

31.12.2006 Abflug ins Trainingslager

Heute Mittag fliege ich mit den 3 Duathleten Joni und Luki Baumann und Katrin Aeschlimann nach Gran Canaria ins erste Trainingslager in dieser Saison. Ich freue mich sehr, auch wenn ich von den Bergen gewarnt wurde. Aber wir können sicher sehr gut auf dem Rad trainieren. Laufen werde ich eher weniger, da ich im Dezember viel gelaufen bin. Und schwimmen werde ich wohl alleine müssen... Aber Gunther hat mich mit vielen Technikübungen ausgerüstet, es wird also nicht langweilig. Ich möchte mich hiermit noch recht herzlich bei allen bedanken, die mich im vergangenen Jahr unterstützt haben. Ohne Euch wäre das alles gar nicht möglich! Vielen Dank.

Ich wünsche Euch allen einen guten Rutsch und viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr.

17.12.2006 Schwimmweekend Pontresina

Freitagmittag fuhr ich über den Julier, zum Glück mit wenig Schnee, nach Pontresina. Am Nachmittag stand zuerst ein Longjogg von 90 min. auf dem Programm, wir liefen bei wunderschönem Wetter ins Val Rosegg. Gleich darauf das erste Schwimmtraining. Samstagmorgen gab's dann weitere 90 min. Technik und Fahrtspielformen, mittags dann nochmals raus (für mich anstatt Langlaufen lieber ohne Skis) und am Nachmittag zum zweiten Mal für 90 min. ins Wasser. Leider merkte ich die Höhe recht stark und war auch sonst nicht ganz in Form, aber da der Schwerpunkt auf der Schwimmstilverbesserung lag, konnte ich gute Fortschritte machen. Sonntagmorgen ging's dann nochmals für knapp 2 h ins Wasser, bevor ich mich mit Gunther wieder auf dem Heimweg ins Flachland machte. Vielen Dank hiermit an Gunther für seine Geduld und Valentina für ihre Gastfreundschaft.

26.11.2006 Trainingsaufbau bei Frühlingswetter

Auch wenn sich die Skifahrer sicher nicht freuen, der November war super um noch ein paar schöne Radausfahrten zu machen. Nachdem ich Ende Oktober genug Pause gemacht habe, um mich von der langen Saison zu erholen, habe ich dann Anfangs November wieder mit dem Training begonnen. Im Vordergrund steht momentan sicher Schwimmen, vor allem Technik (ich konnte in Basel ein paar tolle Trainings machen, Danke!) zudem Rad- und Lauftraining nach Lust und Laune. Im Dezember werde ich viel Laufen, bevor es dann Anfangs Januar ins Trainingslager zum Radfahren geht. Weihnachtsläufe werde ich aber dieses Jahr keine machen, dafür noch ein Schwimmwochenende in Pontresina Mitte Dezember...

21.10.2006 Kein Finish am Alii Drive

Leider hatte ich – wie viele Schweizer Triathleten auch – keinen guten Tag. Ich fühlte mich schon am Morgen vor dem Rennen nicht wirklich gut und war viel zu wenig nervös. Normalerweise wäre da so ein Kribbeln, das mir Energie gibt.

Der Start um 6h45 verlief problemlos, ich kam gleich in einer kleinen Gruppe unter. Doch ein Querschwimmer schnitt mich von der Gruppe ab, so dass ich den Anschluss verlor und die restlichen 3,5 km alleine schwimmen musste. Der Wellengang war viel stärker als sonst, ich kam überhaupt nicht zurecht, konnte die Bojen nicht mehr sehen und hatte zum ersten Mal wirklich Mühe mit der Distanz. Und nach etwa 10 Ironmans sollte ich das ja schon gewöhnt sein...

Auch wenn die besten Schwimmer 5 – 8 min langsamer waren als üblich, ist eine Schwimmzeit von 1h 16 eine Katastrophe. Auch auf dem Rad konnte ich nicht wie gewohnt Druck geben und anfangen zu überholen, sondern hatte schon Mühe, mit den Age-Group-Athleten, die hinter mir gestartet waren, mitzuhalten. Ich hatte von Beginn an Krämpfe, konnte nichts essen und kaum trinken und fing dann auch noch an zu frieren. Und kalt ist es in Hawaii nun wirklich nicht.

Ich versuchte dann halt, irgendwie weiterzufahren, aber besser wurde es nicht. Nach etwa 70km stieg ich entkräftet aus. Ich bin sehr enttäuscht, dass das Rennen in Kona so endete, denn ich hatte mir schon mehr erhofft. Wahrscheinlich war das Risiko einfach zu gross, nach 2 Ironmans und einigen kurzen Rennen innerhalb 14 Wochen noch einen 3.Ironman in Hawaii zu machen. Denn dieses Rennen hat einfach seine eigene Gesetze, die schon viele Athleten kennen lernen mussten. Ich hab das Rennen unterschätzt, obwohl ich es ja inzwischen schon gut kenne.

Jetzt werde ich einige Regenerationswochen einlegen, um dann wieder mit dem Aufbautraining zu beginnen.

Ich möchte mich bei allen bedanken, die mir die Daumen gedrückt haben! Und ich hoffe, dass ich nächstes Jahr die Rechnung in Hawaii begleichen kann.

16.10.2006 Erdbeben in Kona

Gestern war ich gerade mit etwa 30 – 40 weiteren Schweizer und Deutschen Athleten im Bus auf dem Weg Richtung Hawi (Wendepunkt der Radstrecke) als es 3mal Kräftig gebebt hat (Richterskala 6,6)

Hotels wurden evakuiert, Strom fiel aus und der Flughafen wurde geschlossen. Wir konnten dann dennoch weiterfahren, auch wenn die Strassen mit riesigen Lavafelsen bedeckt waren und schwer passierbar waren. Es gab auch viele Risse im Teer. Wir konnten dann problemlos die 90km auf der Radstrecke zurück nach Kona fahren. Die Polizei hat schnell reagiert und schon mit Aufräumarbeiten begonnen.

Am Nachmittag machte ich dann noch ein letztes schnelles Lauftraining vor dem Rennen. Gestern war auch zum ersten Mal seit meiner Ankunft schönes und warmes Hawaii-Wetter.

Heute war schon am Morgen Sturmwarnung angesagt. Ich bin dann trotzdem schwimmen gegangen, aber die Wellen war schon sehr stark und ich habe schneller als geplant wieder umgedreht..

Ab jetzt wird der Trainingsumfang stark reduziert, es ist nur noch 1 – 2 Stunden leichtes Bewegen pro Tag angesagt. Daneben gibt es heute Abend ein "Schweizer Diner" am Beach, morgen findet die Nationenparade statt, dann am Mittwoch noch die Wettkampfbesprechung. Freitag dann schon einchecken, davor muss man natürlich noch alle Sachen vorbereiten.

Ich bin zuversichtlich, fühle mich recht gut und freue mich sehr aufs Rennen...

10.10.2006 Die ersten Tage in Kona

Nach einem langen und komplizierten Flug (US-Sicherheitsbestimmungen) kam ich am Sonntagmittag zusammen mit 15 Schweizern in Kona an. Dank der Zwischenübernachtung in San Francisco war aber der Jetlag (12h Zeitverschiebung) viel weniger stark als die letzten 3 Male.

Nachdem wir dann das Rad zusammengepackt haben (wir haben zum Glück Gepäck und Rad gleich erhalten, im Gegensatz zu einigen anderen, die das Gepäck immer noch vermissen) ging's dann gleich schon 2h einrollen auf dem Highway.

Montagmorgen gab's dann das erste Schwimmtraining im Meer, es hatte kaum Wellen und war angenehm warm, allerdings mit vielen Quallen. Mittags gab's dann ein Koppeltraining mit 2h radeln und 30min laufen. Da wurde es dann schon richtig heiss... Sonst ist es aber eher bewölkt und regnet für Hawaii sehr viel.

09.09.2006 XL Triathlon de Gerardmer

Meinen Vorjahressieg zu wiederholen wäre schwierig gewesen. Mit Nina Kraft, Bella Comerford, Rebecca Preston, Mariska Kramer standen wiederum einige Top-Athletinnen am Start am XL Triathlon, der als französische Meisterschaft gewertet wurde. Die Distanzen waren 4km Schwimmen, 120km Rad und 30km Laufen. Und die Radstrecke hatte noch mehr Höhenmetern als im letzten Jahr... Doch da mein Fuss immer noch nicht ganz lauftauglich ist, setzte ich mir auch keine Ziele für das Rennen. Ich wollte eine gute Schwimm- und Radleistung machen, dies vor allem als Training im Hinblick auf Hawaii. Beim Schwimmen im kalten Bergsee verlor ich etwa 10min auf Kraft, und kam mit Mariska Kramer etwa als 3.letzte aus dem Wasser. Dafür hatte ich in den ersten 10km auf dem Rad bereits wieder 5 Athletinnen überholt. Bis Ende der ersten Radrunde lag ich bereits in der Nähe der Medaillentränge. Ich konnte dann nochmals eine Konkurrentin überholen, doch nach etwa 60km hatte ich keine Kraft mehr und ich musste ein paar Gänge runterschalten. Ich bin dann zwar noch bis Km 100 gefahren, dort aber ausgestiegen.

Fazit: Die beiden Ironman sind wohl noch nicht ganz verdaut gewesen. Jetzt sind zuerst ein paar Tage Erholung an der Reihe, damit ich mich dann richtig für das Rennen in Hawaii vorbereiten kann. Wettkämpfe werde ich bis dahin keine mehr bestreiten.

03.09.2006 Zweiter Platz in Wettingen, Sieg des Gesamt-Cups

Noch nicht ganz erholt stand ich heute Morgen in Wettingen am Start zum 6.und letzten Swiss Cup Rennen der Saison. Und zum ersten Mal seit dem Ironman England hatte ich wieder Laufschuhe an...

Sarah Schütz lief sehr schnell los, so dass ich nur etwa 1km folgen konnte und nach den 7,8km schon fast 1 Minute Rückstand hatte, ich versuchte dann auf dem Rad wieder aufzuschliessen, was mir aber leider nicht gelang. Ich fühlte mich einfach zu müde und verlor sogar auf dem Rad Zeit auf Sarah. Im letzten Lauf hatte ich dann auch noch ziemliche Schmerzen mit dem verletzten Fuss und versuchte einfach ins Ziel zu kommen. Mit 2 Minuten Rückstand auf Sarah bin ich aber nicht zufrieden.

Dritte wurde Andrea Rudin.

Trotzdem hat es überraschend für den Sieg in der Gesamtwertung des Swiss Duathlon Cups gereicht.

22.08.2006 Bad News

Heute nach unserer langen Rückreise mit Schiff und Auto bin ich noch schnell zum Arzt und er hat leider nichts Nettes gesagt: Mein Fuss ist geschwollen und blau wegen einem Kapselriss im Zehengelenk, Laufpause wäre 3 Monate..

Aber da ich ja schon einen Marathon mit schmerzdem Fuss gelaufen bin, geht das sicher auch noch ein zweites Mal in Hawaii :-)

Bis dahin wird das Lauftraining wohl ausfallen oder im Wasser stattfinden...

Und ich möchte hier auch noch meinem Bruder danke sagen, der sehr speditiv mit uns nach England gefahren ist und Luca, Pädu und mich super betreut hat.

20.08.2006 Rang 2 beim Ironman UK und Hawaii Quali

Wie in Zürich vor 7 Wochen hats auch beim Ironman in England für den zweiten Platz gereicht. Doch das Rennen war ganz anders. Ort: nicht in einer Stadt wie Zürich, sondern in einem Kaff im Südwesten von England, kaum Zuschauer. Wetter wie immer kalt, nass und very windy.

Start um 6 Uhr in einem 16 Grad kalten Biotop, 2 Runden. Ich bin ganz am Rand geschwommen, um dem grossen Gedränge etwas zu entkommen, was mir auch gut gelang. Bloss auf einen Frontalzusammenstoss, der mir eine gerissene Sehne im Zehen bescherte, was ich aber erst im Ziel bemerkt habe. Mit genau 1h im Wasser hatte ich 15 Minuten Rückstand auf die schnellste Schwimmerin Dede Griessbauer aus den USA. Ich hab dann auf dem Rad Gas gegeben und war nach etwa 80km auf Rang 2 vorgefahren. Davon wusste ich allerdings nichts, da es kaum Schiedsrichter gab und schon gar niemanden, der mich auf die Platzierung, Rückstand etc hinwies. Aber da die Fernsehkamera oft neben mir fuhr, wusste ich dass ich etwa auf Rang 2-4 lag. Die Radstrecke war mit 2300 Höhenmeter auf mich zugeschnitten, allerdings hätte ich dazu auch noch gerne gute Teerstrassen gehabt und keine Kieswege wie in England. Nach 5h 24 bin ich dann wieder in die Wechselzone gekommen, wo ich dann erfahren habe, dass ich auf Platz 2 lag und die erste Frau, Griessbauer, rund 17 Minuten Vorsprung hatte.

Beim Wechsel in die Laufschuhe hab ich dann gemerkt, dass mit meinem Zeh etwas nicht in Ordnung war, da ich kaum in die Schuhe kam und es auch schmerzte. Ich lief dann aber los und hatte die ersten 3 Kilometer doch ziemlich Mühe, was aber eher an der nicht idealen Verpflegung des Veranstalters lag. Nachdem ich mich dann mit Gel schnell wieder erholt hatte, konnte ich wieder richtig Gas geben und lief die schnellste Marathonzeit. Der erste Teil der Laufstrecke war sehr hügelig und nass, es musste auf Wiese und Waldwegen gelaufen werden. Der zweite Teil war dann wie in Hawaii auf einem Highway, aber mit steilen Auf- und Abstiegen, insgesamt auch ein Total von 800 Höhenmetern.

Ich bin mit Rennen sehr zufrieden, mir lief es besser als in Zürich, vor allem auf dem Marathon. Wenn nur der Rückstand beim Schwimmen nicht so gross wäre...

Ganz überraschend hat es dann am Montag bei der Awards Ceremony doch noch einen Hawaii-Slot gegeben und ich werde dieses Jahr zum vierten Mal auf Big Island starten, zum ersten Mal allerdings in der Profi-Kategorie.

13.08.2006 Rang 2 beim Bregenzer Triathlon

Bei meinem schon etwa 6. Start beim Brigantium Triathlon Bregenz reichte es mal wieder für Silber. Schwimmen im 18 Grad warmen Bodensee war noch das wärmste am ganzen Tag, ich wollte schon fast nicht mehr aufhören mit schwimmen. Mit 23 Minuten war ich gar nicht mal so langsam, allerdings hatte Renata Forster aus Frankfurt mit 19 min Swimsplit doch einen schönen Vorsprung. Dann versuchte ich mich, nass in eine lange Jacke zu zwängen, um auf dem Rad bei 12 Grad immerhin ein bisschen warm zu haben. Die Radstrecke führte 20km aufwärts in den Bregenzerwald, dann wieder zurück. Aber ich hatte schon beim Berghochfahren so kalt, dass ich einfach nicht richtig Druck geben konnte. Bis zum Wendepunkt hab ich mich dann zwar den beiden Führenden, Forster und der Dornbirnerin Karin Salzmann anschliessen können. Doch auf einem Baustellenstück wurde ich von 2 Bussen abgedrängt, musste absteigen und um den Bus herumlaufen und verlor somit den Anschluss wieder an die beiden vor mir. Es hat dann viel Energie gekostet, wieder aufzuschliessen aber ich kam dann zusammen mit Karin als erste in die Wechselzone, trotzdem noch die beste Radzeit. Mit sehr kalten Händen und Füssen konnte ich kaum die Laufschuhe anziehen, ging dann mit Karin zusammen auf die abschliessenden 10km. Die erste 5-km-Runde liefen wir gemeinsam, dann nahm ich das Tempo raus und lief die zweite Runde gemütlicher. Es hätte dann am Schluss sowieso einen Spurt gegeben und ich wollte mir die Energie für nächste Woche aufsparen, Ironman England. Es war trotz miserablen Bedingungen im Dauerregen ein schöner Anlass und sicher noch ein guter Trainingswettkampf.

06.08.2006 Wieder mal Rang 2 beim Gürbetalduathlon

Nach einer langen Wettkampfpause und einem Grundlagenblock war es heute das erste schnelle Training oder eben Wettkampf. Doch am Morgen musste ich es mir schon zweimal überlegen, ob ich bei diesem kalten, nassen Wetter wirklich einen Duathlon machen wollte :-)

Beim ersten Lauf gings noch nicht so gut, ich lief an 4.Stelle und hatte schon ein bisschen Mühe den vorderen Mädels zu folgen. In der Wechselzone konnte ich Sarah und Jenny überholen und als zweite auf die Radstrecke gehen. Die erste Hälfte der ersten Radrunde war ich zwar vorne, aber ich fühlte mich gar nicht gut und musste dann Martina Krähenbühl und Sarah Schütz ziehen lassen. Während Martina einen grösseren Vorsprung herausfuhr, konnte ich Sarah wieder überholen und fuhr auch die zweite Radrunde an 2. Stelle. In der Wechselzone hatte ich Krämpfe und kam kaum in die Laufschuhe. Aber wenigstens auf dem zweiten Lauf gings einigermaßen, doch gegen Martina hatte ich keine Chance. Immerhin wieder einmal einen zweiten Platz und weiterhin die Führung im Duathlon Swiss Cup.

23.07.2006 Kein Wettkampf

Eigentlich wollte ich am Sonntag in Frankreich am Duathlon Val d'Aran starten. Die Distanzen wären 9-85-15 gewesen, mit vielen Höhenmetern in den Pyrenäen. Da ich noch nie dort war und viel Gutes über dieses Rennen gehört habe, wäre ich sehr gerne gestartet, zumal mir die vielen Höhenmeter auf dem Rad sicher entgegengekommen wären. Aber leider bin ich daheim geblieben und habe brav auf dem Rad und im Wasser trainiert. Seit dem Ironman habe ich immer noch eine Entzündung im Fussgelenk und kann höchstens 30min Laufen. Somit hat die

Vernunft gesiegt und ich bereite mich nun auf den Ironman UK vom 20. August vor. Davor werde ich noch den Duathlon im Gürbetal bestreiten (6. Aug.), beinahe mein Heimrennen und die zweitletzte Station der Duathlon Swiss Cup Serie.

02.07.2006 Rang 2 beim Ironman Switzerland

Bei meinem dritten Start in Zürich hat es endlich fürs Podest gereicht. Mit über 1800 anderen Athleten gings um 7 Uhr auf die Schwimmstrecke und wie immer gab es auch heute wieder ziemliche Schlägereien. Schon kurz nach dem Start zog mir einer an den Beinen und so versank dann auch gleich der Zeitchip im Zürichsee. Aber mit ungefähr 60 Minuten Swim-Split war der Rückstand zur Spitze mit Bürli und Moser noch im Rahmen. Auf dem Rad liefs mir sehr gut, ich konnte meinen Rhythmus gut fahren, auch wenn es sehr schwierig war, in den grossen Feldern regelmässig zu fahren. Mit 1800 Athleten auf 3 Radrunden hat es ganz einfach viel zu wenig Platz... Auf der zweiten Runde konnte ich dann an die Spitze fahren, allerdings kam dann die Italienerin Perathoner bei Kilometer 110 wieder an mich heran und fuhr bis Kilometer 130 vorne. Beim dritten Aufstieg zum Gibisnüt konnte ich sie dann aber abhängen und hatte bis in die Forch 2 Minuten Vorsprung herausgefahren. Kurz vor der Wechselzone überholte mich dann allerdings die Australierin Preston wieder, so dass ich mit knapp 20 Sekunden Rückstand als 2. auf die Laufstrecke wechselte. Mit 5h 03 hatte ich immerhin die beste Radzeit erreicht.

Leider hatte ich dann die ersten 20km auf dem Lauf ziemlich Mühe mit Magenkrämpfen und konnte kaum einen guten Rhythmus finden. Mit viel Cola und Zurufen der Zuschauer hab ich mich dann aber wieder gefangen und die zweite Hälfte ging dann viel besser. Preston lief einen sehr guten Marathon und heute hatte ich keine Chance gegen die Australierin. Über meine Marathonzeit von 3:29 bin ich natürlich sehr enttäuscht, doch heute lag einfach nicht mehr drin. Die Endzeit von 9h 36 ist aber für mich neue Ironman Bestzeit.

Und ein zweiter Platz an einem Ironman ist natürlich schon eine super Sache... Ich möchte mich hiermit noch ganz herzlich bei allen bedanken, die mich in irgendeiner Form unterstützt haben! Vielen Dank! Und auch das Publikum in Zürich war super.

24.06.2006 Zweiter Rang in Spiez

Als letztes Vorbereitungsrennen vor dem Ironman Zürich bin ich noch am Spiezathlon gestartet. Bei wunderschönen und warmen Bedingungen musste ein kurzer Duathlon von 5km-20km-5km zurückgelegt werden. Ich fühlte mich nicht sonderlich gut, bin aber die erste Laufstrecke fast mit Martina an 2. Stelle mitgelaufen, nach einem schnellen Wechsel dann als erste auf die Radstrecke. Doch ich hatte ziemlich Mühe auf dem Rad, nach etwa 7km überholte mich Maja, ich versuchte dranzubleiben. Am Wendepunkt kam auch noch Jacqueline, so dass wir zu viert wieder die 10km zurückfuhren. Ich versuchte dann nochmals wegzukommen. Leider bin ich dann kurz vor der Wechselzone falsch abgebogen und so sind dann Martina und Jacqueline wieder an mir vorbei. Doch mit einem schnellen Wechsel konnte ich wieder als erste auf die abschliessende Laufstrecke. Allerdings waren meine Beine ziemlich kaputt, am steilen Aufstieg am Anfang bin ich fast stehen geblieben. Mit der 3. besten Laufzeit konnte ich aber den zweiten Platz hinter Martina und vor Maja ins Ziel retten. Dafür bin ich in der Duathlon Swiss Cup Gesamtwertung nach 4 Rennen nun in Führung.

12.06.2006 Wettkampffreies Wochenende

Nach vielen Rennen in den letzten Wochen war es mal wieder an der Zeit, eine kleine Pause einzulegen. Stattdessen waren ein paar schöne längere Radtouren auf dem Programm. Am 10.6. gab's eine Ausfahrt über den Gurnigel, leider hatten viele Töfffahrer die gleiche Idee und ein Oldtimer-Rennen fand auch noch statt, so dass ich mir eher wie auf der Autobahn vorkam... Statt frische Bergluft war es eher ein Abgastraining. Aber die superschöne Aussicht konnte mir niemand verderben :-)
Sonntag war nur passiver Triathlon angesagt, als Zuschauerin beim Murtentiathlon. Heute Montag ging's dann über die Schwägälp rund um den Säntis. Durch eine Umleitung dauerte das ganze dann ein bisschen länger als geplant...

05.06.2006 Sieg beim VW-Cup am Sempachersee

Der Triathlon fand aber nicht statt, denn das Wasser war nur 11 Grad, so dass wir einen Duathlon mit 5-43-10km absolvierten. Nachdem ich nun wegen der OP 3 Wochen nicht schwimmen durfte, hatte ich gar nichts dagegen...(und so kaltes Wasser wäre ja auch nicht so schön)

Morgens früh standen leider nur 6 Pro-Athletinnen am Start, die Hauptklasse der Frauen startete 3 Minuten später mit den AK3 Männer. Die erste Runde lief ich mit Monika an erster Stelle, konnte mich dann auf der zweiten Runde 10 Sekunden absetzen und den Vorsprung auf dem Rad auf 3 Minuten ausbauen. Ich fühlte mich sehr gut, doch ausser dem Führungs-Motorrad sah ich niemanden und konnte meinen Rhythmus fahren. Ich bekam nichts mit von den Fehlleitungen bei den Pro-Männern und von den Windschattengruppen hinten. Auf dem abschliessenden 10km-Lauf musste ich mich dann nicht mehr beeilen und hatte einen sicheren Vorsprung auf Monika Lehmann und Simone Bürli.

28.05.2006 Gamperney Berglauf

Dank der Idee von Andy Sutz startete ich am Sonntagmorgen noch beim Gamperney-Berglauf in Grabs. 8,8km mit über 1000Hm. Na ja, das war mein erster und letzter Berglauf, es war so steil, man konnte den letzten Kilometer nur noch wandern, gejoggt war nur der Weltmeister. Aber es war ein schönes Erlebnis in einer schönen Umgebung, die ich nur vom Biken her kannte...

Die Beine fühlten sich zu Beginn recht müde an (selber Schuld), aber es lief dann besser als erwartet. Doch gegen die Bergläuferinnen hatte ich natürlich keine Chance. Und es wird sicher Muskelkater geben, denn man musste ja auch wieder runter vom Berg...

27.05.2006 Zweiter Platz in Kölliken

Da ich leider nicht an die WM nach Dänemark gereist bin, stand der Kölliker Duathlon am Samstagnachmittag auf dem Programm. Ich konnte die letzten Tage wieder anfangen zu trainieren und mein Fuss macht langsam weniger Schmerzen. Die ersten 7km konnte ich hinter Sarah und Jenny an 3. Stelle laufen, es ging recht gut, aber einfach noch nicht schneller, dann wechselte ich mit rund 42 Sekunden auf Sarah und Jenny auf die 40km Radstrecke. Die Strecke war mit dem Wind recht anspruchsvoll, ich konnte dann nach 10km an die Spitze fahren und es lief recht gut. Doch dann merkte ich den Trainingsrückstand schon ein bisschen und nach 30km

überholte mich Sarah wieder und ich wechselte mit 20 Sekunden Rückstand auf die zweite Laufstrecke. Bis ins Ziel wurden es dann 33 Sekunden Rückstand auf Sarah und schon wieder einen zweiten Platz.

Fazit: Ich hätte schneller Radfahren müssen. Aber ich bin froh, dass es wieder aufwärts geht.

Immerhin bin ich jetzt punktgleich mit Maja in der Swiss-Cup Wertung an erster Stelle.

21.05.2006 Intervall Duathlon Zofingen

Obwohl der IDZ nicht gerade mein Lieblingsrennen ist, bin ich trotzdem gestartet, weil ich wieder einmal 4 Wertungen im Swiss Cup haben wollte. Aber mit einem kaputten Zehen war das doch nicht so eine gute Idee. Nach 5 Tagen Beinhochlagern hab ich am Samstag erstmals wieder Turnschuhe angezogen und mit den Duathlonplatten 1h auf dem Rad gestrampelt. Sonntags um 14.30 war dann der Start zum Duathlon mit 4 Wechseln (4-16-4-16-4).

Leider war ich gar nicht fit und durch die Schmerzmittel der vorigen Woche war mir immer noch schlecht. Somit nur die 6. beste erste Laufzeit, ich konnte dann noch nicht Schuhe wechseln (Dicker Verband) somit fuhr ich dann mit den Duathlonplatten. Doch der 18%-Anstieg war recht mühsam damit...

Auf dem Rad konnte ich zwar eine Athletin überholen, doch wurde ich von Maja überholt, somit blieb Platz 6. Auch auf dem zweiten und dritten Lauf und auch der zweiten Radstrecke fühlte ich mich schrecklich, und ich versuchte einfach, irgendwie ins Ziel kommen, der Rückstand war eine Katastrophe...

Im Swiss-Cup bin ich nun nach Jaqueline und Maja auf Platz 3, aber ich hoffe, dass ich in Kölliken am nächsten Samstag wieder ein paar Punkte gutmachen kann.

Auf dem Plan wäre ja die WM in Dänemark gewesen, aber mit der Verletzung und Trainingspause macht es keinen Sinn, jetzt eine Langdistanz zu absolvieren. Auch wenn ich sehr gerne meinen 6. Platz von letztem Jahr verbessert hätte...

15.05.2006 Operation

Heute Morgen früh gings gleich ins Spital Belp. Ich musste mir eine Exostose (Knochenauswuchs) am grossen Zehen rausmeisseln lassen. Deshalb hatte ich in den letzten Wochen auch ziemliche Schmerzen in Rad- oder Laufschuhen...

Jetzt heisst es erst mal ein paar Tage im Bett bleiben oder zumindest mich nicht bewegen.

Wann es weitergeht mit Training und wann ich wieder einen Wettkampf machen kann, werde ich hoffentlich sehen

14.05.2006 Silber an der Schweizermeisterschaft

Kleine Bemerkung am Anfang: Ich bin CH/FL-Doppelbürgerin, deshalb kann ich auch an der SM eine Medaille bekommen. Und ich hab den Pass vorsorglich auch mit an die Siegerehrung genommen :-)

Ich hab mich noch gar nicht erholt gefühlt von den Powermans und mein Fuss hat noch immer sehr geschmerzt, doch beim ersten Lauf war ich überrascht, wie gut es mir lief. Die erste Runde konnte ich an 2. und 3. Stelle gemeinsam mit Sarah Schütz laufen, Nicola Spirig hatte gleich einen grossen Vorsprung. Leider konnte ich nicht so schnell abwärtslaufen, so dass Sarah dann in der 2. Runde einen Vorsprung von rund

20 Metern hatte. Doch ich hab sie auf dem Rad gleich wieder überholt und konnte die ersten 2 Runden einen guten Rhythmus fahren. Auf der dritten Runde gings irgendwie nicht mehr vorwärts, hatte auch noch 2 unglückliche Situationen mit falsch fahrenden Autos, jedenfalls hat mich Jaqueline dann an der Wechselzone wieder eingeholt und wir wechselten zusammen auf die abschliessende Laufstrecke. Dort fühlte ich mich gut und konnte mich gleich absetzen und ungefährdet eine Silbermedaille ins Ziel laufen.

Ich bin sehr zufrieden mit meiner Laufleistung, aber warum es momentan auf dem Rad nicht läuft, kann ich mir nicht erklären. Die Radzeit war schon wieder 2 Minuten langsamer als im letzten Jahr...

07.05.2006 Silber in Luxembourg

Wie vor 2 Wochen ging es auch am Samstag um halb 5 Uhr los Richtung Luxembourg. Leider ohne Landkarte, dafür mit Stau. Aber um 11 Uhr waren wir dann doch im Hotel und gingen dann nach dem Mittag auch gleich auf die Radstrecke. Die 15km-Runden waren noch gleich hügelig wie letztes Jahr, doch der Wind war um ein vielfaches stärker.

Am Sonntag um 12.30 ging der Startschuss los, wir starteten mit den Männern. Doch schon vom ersten Meter fühlten sich meine Beine an wie Blei. Obwohl ich langsam gestartet bin, überholten mich immer mehr Leute. Nach der ersten 5km-Runde um den See war ich an 4.Stelle, die zweite Runde ging es dann ein kleines bisschen besser und ich konnte dann als 3. aufs Rad wechseln. Ulrike Schwalbe war schon 2 Minuten voraus, aber im Gegensatz zu letztem Jahr konnte ich kaum Druck geben und fuhr ganze 5 Minuten langsamer. Zwar war ich nach 4km auf dem Rad an die 2. Stelle gefahren, aber Ulli baute ihren Vorsprung auf 6 Minuten aus! Ich kämpfte nicht gegen den Wind oder die vielen Hügel, sondern mit müden kraftlosen Beinen. Ich hatte mich überhaupt noch nicht erholt von den vorausgegangen Rennen und mein Fuss machte mir auch ziemliche Schmerzen.

Der zweite Lauf fing gar nicht gut an, die ersten 3 Kilometer waren eher eine langsame Wanderung... Doch dann konnte ich plötzlich wieder Gas geben und die letzten 7 Kilometer überholte ich einen Mann nach dem anderen.

Ein zweiter Platz an einem Powerman ist zwar ganz toll, aber über meine Leistung bin ich ziemlich enttäuscht, vor allem im Vergleich zu letztem Jahr.

Die nächste Woche wird vor allem der Regeneration dienen, damit ich noch an der SM am Irchel-Duathlon starten kann. Allerdings muss ich einen Tag später unters Messer und ein Knochenstück am Fuss rausmeisseln... Deshalb wird danach wohl eine WK-Pause folgen, leider steht auch hinter der WM-Teilnahme in Dänemark (27-28.5.) noch ein grosses Fragezeichen.

29.04.2006 Chäsitzerlauf

Heute morgen bin ich zum ersten Mal seit über 1 Woche wieder im Hallenbad gewesen, ich hab die Verletzung am Ellbogen nur noch wenig gespürt. Am Nachmittag fand dann ein Lauf in Kehrsatz BE, über 11,75km statt, wo ich noch ein schnelles Lauftraining absolvieren wollte.

Leider musste ich im 2.Block, 2 Minuten später als die meisten starten, die ersten 2 km war es sehr friedlich, doch dann musste ich durch hunderte von vorher Gestarteten Slalom laufen. Ich fühlte mich recht müde und hatte noch Muskelkater vom Freitag (Krafttraining), aber es war ein guter Trainingslauf und ich bin sogar noch

2. in meiner Kategorie, 5. Overall geworden. Die nächsten 2 Tage ist nur lockeres Radfahren auf dem Programm, damit ich für Luxembourg wieder gut erholt bin.

22. – 23. 04.2006 Powerman Holland

Nach einem kleinen Zwischenstopp in Bern ging's dann gleich weiter an den Powerman Holland. Die Beine waren zwar noch ein bisschen müde von Spanien und der langen Reiserei, doch beim ersten Lauf über die 15km ging es recht gut und ich hab als 5. in 55.57 aufs Rad gewechselt. Dort waren die ersten 30km sehr hart, ich war nicht an die Aeroposition gewöhnt und hatte kaum Druck. Doch auf den letzten beiden Runden ging es immer besser und ich konnte noch ein bisschen aufholen. Leider stürzte ich dann kurz vor der Wechselzone. Es mussten ein paar enge Kurven auf Kopfsteinpflaster in der Innenstadt gefahren werden, dort wollte ich eine Athletin überholen, war zu schnell, und bin ausgerutscht und in den Zuschauergitter gelandet. Bis ich dann das Rad wieder geradegebogen hatte, war natürlich viel Zeit verloren gegangen. Ich konnte dann trotz vielen Prellungen und Schürfungen auf den abschliessenden 7,5km noch Bestzeit laufen, was mich dann doch noch gefreut hat. Aber über einen verpassten Podestplatz an der EM hab ich mich schon geärgert, da mir am Schluss knapp 30Sek gefehlt haben...

Doch die Verlegung des Rennens von Venray nach Horst hat mir gut gefallen, die Radstrecke war mit den vielen Kurven anspruchsvoller als vorher und auch die Zuschauer waren wieder zahlreich erschienen.

Danke möchte ich auch an Marco und Jonas sagen, wir hatten ein sehr lustiges und erfolgreiches Wochenende (WM-Ticket für Joni) und werden hoffentlich in Luxembourg wieder Gas geben...

13. – 21. 04.2006 Trainingslager Spanien

Kurzfristig bin ich eine Woche an die Costa Dorada gefahren, um nochmals ein paar Kilometer auf dem Rad zu absolvieren. Das Gebiet war sehr schön, mit vielen Bergen und tollen Abfahrten. Das Wetter war zwar meistens schön, aber eher kalt.

Morgens war ein Lauf am Strand angesagt, nach dem Morgenessen ging's dann aufs Rad und 3 mal hab ich's auch in den kalten Pool geschafft. Es war eine sehr lustige Woche, danke an die Radfahrer aus Basel, Thurgau und Züri...

02.04.2006 Halbmarathon in Kempten

Da ich schon einige Jahre keinen Halbmarathon mehr gemacht hatte, entschloss ich mich spontan, in Kempten zu laufen. Die Temperatur war sehr gut, aber leider hat es ziemlich stark gewindet, das liess keine super Zeiten zu. Und auch der eckige Kurs 4 mal durch die Altstadt war recht anstrengend, zumal man auf der 3. und 4. Runde viele der fast 1000 Athleten im Zickzack überrunden musste.

Nach dem Einlaufen wollte ich dann meine Wettkampfschuhe anziehen, merkte aber, dass sie von letztem Wochenende kaputtgegangen waren. So musste ich dann 10 Minuten vor dem Start noch neue Rennschuhe kaufen, da meine Trainingsschuhe doch viel zu schwer waren. Anstatt zu bezahlen, hab ich dem Verkäufer die Autoschlüssel (man weiss ja eh nie, wohin damit) und Kreditkarte als Depot hingeworfen, Schuhe angezogen, in den ersten Startblock gespurtet und Startschuss! Und bei der Siegerehrung musste der Speaker diese kleine Geschichte doch wirklich vor dem ganzen Publikum erzählen :-)

Ich bin die ersten 10km in 39.20 angegangen, am Anfang war es ein grosses Gedränge, deshalb war es nicht gerade schnell, doch nach ein paar Kilometer hatte man dann mehr Platz. Ich lag ab dem 6. Kilometer an 3. Stelle.

In der dritten Runde hatte ich eine kleine Krise, doch die letzte Runde konnte ich nochmals richtig Gas geben und viele Athleten überholen. Ich kam nochmals an die Zweite heran, aber das Rennen war zu kurz, um sie noch überholen zu können.

Gewonnen wurde das Rennen von einer Kenianerin.

Mit einer Zeit von 1.24 bin ich natürlich sehr enttäuscht, doch immerhin war es ein gutes Training für die kommenden Powermans.

26.03.2006 Saisonauftakt mit dem Bike

Wie schon die letzten paar Jahre bin ich auch dieses Jahr wieder mit dem MTB-Duathlon Bern in die neue Saison gestartet. Eigentlich wäre letzte Woche der Kerzerslauf geplant gewesen, aber da ich seit meiner Rückkehr von Australien ganze 2 Wochen krank gewesen bin, musste ich diesen Lauf leider absagen.

Die ersten 5,5km Lauf ging ich recht gemütlich an, ich kam aber trotzdem als erste in die Wechselzone. Auf dem Bike hatte ich wie üblich Schwierigkeiten mit den Abwärtsstrecken und Kurven, doch beim Hinauffahren konnte ich dann meist wieder aufholen. Auf der zweiten von 3 Bikerunden überholte mich dann Andrea Huser, wir lieferten uns bis zur Wechselzone ein Duell. Dort stürzte ich, doch ich lief dann doch als erste auf die abschliessende Laufrunde. Mit einer Minute Vorsprung konnte ich das Rennen wieder gewinnen, leider verpasste ich den Streckenrekord um 39 Sekunden. Doch ich bin zufrieden, da ich die letzten 2 Wochen wegen der Grippe kaum trainiert habe und noch nicht ganz fit war.

10.03.2006 Heimkehr in den Schnee

Nach 36h Reise bin ich gestern Abend wieder in die kalte Schweiz zurückgekehrt. Die letzten beiden Tage waren versöhnlich in Noosa, da endlich noch die Sonne gekommen ist (damit ich wenigstens ein bisschen braun nach Hause komme), nachdem es über 2 Wochen dauernd geregnet hatte. Die Zeitungen schrieben vom stärksten Sturm seit Jahren, Velofahren war kaum möglich und sogar beim Laufen musste man mit herunterfallenden Palmenblättern und überschwemmten Wegen kämpfen. Nach 5 velofreien Tagen hab ich dann bei meiner ehemaligen Gastmutter den „Windtrainer“ geholt und habe 2 Radtrainings auf der Rolle in der Garage gemacht! Und das im Trainingslager! Danach hab ich mich dann wieder auf die Strasse gewagt und bin bei Sturmböen und strömenden Regenfällen wortwörtlich durch die Regenwälder gefahren! Somit waren die letzten 2 Wochen vor allem Lauf- und Schwimmwochen. Ich bin jeden Tag 3-5km geschwommen und habe am Morgen jeweils ein langes Lauftraining gemacht.

Fazit: Geplant waren eigentlich viele Radkilometer, aber wir Triathleten sind ja flexibel mit 3 Disziplinen zum Trainieren. Es war natürlich schon schade, dass es so viel geregnet hat, aber ich hatte trotzdem eine gute Zeit in Down Under. Und beklagen darf ich mich gar nicht, da es immerhin nicht geschneit hatte wie in der Schweiz und die Temperaturen immer noch im kurze - Hosen - Bereich waren...

19.02.2006 Zweites Drittel in Australien

Anfangs 3. Woche hat es recht gestürmt und geregnet, da hab ich 2 Tage das Radtraining ausgelassen und stattdessen 2 Longjoggs gemacht und bin viel geschwommen. Daneben gab es auch andere Trainings wie Kanufahren, Wandern oder Wellenreiten... Mit 35 Stunden war die 3. Woche auch recht umfangreich. Dafür gab es dann in der 4. Woche eine verdiente Ruhewoche mit nur 20 Stunden. Bei den Radtrainings haben wir fast jedes Mal ein paar hüpfende Kängurus gesehen, und auch schon mal angehalten, um ein paar Schildkröten von der Strasse vor schnellen Autos gerettet... Leider verstecken sich die Koalas im Nationalpark sehr gut und bisher hab ich noch keinen gesehen. Aber es bleiben ja noch 2 Wochen um zu trainieren...

05.02.2006 Erstes Drittel in Noosa

Wegen einer langen Reise (Abflug 23., Ankunft 25.1.) und viel Jetlag in den Beinen, der Angewöhnung ans heisse (bis 32Grad) Wetter hab ich in der ersten Woche nur 20h trainiert. Und mal sehr viel nach geschlafen. Dann in der zweiten Woche gab es dafür viel Umfang mit fast 40h. Da es hier sehr gute Schwimmbedingungen gibt, bin ich 10h geschwommen (hoffe, es nützt auch etwas...) und war etwa 22h auf dem Rad. Leider finde ich es nicht sehr ideal, da es sehr viel Verkehr hat (deswegen weckt mich David regelmässig kurz vor 5Uhr mit verbranntem Toast und wir trainieren um 5Uhr...) und die Strassen sind sehr holprig und voller Scherben (ich bin sicher schon durch 5 Bierkisten Scherben gefahren...). Zum laufen hat es schöne Wege im Nationalpark, wenn man bloss wieder raus findet...

Deshalb mach ich manchmal nach den langen Radtrainings Aqua-Jogging im Pool, da kann man sich nicht verlaufen und besser unterhalten als beim schwimmen. Die nächsten 2 Wochen wird es nur mittlere Umfänge geben (ca. 30Stunden) da wir auch noch ein paar Ausflüge machen wollen. Die beiden letzten Wochen will ich dann dafür nochmals steigern...

23.01.2006 Abreise

Heute Abend geht es los nach Australien. Abflug ab München, lange Reise und irgendwann Ankunft in Brisbane. Ich werde 6 Wochen in Noosa bleiben und mit Anita und David in einem ausgeliehenen Haus wohnen. Ich freue mich sehr auf das warme Wetter und das Meer, viele Radkilometer, kurze Hosen und viele Kängurus...

10.01.2006 Wintertraining

Ich bin nun mitten im Wintertraining. 4mal schwimmen, je nach Wetter gehe ich 3-mal aufs Bike, ein paar mal Laufen und 2 mal Krafttraining. Dieses Jahr war ich auch zum ersten Mal Schneeschuhlaufen und ich werde sicher nächstes Jahr ein paar Lauftrainings auf die Schneeschuhe verschieben. Macht Spass, obwohl ich überhaupt kein Schnee-Fan bin. Aber zum Glück ist mein Winter schon fast vorbei, denn in 2 Wochen werde ich nach Australien ins Trainingslager fahren und wenn ich zurückkomme, ist auch bei uns schon Frühling...

20.12.2005 Jahresende

Wieder geht ein Jahr und somit auch eine sportliche Saison zu Ende. Für mich war 2005 ein Jahr mit vielen Hoch und Tiefs. Ich hoffe, dass ich nächstes Jahr gesund bleibe, und dann viele gute Rennen zeigen kann.

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen bedanken, die trotzdem immer an mich geglaubt und mich unterstützt haben. Ganz besonders bei meinen Eltern, meinem Coach Zinni, Philip vom Triathlon Verband, dem LOSV und meinen Sponsoren! Vielen Dank!

Ich wünsche Euch allen frohe Festtage und einen guten Start ins Neue Jahr!