach einer guten Schwimmleistung musste Gaggl die Spitzengruppe am Rad ziehen lassen. Beim abschliessenden 10 km-Lauf blitzte erneut seine Stärke auf. In 33:37 min konnte er noch einige Plätze gut machen und belegte schlussendlich Rang 54.

**2. Jänner 2012 – Silvesterlauf Wien**
Beim größten Silvesterlauf Österreichs - der LCC Silvesterlauf - benötigte Gaggl für die 5,325 km starke 17:09 min und belegte den hervorragenden 4. Gesamtplatz.

**19. März 2012 – Port Elisabeth/RSA**

Gaggl war als einziger Österreicher am Start und kam auf Rang 13 nach 2:03:43 Std ins Ziel. Mit der 8-schnellsten Laufzeit machte er noch wichtige Sekunden gut. Für die abschliessenden 10 km benötigte Gaggl 34:43 min.

**6. Mai 2012 – EC in Antalya/TUR**
Für ein gutes Ergebnis aus Österreichischer Sicht sorgte Gaggl mit Rang 25. Luis Knabl als 3. und Lukas Gaggl haben mit ihren Leistungen auch die nationale Norm zur Teilnahme an den U23-Europameisterschaften Anfang September im spanischen Aquilas erfüllt.

**20. Juni 2012 – EC Kitzbühel**
6 Österreicher sind im Herrenbewerb gemeldet. Andreas Giglmayr, Österreichs damals bester Athlet über die Olympische Distanz und Luis Knabl, Paul Reitmayr, Martin Bader und Lukas Gaggl. Lukas konnte aber nicht mehr antreten…..

**ÖM-Ergebnisse von Lukas Gaggl:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Disziplin** | **Ort** | **Klasse** | **Rang** | **Athlet** |
| 25.06.2006 | Triathlon Schüler | Telfs | Mannschaft | Gold | Kopeinig Andreas,Gaggl Lukas, Kelz Thomas |
| 06.05.2007 | Duathlon | Ternitz | Mannschaft | Silber | Wutscher M., Gaggl L., Kavalirek M |
| 05.07.2008 | Aquathlon | Innsbruck | Mannschaft Jugend/Junioren | Gold | Andreas Kopeinig, Lukas Gaggl, Michael Kavalirek |
| 13.09.2008 | Triathlon Sprint | Wien | Mannschaft Jugend/Junioren | Silber | Andreas Kopeinig, Lukas Gaggl, Daniel Matzner |
| 31.01.2009 | Wintertriathlon - Sprint | Klagenfurt | Mannschaft Jgd./Jun. ml | Silber | Gaggl Lukas, Hartenberger Mathias, Stuppacher Mark |
| 20.06.2009 | Aquathlon | Pörtschach | Junioren ml. | Silber | Gaggl Lukas |
| 20.06.2009 | Aquathlon | Pörtschach | Mannschaft | Gold | Kelz Thomas, Gaggl Lukas, Matzner Daniel |
| 08.05.2010 | Duathlon Sprint | Bad Häring | Junioren ml. | Gold | Gaggl Lukas |
| 08.05.2010 | Duathlon Sprint | Bad Häring | Junioren ml. | Gold | Gaggl Lukas, Kavalirek Michael, Kelz Thomas |
| 12.06.2010 | Triathlon Sprint | Wien | Mannschaft Jugend/Junioren | Gold | Andreas Kopeinig,  Lukas Gaggl, Michael Kavalirek |
| 11.06.2011 | Triathlon OD | Wien | U-23 ml. | Gold | Gaggl Lukas |
| 11.06.2011 | Triathlon OD | Wien | Mannschaft Elite | Gold | Gaggl Lukas, Lorber Christoph, Kopeinig Andreas) |

**Lukas war von 2010 bis 2013 in folgenden ÖTRV-Kader:**

2010: ÖTRV-A-Kader Nachwuchs

2011: ÖTRV-Duathlon-Nationalteam und Sichtungskader Elite

2012: ÖTRV-B Kader

2013: ÖTRV-B Kader