

News-Archiv 2007

31.12.2007 Vom Meer in den Schnee

Leider sind die 7 Tage auf Gran Canaria schon wieder zu Ende. Das Wetter war traumhaft und auch die Berge sind wie immer super zum Radfahren. Leider war die Küstenstrasse Richtung Mogan gesperrt, so dass wir an den Feiertagen mit dem Rad 200m Bergsteigen (siehe Foto) und an den Werktagen wieder umdrehen mussten. Trotzdem bin ich alle 7 Tage Radgefahren, am Morgen gabs meistens noch einen kurzen Lauf ans Meer. Da das Schwimmbad meistens zu hatte und wenn es offen war, sehr kalt war, gabs nur 2 kurze Schwimmtrainings. Die Schwimmtrainings werden dafür diese Woche nachgeholt. Morgen und am Samstag gehts auf eine lange Schneeschuhtour im Berner Oberland. Ab nächster Woche steht dann aber wieder hauptsächlich Laufen und Schwimmen auf dem Programm, das Rennrad wird wieder eingewintert. Dafür habe ich diese Woche mein neues Scott Spark Mountain Bike bekommen, juhuhu.

Ich wünsche Euch allen ein tolles neues Jahr!

23.12.2007 Weihnachtstage im Süden

Nach meiner Trainingspause habe ich also wieder mit dem Training begonnen. Allerdings waren die ersten Trainings ganz schön hart und ich war schon nach 30min richtig kaputt. Aber inzwischen habe ich mich wieder daran gewöhnt. Es stehen nun zwischen 5-7 Lauftrainings in der Woche auf dem Programm. Mein erstes wichtiges Saisonziel wird dann ein Marathon Anfang März sein. Während ich nun schon fast 2 Monate nicht mehr auf dem Rennrad unterwegs war, bin ich aber doch regelmässig im Schwimmbad und Kraftraum. Ab Anfang Januar geht es weiter mit dem Pathologieblock im Inselspital und ich hoffe, dass ich noch genügend Zeit haben werde zum trainieren. Leider habe ich dann auch erst wieder Anfang April Ferien und werde dann erst ins Trainingslager zum Radfahren gehen können. Aber bis die Triathlonsaison startet, bin ich dann sicher gut gerüstet :-). Ich möchte mich bei allen ganz herzlich bedanken, die mich in diesem Jahr unterstützt haben. Danke! Ich wünsche euch allen frohe Weihnachtstage.

25.11.2007 Saisonpause

Vor 2 Wochen war mein letztes Rennen dieser Saison, der Versuch die Marathonlimite von 2.48 zu laufen. Wir sind bereits am Samstag ins Tessin gereist um bei angenehmen Temperaturen, aber starkem Wind noch das letzte Vorbereitungsläufchen zu absolvieren. Leider fühlte ich mich nicht besonders gut in Form, war schon müde von der langen Saison und dem USA-WM Trip, zudem war ich ein paar Tage vorher noch erkältet. Start war am 11.11 um 9.15 in Tenero. Die ersten 5 Kilometer in 19 und 10km in 39min waren noch innerhalb der Limitenzeit, aber ich war schon ziemlich am Anschlag. Auch 15km war noch ok, doch dann verpasste ich wegen 2 Läufern meine Trinkflasche und konnte nichts trinken. Sowieso waren die Verpflegungsabstände von 5km bei etwa 20 Grad viel zu wenig und wenn noch eines wegfällt, war es gar nicht gut. Von Locarno zurück nach Tenero hatte es auch starken Gegenwind, ich musste leider alleine laufen. jedenfalls war dann die Durchgangszeit beim Halbmarathon von knapp 1.25 schon zu langsam...Ich

versuchte aufzuholen und gab bis km 26 Gas, aber dann war ich so fertig, hatte Krämpfe, dass ich bei km 28 aufgab. Ich war schon enttäuscht, aber die Vorbereitung war einfach nicht ideal..

Jetzt habe ich 2 Wochen Trainingspause gemacht und auch die nächsten Wochen werde ich nicht viel trainieren, da ich mein Praktikum beim Hausarzt beginne. Mitte Dezember werde ich aber wieder richtig anfangen und über Weihnachten auch 7 Tage in den Süden fliegen...

21.10.2007 11. Rang an der Duathlon WM in Richmond

Mit dem Minimalziel eines TopTen-Platzes bin ich am Donnerstag nach Amerika gereist, nach einiger Verspätung und amerikanischen Einreiseschikanen bin ich dann auch in Richmond angekommen. Es war unerwartet heiss, so dass ich meine eingepackte Winterbekleidung nicht brauchte. Das Rennen war Sonntag morgen um 9.05, zuerst mussten 2 Runden über 7,5km zurückgelegt werden, die Strecke führte über Autobahnbrücken und Industriegebiet, nicht gerade sehr schöne Aussichten. Mir lief es überhaupt nicht gut, ich hatte schon am Anfang grosse Mühe das Tempo mitzugehen, aber immerhin konnte ich mich auf Rang 13 halten, auf der zweiten Runde haben mich aber nochmals 5 Athletinnen überholt, so dass ich etwa als 18.in die Wechselzone kam. Ich kann mir nicht erklären, warum es heute einfach nicht ging, da waren Leute vor mir, die ich in diesem Jahr immer hinter mir gelassen habe. Mit einem schnellen Wechsel und einer sehr schnellen ersten Randrunde (von 4) konnte ich aber bereits auf Platz 13 vorfahren. Auch auf der zweiten Runde konnte ich nochmals 3 Athletinnen überholen und war dann auf Platz 10. Leider musste ich dann alles alleine fahren und kam nicht mehr weiter nach vorne, wo sie in 3er Gruppen fuhren. Die 4. Runde hatte ich dann einen Einbruch, aber ich konnte den 10 Rang gut verteidigen. Die Radstrecke übrigens eine Katastrophe, die Streckenführung im Zickzack durch die Stadt und ein paar Hügel in der Umgebung, der Strassenbelag wäre wohl eher für ein Mountainbike rennen geeignet, zudem nur schlecht beschildert und abgesperrt. Man musste sich so fest am Aerolenker festklammern, dass im Ziel die Handgelenke gleich schmerzten wie die Beine. Jedenfalls kam ich ohne Platten wieder in die Wechselzone, doch bereits beim Absteigen plagten mich Krämpfe. Ich versuchte dann loszulaufen, zum Glück ging es den ersten Kilometer abwärts. Ich kämpfte mich durch die 3. Laufrunde, um überhaupt ins Ziel zu kommen, es war sehr heiss, ich war wohl auch ziemlich dehydrier t. Bis 2 Kilometer vor dem Ziel war ich noch auf Platz 10, doch dann kam die Engländerin Parsons und überholte mich. Ich konnte ihr leider nicht mehr folgen. Ich schaffte es knapp 100m hinter Parsons als 11. ins Ziel, bevor ich kollabierte und ins Medical Tent kam. Die Enttäuschung ist gross, ich war gut in Form und freute mich auf ein schnelles Rennen. Aber mit meiner heutigen Laufleistung kam man an einer WM nichts erreichen. Immerhin war es auf dem Rad besser. Der Jetlag und die Hitze haben es wohl auch nicht besser gemacht. Morgen geht es wieder heim, am Dienstagmorgen sollte ich auch schon wieder in der Uni sitzen.

07.10.2007 Halbmarathon als Trainingswettkampf

Da ich am 21.Oktober die Duathlon Weltmeisterschaft über die Langdistanz in Richmond, USA bestreiten werde, wollte ich noch einen Trainingswettkampf absolvieren. So bot sich der Halbmarathon im Rahmen des 3-Ländermarathons in

Bregenz an. Da ich seit 3 Wochen nun wieder an der Uni bin und zudem die Abschlussprüfungen an der Schule, die ich in den letzten 2 Jahren in Zürich besucht habe, nächste Woche anstehen, musste ich das Training ein bisschen reduzieren. Trotzdem konnte ich das schöne Herbstwetter ab und zu auf einer Radausfahrt geniessen. Ich fühlte mich recht gut in Form, allerdings konnte ich es beim Halbmarathon nicht ganz umsetzen. Ich hatte in der Woche vorher aber recht viel trainiert und war ein bisschen müde und zudem erkältet.

Start war um 11.11 in Lindau auf der Insel, dann ging es dem Bodenseeufer entlang nach Bregenz. Während der Marathon dann in die Schweiz nach St. Margarethen führte, machte die Halbmarathonstrecke früher eine Schlaufe und führte im Stadion Bregenz ins Ziel. Die Strecke war wunderschön, allerdings sehr windig. Die ersten 8 Kilometer lief es mir sehr gut und ich konnte einen 3.45er Schnitt laufen, aber dann ging plötzlich gar nichts mehr. Zudem machte sich mein Knie wieder stärker bemerkbar. So reduzierte ich das Tempo und legte die restlichen Kilometer "gemütlicher" zurück. Es gab dann im Ziel immerhin noch ganz genau einen 4min-Schnitt (Zeit: 1.24) und einen zweiten Gesamtplatz und Sieg in der Hauptklasse. Mit der Zeit bin ich nicht zufrieden, aber die Strecke war mit den vielen Kurven und dem starken Wind auch nicht schnell angelegt. Dafür war es sicher ein gutes Training im Hinblick auf die WM und den Powerman Malaysia, den ich im November als Saisonabschluss noch absolvieren werde.

08.09.2007 Silber in Gerardmer

Bereits zum 4. Mal stand ich an meinem Lieblingsrennen in Gerardmer am Start. Die Distanzen waren 4km Schwimmen, 120km Rad über die Berge in den Vogesen und 30km Laufen um den See herum. Es fanden dort die französischen Meisterschaften auf der Langdistanz statt, so dass neben einem grossen internationalen Feld auch viele einheimische Athleten am Start standen.

Nach einem kalten Ironman in England vor 3 Wochen, war es auch dieses Mal wieder bitterkalt am Morgen, so dass sogar die Autoscheiben fast gefroren waren. Mit dicker Wintermontur bin ich also um halb 9 an den Start gegangen, um mich mit rund 700 anderen Athleten in den 16 Grad kalten See zu stürzen. Wie erwartet verlor ich in der ersten Disziplin viel Zeit, rund 12 Minuten auf die schnellste Schwimmerin. Doch 4km sind auch ein bisschen zu lang im Verhältnis zur Rad- und Laufstrecke. Ich kam als 10. aus dem Wasser, aber nach einem guten Wechsel und einer schnellen ersten Radrunde war ich bereits auf den 5. Platz vorgefahren. Die 2. Radrunde bin ich sehr schnell (zu schnell) gefahren und konnte dann auch die Engländerin Alice Hector überholen. Doch auf der 3. und letzten Runde kam dann der Einbruch und ich musste die Engländerin wieder ziehen lassen. Ich wechselte dann rund 1 Minuten nach ihr als 5. auf die Laufstrecke. Insgesamt bin ich aber sehr zufrieden mit meiner Radleistung, schliesslich hatte ich den besten Radsplit, die Siegerin und die Dritte hatten jeweils über 4 Minuten auf mich verloren. Auf der ersten von 4 Laufrunden hatte ich immer noch Mühe, aber auf der 2. Runde liefs schon viel besser und ich konnte die Französin Estelle Patou und die Engländerin Anne Fallows überholen. Obwohl ich auf der 3. und 4. Runde der zweitplatzierten Alice Hector immer näher kam, konnte ich sie erst 3km vor dem Ziel ein- und überholen.

Gewonnen hat die Französin Delphine Pelletier, 4. an der WM in Lorient, ich holte Silber knapp 2 Minuten vor der Engländerin Hector. Ich bin sehr zufrieden mit dem heutigen Rennen, es lief mir wirklich gut und hat Spass gemacht. Leider kam ich dieses Jahr erst spät in Form und die Triatlonsaison ist schon bald wieder vorbei...

02.09.2007 Siegreicher Trainingswettkampf

Nachdem wir in Locarno angekommen sind, fuhren wir gleich mal 80min auf der Wettkampfstrecke im Maggialtal ein. Dani wollte am Sonntag die Mitteldistanz machen und ich entschloss mich am Nachmittag, den Sprint als schnelle Trainingseinheit zu absolvieren. Etwa 500 Athleten wagten sich auf die Distanz von 500m Schwimmen, 20km Rad und 5km Laufen. Erstmals gab es Einzelstarts und alle 10 Sekunden wurde ein Athlet auf die Strecke geschickt. Ich startete als eine der letzten um 18uhr20. Das Wasser war kalt, aber für einen Neo war die Strecke zu kurz. Ich hatte ein gutes Gefühl im Wasser und es war ein Erfolgserlebnis, dass ich auch mal im Wasser ein paar Leute überholen konnte. Auf dem Rad liefs auch gut, ich konnte auf der Strecke hinauf viele Athleten überholen. Leider war es mit dem vielen Verkehr sehr gefährlich und ich musste ungewöhnlich oft bremsen. Es gab einige brenzlige Situationen. Nach dem Wendepunkt überholte ich eine grosse Gruppe, als plötzlich nach einer Kurve ein Auto quer auf der Strasse stand. Nach einer Vollbremse streifte ich zum Glück nur noch die Hintertüre, aber es ging viel Zeit verloren, bis ich weiterfahren konnte und die ganze Gruppe hatte mich wieder aufgeholt. So fuhr ich dann ein bisschen vorsichtiger...Nach dem Wechsel lief ich den ersten Kilometer sehr schnell los. Doch dann merkte ich die Müdigkeit vom Ironman noch und musste ein bisschen langsamer weiterlaufen. Den letzten Kilometer aber gab ich nochmals Gas und im Ziel war ich 12Sekunden schneller als Valentina Bieler und 1Min14 vor Diane Lüthi.

Das Rennen hat echt Spass gemacht, da man nicht gegen den direkten Gegner, sondern gegen die Zeit lief. Zudem war es ein gutes Wechseltraining für nächsten Samstag, wo ich in Gerardmer (FRA) auf der langen Distanz (4-120-30) starten werde.

19.08.2007 Rang 3 beim Ironman UK

Spontan habe ich mich entschieden, den Ironman in England zu machen. Die hügelige Radstrecke dort liegt mir und ich bevorzuge kühlere Temperaturen bei einem Ironman. Dass es aber so viel regnet und so kalt ist, war dann doch zu viel des Guten im August.

Da ich im Sommer nicht so viel trainieren konnte und auch nur wenig Rennen bestritten habe, ging ich unbelastet nach Sherborne und habe mir einen Top5 Platz als Ziel gesetzt.

Start wäre am Sonntag um 6 Uhr gewesen und die meisten Athleten waren schon im 15Grad kalten See. Doch da es wegen einem überschwemmten Parkplatz ziemlich Stau gegeben hatte, wurde erst um 6h20 gestartet. Ich war so unterkühlt, dass ich erst etwa nach 2km wieder Gefühl in den Armen hatte. Auf der zweiten See-Runde gings dann dafür recht gut und ich konnte mit einer Gruppe mitschwimmen. Der See war sehr wellig und dunkel, so wurde die Orientierung recht schwierig. Doch mit der Zeit von 58.56 bin ich sehr zufrieden, da ich noch nie unter 1 Stunde geschwommen bin. Trotzdem habe ich als 8. über 9 Minuten auf die schnellste Schwimmerin verloren.

In der Wechselzone war leider mein roter Bike-Bag verschwunden, so dass ich mit den Helfern lange suchen musste, bis sie ihn gefunden hatten. Dadurch verlor ich leider viel Zeit. Auf dem Rad gings mir recht gut, die erste Runde bin ich nicht zu schnell angegangen, konnte aber trotzdem bis auf Rang 4 vorfahren. Die Bedingungen waren sehr schwierig, es stürmte heftig und die Strassen waren nass (bei so unfreundlichem Wetter wäre ich wohl freiwillig nicht radgefahren :-)) Auf der zweiten Runde hatte ich ein bisschen Mühe, vor allem die steilen Aufstiege waren hart. Doch auf der dritten Runde gings wieder tiptop und ich konnte nochmals Gas geben. Mit 5.29 auf die 180km mit 1800Hm hatte ich die schnellste Radzeit bei den Frauen. Ich erreichte die Wechselzone als 4. Nach einem schnellen Wechsel bin ich schnell auf die 42km gestartet. Nach 10km auf einer Cross-Laufstrecke konnte ich zur zweiten Athletin, Hillary Biscay aus den USA aufschliessen. Wir sind dann 15km gemeinsam gelaufen, leider musste ich sie dann ziehen lassen, da sich das fehlende Lauftraining doch bemerkbar machte. Bis ins Ziel verlor ich noch 2 Minuten auf sie und lief nach einer Marathonzeit von 3.19 als 3. Athletin ein. Unter den gegebenen Umständen bin ich mit dem Rennen zufrieden, doch hätte ich gerne den 2. Rang von letztem Jahr verteidigt. Gewonnen hat Bella Comerford aus Schottland. Ich hätte hier wie im letzten Jahr wiederum die Quali für Hawaii geholt, doch da Mitte September bereits das Studium weitergeht, habe ich leider keine Zeit für die Ironman-WM in Kona.

11.08.2007 Endlich wieder einmal ein Erfolgserlebnis

Nach einer langen Wettkampfpause und nur wenig Training bin ich ohne Erwartungen an den Oberaargauer Triathlon gefahren und wollte nur einen schnellen Trainingswettkampf absolvieren. Die Entzündung am Knie ist zwar besser geworden, aber ich merke es beim Laufen und Radfahren immer noch.

Wegen des Hochwassers konnte man nicht in der Aare schwimmen und so wurde es ein Duathlon mit 4km-24km-5km.

Ich bin ein bisschen zu schnell angegangen und konnte gleich die Führung übernehmen, allerdings überholte mich dann Jacqueline wieder nach 2km und ich versuchte dranzubleiben. Beim steilen Aufstieg von der Aare ins Dorf zurück konnte ich mich aber wieder absetzen und mit 20 Meter Vorsprung aufs Rad wechseln. Dort hatte ich auf der ersten Runde Mühe und Jacqueline überholte mich wieder. Ich konnte aber am Ende der 1.Radrunde beim Stutz im Dorf wieder die Führung übernehmen und dann in den weiteren 3 Runden leicht ausbauen. So konnte ich mit etwa 30 Sekunden Vorsprung auf die zweite Laufstrecke wechseln. Dort lief es mir recht gut, aber ich merkte schon, dass mir die intensiven Einheiten fehlten.

Mit 46 Sekunden Vorsprung vor Jaqueline und knapp 4 Minuten auf Sandra Tschumi konnte ich das Rennen gewinnen.

15.07.2007 Enttäuschende Leistung an WM

Bereits am Mittwoch bin ich mit der Schweizer Delegation nach Lorient in der Bretagne gereist. So hatten wir Zeit, die Strecke zu besichtigen und das Grand Prix Rennen am Freitag anzuschauen. Ich fühlte mich recht gut und war zuversichtlich auf einen TopTen Platz. Doch bereits beim Schwimmen ging gar nichts, ich konnte dann zwar mit der Weltmeisterin von 2004, Tamara Kozulia mitschwimmen, aber hatte nach den 3km bereits 9 Minuten Rückstand auf die Kurzdistanzspezialistinnen. Zudem war die Radstrecke nur 76km lang, so dass ich den Rückstand kaum mehr

gut machen konnte. Die ersten 10km konnte ich noch mit Tamara fahren, doch dann hatte ich Mühe mit ihrem Tempo. Auf der zweiten Runde gings dann etwas besser und ich konnte noch 4 Athletinnen überholen und kurz vor der Wechselzone auch Tamara wieder einholen. Ich hatte einen schnellen Wechsel und konnte dann auf dem ersten Laufkilometer Simone Bürli und die Belgerin Vleugels überholen. So lief ich die

3 Laufrunden mit steilen Auf- und Abstiegen immer etwa an 13. Stelle. Leider überholte mich dann Tamara noch und 3 Kilometer vor dem Ziel auch noch die Engländerin Yvette Grice. So lief ich schliesslich ziemlich enttäuscht als 15. ins Ziel. Meine Form lässt leider immer noch zu wünschen übrig. Zudem kam mir die flache und windige Rad-Strecke überhaupt nicht entgegen und verhältnismässig war es auch viel Schwimmen. Denn leider ist die Langdistanz von der ITU in diesem Jahr von 4km-120km-30km verkürzt worden auf 3-80-20, was ich sehr schade finde, denn nun ist es ja nur noch eine Halbdistanz. Ich hoffe, dass es nächstes Jahr wieder länger wird...

01.07.2007 Rang 2 beim Pro-Rennen in Nottwil

Nachdem ich nun eine Woche lang Knie-Therapie und Trainingspause gemacht habe und nur 2mal kurz im Schwimmbad war, wollte ich am Sonntag sowieso wieder mit dem Training beginnen. Da hab ich gedacht, dass ich auch gleich ein Trainingsrennen absolvieren könnte. Das Rad hab ich nach dem Ironman letzte Woche ins Auto verladen und heute Morgen früh genau so wieder ausgepackt, die Power-Gels waren immer noch draufgeklebt. Dementsprechend hatte ich keine grossen Erwartungen ans Rennen.

Aber ich war überrascht, dass es beim Schwimmen recht gut ging, ich konnte hinter Monika Lehmann schwimmen und wir kamen mit etwa zweieinhalb Minuten Rückstand auf Nicole Hofer und Annina Stämpfli in die Wechselzone. Dann ging's auf die 43km lange Radstrecke. Den flachen Abschnitt rund um den See bis nach Sempach fuhr ich mit Monika, beim Aufstieg konnte ich sie abhängen und auch gleich Deborah und Annina überholen. Somit war ich nach etwa 15km auf Rang 2. Es lief mir überraschend gut, ich hatte weniger Schmerzen als noch letzte Woche. Nach 1.14 war ich wieder in der Wechselzone, die zweitbeste Radzeit hinter Nicole Hofer. Weil ich ziemlich langsam gewechselt habe, sah ich dann, dass Monika wieder aufgeholt hatte und auch schon in die Wechselzone stürmte. Ich lief dann etwa mit 40 Meter Vorsprung los auf die 4 Runden à 2,5km. Die erste Runde bin ich recht schnell angegangen um den Vorsprung etwas auszubauen, was mir auch gelang. Doch dann machte sich die 3-wöchige Laufpause bemerkbar und ich hatte ziemlich Mühe. Deshalb freute ich mich dann doch sehr, dass ich das Ziel als Zweite hinter Nicole Hofer und vor Monika Lehmann erreichte.

24.06.2007 Wegen Knieschmerzen nicht im Ziel

Es gab ja bereits im Vorfeld schlechte Anzeichen für einen erfolgreichen Ironman. Dennoch wollte ich es natürlich versuchen und mein Bestes geben.

Samstagmorgen hatte ich noch eine Prüfung an der Uni, so dass ich wenigstens abgelenkt war. Am Samstagmittag ging ich dann noch 45min locker aufs Rad und kurz in den See.

Sonntagmorgen kurz vor 7uhr: alle Profis warteten paddelnd im Wasser, bis es endlich losging. Dieses Mal durften wir wirklich 5minuten vor den Age Groupers

starten, was mir sehr entgegen kam. Kaum Schlägereien am Start, richtig friedlich lief das ab. Ich hab dann auch gleich einen Vordermann gefunden, wo ich mich anhängen konnte. Nach der ersten Runde kamen dann allerdings die schnellen Schwimmer von hinten und überholten uns, das war dann weniger gemütlich. Mit einer Schwimmzeit von 1.03 bin ich aber nicht zufrieden und knapp 10minuten hinter den Führenden. Dann ging die Aufholjagd los und ich konnte in der ersten Runde schon einige Plätze gutmachen, aber es lief nicht wie gewohnt und ich hatte schon recht Schmerzen. In der zweiten Runde konnte ich zwar auf Rang 4 vorfahren, aber ich merkte schon, dass ich kaum Druck aufs linke Bein geben konnte. Die Zeiten waren auch viel langsamer als letztes Jahr.

Nach 140km bin ich sehr enttäuscht ausgestiegen, weil wirklich nichts mehr ging. So hatte ich mir das Rennen nicht vorgestellt.

Jetzt gilt es, zuerst die Knieprobleme in den Griff zu bekommen, bevor ich wieder ins Training einsteigen kann.

16.06.2007 Verzicht auf Duathlon EM

Geplant wäre ein Start an der heutigen Duathlon EM in Schottland gewesen. Ich habe mich schon gefreut, da die anspruchsvolle Radstrecke sicher ein Vorteil für mich gewesen wäre.

Doch nach Rapperswil konnte ich mich nicht wie gewünscht erholen. Ich hab es ein bisschen unterschätzt, dass man halbkrank keinen halben Ironman machen sollte. Die erste Woche hab ich dann auch kaum trainiert. Und als ich dann wieder anfangen wollte mit laufen, habe ich gemerkt, dass auch noch mein Knie verletzt ist.

Nach der ersten Untersuchung ist zwar nichts abgerissen, aber jede Bewegung noch ziemlich schmerzhaft. Wahrscheinlich wird es nächste Woche eine Cortisolspritze brauchen, damit mein Start beim Ironman in 8 Tagen nicht gefährdet ist.

03.06.2007 Hauptprobe sehr schief gelaufen

Zuversichtlich und mit einem Podestplatz als Ziel bin ich bereits am Samstag nach Rapperswil gereist. Am Samstagmorgen war ich als Profiathletin beim Wetsuit-Test und Schwimmtraining dabei. Doch da es sehr kalt und nass war, kamen nicht viele Athleten und meine Tätigkeit beschränkte sich auf Tipps geben und warten.

Am Nachmittag hörte es dann doch noch auf mit dem Regen und ich konnte noch 1h aufs Rad. Doch ich merkte schon, dass ich von meiner Bauchgrippe noch nicht ganz erholt war und fühlte mich ziemlich kaputt.

Auch am Sonntagmorgen war es nicht viel besser.

Zum Glück wurde dann die Schwimmstrecke von 1,9 auf 1,4km verkürzt, die Wassertemperatur betrug nur gerade 14 Grad. Auf den ersten paar Hundert Metern hatte ich dann wie viele andere auch, ziemlich Mühe mit der Atmung. Aber eine Erklärung für meine langsame Schwimmzeit war das wohl auch nicht...Immerhin hatte ich dann einen schnellen Wechsel und freute mich aufs Radfahren. Die ersten 20km konnte ich noch richtig Gas geben und auch der steile Aufstieg machte noch Spass. Oben angekommen war ich allerdings schon ziemlich kaputt. Zudem konnte ich wegen Magenproblemen nichts essen und kaum trinken. Ich konnte dann zwar auf Rang 7 vorfahren, aber auf der zweiten Runde war ich schon so leer, dass ich kaum mehr den Witches Hill hochkam (eine steile Rampe bei Schmerikon) Ich versuchte dann halt so gut es ging, die Radstrecke durchzustehen, der Ehrgeiz für eine schnelle Zeit war schon lange vorbei...Ich hatte aber noch Hoffnung, dass es evtl. auf dem

Halbmarathon besser gehen könnte. Doch die ersten Schritte in der Wechselzone sagten mir, dass es hart werden würde. Vor 4 Wochen konnte ich in Lissabon noch 1.23 laufen, dieses Mal kämpfte ich mich in 1.28 durch. Über die Gesamtzeit von 4.34h und einen 8. Rang bin ich natürlich sehr enttäuscht. Trotzdem herzlichen Dank an die Unterstützung der Zuschauer und Betreuer!!

Ich hoffe, dass ich mich nun gut erholen kann und dass es am Ironman Zürich mit einem Podestplatz klappt.

24.05.2007 Radfahrt auf der Ironmanstrecke

Heute in genau einem Monat findet mein erster Saisonhöhepunkt, der Ironman Zürich statt. Nachdem ich mich vom Sonntag nicht fest erholen musste, gibt es nun eine intensive Trainingswoche. Und das sonnige, warme Wetter macht es da natürlich um einiges leichter...

Da einige Bekannte die Radstrecke noch nicht kannten und nach Zürich gekommen sind, sind wir gestern bei heissem Wetter 2mal über den Gibisnüt und Forch gefahren und dann im See noch geschwommen.

Ich freue mich schon jetzt auf dieses Rennen, auch wenn mit 1800 Athleten die Radstrecke sicher ähnlich voll sein wird wie der Verkehr heute...

20.05.2007 Mässige Leistung in Zypern

Nach 2 Erholungstagen gings bereits am Mittwoch nach Zypern, genauer gesagt nach Limmasol, einer sehr verkehrsreichen Stadt. Somit wurde das Radtraining zu einer gefährlichen Linksfahrübung. Dafür war das Meer 100meter vom Hotel entfernt und man konnte sogar ohne Neopren schwimmen. Ab Freitag hatte es aber durch den stürmische Wind bereits sehr hohe Wellen. Samstag konnte man die Radstrecke, eine 10km lange, flache Runde, mit einem sehr holprigen Pflastersteinabschnitt offiziell abfahren. Sonntag um 10uhr war der Start bei wolkenlosem, windigem und sehr heissem Wetter. Leider hatte ich keinen guten Start und war bald alleine unterwegs. Durch die hohen Wellen hab ich auf der zweiten Runde dann eine Boje nicht gesehen und musste dann alles nochmals zurück schwimmen. Sehr ärgerlich, denn dann musste ich die vor uns gestarteten Männer zum zweiten Mal überholen... Tja und als ich dann aus dem Wasser kam, waren die meisten schon weit weg mit dem Rad. Ich hab dann aber richtig Gas gegeben und hab die zwei vor mir nach einigen Kilometern eingeholt. Da die Malteserin und die Luxemburgerin aber nicht so stark auf dem Rad waren, hab ich dann die nächsten 30km Führungsarbeit geleistet. Die vorderen Athletinnen waren aber schon einiges voraus, so dass ich mich nicht mehr ganz verausgabt habe. Wir kamen zu 3 in die Wechselzone und obwohl ich auch als erste wieder auf die Laufstrecke ging, stand auf der (handgestoppten!) Rangliste bei mir eine Wechselzeit von 4min!! im Gegensatz zu den 50Sekunden der beiden anderen... Stimmt also nicht ganz. Ich bin die ersten 2km voll angegangen, bis ich die beiden weit abgehängt habe. Dann hab ich es bis Km 8 etwas lockerer genommen, da vorne keine Athletin mehr war. Dann hab ich allerdings gesehen, dass vor mir doch noch eine Griechin ist. Nach einer Tempoverschärfung konnte ich sie überholen und als 7. des Europacups und Gewinnerin der Kleinstaatenwertung ins Ziel einlaufen.

Zufrieden bin ich mit meiner Leistung natürlich nicht, denn beim Schwimmen hätte ich einfach an den anderen dranbleiben müssen. Danach war das Rennen gelaufen und mein Ehrgeiz auch nicht mehr so gross...

Doch es war sicher ein guter Trainingswettkampf und für den Ironman70.3 in 2 Wochen bin ich sehr zuversichtlich, denn meine Form würde stimmen...

13.05.2007 Sieg beim Irchel Duathlon

Nach 2005 konnte ich dieses Jahr erneut beim zweiten Swiss Cup Rennen in Dorf am Irchel gewinnen.

Ich hatte mich zwar von letzter Woche noch nicht ganz erholt, wollte aber gerne noch einmal einen Trainingswettkampf absolvieren und zudem gefällt mir die coupierte Strecke beim Irchel Duathlon sehr gut. Der erste Lauf über 9km ging erstaunlich gut, ich bin sehr schnell angegangen in der ersten Runde und musste dann in der zweiten Runde schon etwas kämpfen. Ich konnte dann trotzdem mit etwa 40 Sekunden Vorsprung auf Sarah Schütz, Annina Berri und Tamara Toubazis wechseln. Auf dem Rad lief es dafür nicht optimal, nach rund 13km überholte mich Tamara und ich hatte Mühe, ihrem Tempo zu folgen. Die letzte Runde konnte ich sie dann noch einmal überholen, aber sie konterte auf der Abfahrt wieder. Ich wechselte dann ein paar Sekunden nach ihr auf den abschliessenden 4,5km-Lauf, konnte sie aber bei der ersten Steigung überholen und lief mit 1min 30 Vorsprung als Siegerin durchs Ziel.

Am Mittwoch geht es bereits nach Zypern, wo am nächsten Sonntag im Rahmen des Europa Cup's der Kleinstaatentriathlon stattfinden wird. Dort werden Athleten aus Luxembourg, Andorra, Malta, Island, Zypern, Monaco und Liechtenstein am Start sein.

05.05.2007 Rang 2 am Halfironman Lissabon

Am Donnerstagmorgen gings mit Patrik und Susan Hugelshofer und Simone Bürli los Richtung portugiesische Hauptstadt. Am Nachmittag haben wir dann das Wettkampfgelände angeschaut und noch 1 Stunde trainiert. Die Kulisse war imposant, im ehemaligen Expogelände wurde geschwommen und gelaufen und die Wechselzone befand sich auch hier. Geradelt wurde auf gesperrten Autobahnen mitten in der Stadt. Freitag durfte man dann schwimmen gehen und wir versuchten, im Grossstadtverkehr wenigstens ein paar Kilometer zu radeln. Samstagmorgen um 8 Uhr gings los, der Schwimmstart war leider nicht so optimal organisiert. Ich erwischte einen schlechten Start und fand erst nach 500m zu einem anständigen Rhythmus. Leider waren dann die schnellen Gruppen schon weg...so dass ich nach genau 30 Minuten aus dem Wasser kam, knapp 4 Minuten hinter der Schwedin Tove Wiklund und Simone Bürli. Schade, dass ich meine Fortschritte im Schwimmen noch nicht umsetzen konnte. Auf dem Rad gings dann recht gut, die Strecke war meinem Geschmack nach viel zu flach und zu windig. Es stürmte sehr stark und ausser einigen Autobahnauffahrten oder -unterführungen gab es nicht viele Höhenmeter. Nach 2 von 4 Runden war ich dann bereits an 2. Stelle. Ich fühlte mich recht gut, leider ging es einfach nicht mehr schneller. Für die 90km benötigte ich dann 2.23.19. Ich wechselte als zweite auf den abschliessenden Halbmarathon, knapp hinter mir kam jedoch die Dänin Maja Nielson. Ich ging die erste Runde sehr schnell an und konnte mich gleich absetzen. Der Kurs war recht anspruchsvoll, flach und kurvig mit 80% Pflastersteine, der Rest war Sand oder wackelige Holzstege über dem Meer. Ich fühlte mich recht gut und kam auch immer näher an die Führende heran, leider war dann die Laufstrecke nach 4 Runden zu Ende :-), vielleicht hätte ich sie ja noch irgendwann eingeholt... Mit der besten Laufzeit von 1.23 bin ich aber sehr zufrieden.

So lief ich nach 4.20.37 als Zweite hinter der Schwedin Tove Wiklund mit 4.18.38 und vor der Dänin Maja Nielson in 4.23.22 ein.

Es war wirklich ein tolles Rennen und ich werde sicher wieder einmal hier am Start sein. Am Sonntag fand dann der Weltcup statt. Leider konnten wir nur noch den Anfang des Frauenrennens schauen, da um 12 Uhr unser Flugzeug schon wieder heimflog.

22.04.2007 Rang 6 an der Powerman-WM in Holland

Am Freitag ging es nach einem Zwischenstopp in Basel (kurzes Schwimmtraining mit Gunther) weiter Richtung Holland. Während es am Samstagmorgen mit 2 Grad noch bitterkalt war, hatten wir am Sonntag mehr Glück. Denn der Start war nicht wie in den letzten Jahren am Mittag, sondern wurde auf 9 Uhr vorverlegt. Es war beinahe schon warm und auch der Wind sollte erst am Nachmittag stärker werden. Optimale Bedingungen also, wenn bloss die Radstrecke nicht so flach gewesen wäre...

Viele starke Athletinnen waren am Start, denn gutes Preisgeld lockte an der Powerman-WM. Ich setzte mir eine Top-5-Platzierung zum Ziel, die ich leider um 9 Sekunden verpasst habe.

Auf der ersten Laufstrecke konnte ich die ersten 2 Runden an 5. Stelle laufen, wurde dann allerdings von der Verfolgergruppe eingeholt. Erst in der 5. Runde konnte ich mich mit der Holländerin Gjasbjerg wieder absetzen und ich wechselte als 6. auf die Radstrecke. Auf dem Rad lief es die ersten 2 Runden noch nicht so gut, Michelle Parsons überholte mich, dafür konnte ich gleich nach 5km die Ungarin Reka Brassay überholen. Doch da die Holländerin Gjasbjerg wegen Drafting disqualifiziert wurde, konnte ich trotzdem als 5. auf die zweite Laufstrecke wechseln. Die erste Runde konnte ich ein gutes Tempo laufen, allerdings hatte ich dann in der 2. und 3. Runde ziemlich Mühe und musste mich von der Ungarin Brassay wieder überholen lassen. Und leider habe ich nicht gewusst, dass Michelle Parsons nur 9 Sekunden vor mir war, sonst hätte ich vielleicht noch zusetzen können in der letzten Runde! Aber durch den eckigen Kurs und die vielen Männer auf der Laufstrecke konnte man sich schlecht orientieren. Schade, denn die 9 Sekunden auf Platz 5 haben mich schon geärgert...

11.04.2007 Nasse Ostern auf Mallorca

Während daheim fast schon Sommer war, flog ich am Sonntag 1.April mit Susanne nach Alcudia. Am Nachmittag konnten wir 3 Stunden bei noch trockenem Wetter einrollen. Als am Montag dann Rolf und Valentina eintrafen, regnete es schon richtig fest. Ausser am Ruhetag am Freitag, wo ich bei Sonnenschein eine gemütliche 2-stündige Ausfahrt machte, war es jeden Tag ziemlich nass und kalt. Obwohl ich alle 10 Tage zwischen 2 und 5einhalb Stunden auf dem Velo sass, war es zum Teil schon mühsam, jeden Morgen in die nassen Kleider zu steigen und auf den rutschigen Strassen herumzukurven. Doch schwimmen und laufen konnte man optimal und so wurde es doch ein tolles Trainingslager, wo wir es auch sonst sehr lustig hatten. Jetzt habe ich noch 10 Tage Zeit bis zu meinem ersten Rennen, dem Powerman Holland. Zudem habe ich nach längerem Warten doch noch einen Startplatz für den Halfironman Lissabon vom 5.5. bekommen, worauf ich mich schon sehr freue.

11.03.2007 Start in die Wettkampfsaison

Am 11. März startete ich beim Halbmarathon in Oberglatt. Für mich war es aber eher ein Trainingslauf, da ich mich nicht speziell vorbereitet habe. Am frühen Sonntagmorgen war es noch bitterkalt, man sah viele Läufer in voller Wintermontur aber zwischendrin gab's auch einige mit Hochsommerebekleidung. Etwa 400 Läufer gingen um 10 Uhr auf die schöne Strecke. Es war schön flach, aber die Bise wehte ziemlich kräftig durch die Felder.

Ich lief am Anfang recht schnell los und merkte bald, dass ich so nicht durchkommen würde. So waren dann die ersten 10km in knapp 38.50 noch ok, aber dann musste ich ziemlich leiden. Ich war immer an 2. Stelle, aber ab Kilometer 13 kam die Drittplatzierte immer näher. Als ich mich bis Kilometer 18 durchgekämpft hatte, konnte ich immerhin noch einen "Zwischenspur" einlegen und die letzten 3 Kilometer nochmals zulegen. Die Zeit von 1.24.21 ist nicht gerade berauschend, aber immerhin ein gutes Training und sogar der 2.Rang overall und 1. Rang in meiner Kategorie. Am Nachmittag ging's dann noch ein bisschen aufs Bike.

18.02.2007 Zweites Trainingslager zu Ende

Das war eine tolle zweite Woche in Maspalomas. Ich konnte sehr gut trainieren, nur an meinem Ruhetag hat's ein bisschen geregnet, ansonsten wieder Traumwetter (mit ein bisschen Wind...) Da das Schwimmbad diese Woche oft besetzt war, gab's nur noch 4 Schwimmtrainings, dafür war ich rund 35h auf dem Rad unterwegs. 2 mal ging's auf den Pozo de las Nieves, dem höchsten Berg der Insel (rund 6-Stunden-Tour) und 2 mal fuhr ich die Windmühlenrunde (rund 7-Stunden). Es lief sehr gut und ich bin auch sehr zufrieden mit dem neuen Rad...

Gelaufen bin ich auch nur 4mal, da ich in den nächsten 4 Wochen den Schwerpunkt aufs Laufen setze und Ende März einen Halbmarathon mache.

18.02.2007 Halbzeit in Cran Canaria

Die erste Woche ist auch schon wieder vorbei, das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite, nur der Wind war manchmal recht stürmisch. Da der Flieger am letzten Sonntag bereits um 6h30 losging, konnte ich am Nachmittag schon 3h trainieren. In dieser Woche standen 6 Schwimmtrainings auf dem Programm. Daneben ging's 5mal aufs Rad und 4mal am Morgen laufen. Insgesamt gab's somit eine Trainingszeit von etwa 35stunden. Nächste Woche wird sicher ähnlich verlaufen, wobei ich ein Schwimmtraining auslassen werde um noch ein paar Höhenmeter auf dem Rad zu sammeln.

Gran Canaria ist schon lange kein Geheimtipp mehr, im Moment ist die ganze Insel voll von Triathleten und Radfahrer, man trifft also auf jedem Berg jemanden an...

14.01.2007 Zurück aus Cran Canaria

Die 2 Wochen in Maspalomas sind nun schon wieder vorbei und wir sind heute Mittag bereits wieder in Basel gelandet. Mit dem Wetter hatten wir Glück, nur die letzten Tage war es zum Teil bewölkt und stürmisch.

Die ersten Tage war ich leider noch nicht ganz fit, so dass dann der Trainingsumfang etwas geringer ausgefallen ist als gewöhnlich. Nachdem Katrin bereits nach 2 Tagen wieder heimgereist ist, konnte ich dann mit Patrik, Ronnie, Marc und Stefan schwimmen und auch ein paar mal mit ihnen Radfahren. Gelaufen bin ich jeden Morgen vor dem Frühstück am Strand oder auf der Promenade, wo aber Joni und Luki nie mitkommen wollten.

Am ersten Samstag stand dann die grosse "Windmühlentour" mit knapp 7h auf dem Programm. Mit dem Lauftraining am Morgen hab ich dann am Abend doch recht müde Beine gehabt, so dass ich den Ruhetag am Sonntag verdient geniessen konnte. Die St. Galler und Zürcher sind dann schon wieder abgereist, so dass ich in der zweiten Woche oft alleine am Radfahren war, aber unterwegs auch mal ein paar Schweizer oder Spanier getroffen habe. Langweilig war es also nicht. Montag bis Mittwoch standen dann 4, 5 und 7h Rad auf dem Programm mit je einem Lauf- und einem Schwimmtraining. DO bis SA war dann dafür wieder weniger umfangreich. So komme ich schon fast erholt wieder zurück in die Schweiz...

Gran Canaria war also ein toller Tip zum Radfahren. Die Pässe sind zwar anstrengend, aber wunderschön und auch meist ohne Autos. Ich werde bestimmt bald wieder einmal dort trainieren.

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.