

News-Archiv 2008

17.12.2008 Sportlerin des Jahres 2008

Nach einer eher trainingsarmen Zeit konnte ich heute zum 4. Mal den Titel der Sportlerin des Jahres entgegennehmen. Leider konnte ich nicht persönlich anwesend sein, da ich seit knapp 4 Wochen ausbildungstechnisch in Deutschland bin. Ich freue mich aber sehr, dass meine diesjährigen Resultate so gewürdigt wurden, v.a. der 3. Platz an der Triathlon-EM war wohl ausschlaggebend. Herzlichen Dank an alle, die mich gewählt haben! Im Nachhinein war 2008 für mich ein schwieriges Jahr, da es galt, verschiedene Spitalpraktikas und Training und Wettkämpfe unter einen Hut zu bringen, was nicht immer so gut gelang. Aber in der zweiten Saisonhälfte konnte ich doch noch ein paar tolle Rennen erleben und ich freu mich bereits auf nächstes Jahr, wo ich sicher wieder einen Ironman machen werde. Dieses Jahr hat's leider nicht gereicht. Meine genaue Saisonplanung sowie auch Trainingslagerdaten sind noch ausstehend, vorerst bin ich noch weitere 4 Wochen in Deutschland, bevor es irgendwo an die Wärme geht.

01.12.2008 Wieder Lauftauglich

Vor genau 6 Wochen hab ich mir die Bänder gerissen und nun mehr Zeit ins "unsportliche" Leben investiert. Schwimmen und Radfahren waren allerdings schon bald wieder möglich, mein linker Fuss war einfach gut in Schiene und Verband eingepackt. Doch ich nahms locker und war nur bei schönem Wetter am Wochenende unterwegs. Inzwischen kann ich bereits wieder laufen, noch unsicher und kurz, aber immerhin. Ich freu mich, dass ich auch wieder durch die Wälder rennen kann, wenn auch im Diesel-Tempo. Laufwettkämpfe werde ich aber vorläufig keine machen, sondern alles aufs neue Jahr verschieben.

20.10.2008 Zu kurzer Einsatz

Ja, so kanns gehen. Voll motiviert und mit guter Form bin ich gestern, nach einem Schwimmtraining, zum Mountainbike-Duathlon in Aeschi bei Spiez gefahren. Es war Traumwetter und die Aussicht auf die Berge und den Thunersee wirklich genial. Und da ich meine bescheidenen Bikekünste schon kenne, bin ich vor dem Rennen noch die 10km Bikerunde abgefahren. Der Duathlon ging dann über folgende Distanzen: 5km-21km-5km. Beim Start war noch grosses Gedränge: es starteten Kurz-Duathleten, Lang-Duathleten und Staffeln gemeinsam. Doch schon nach 1km konnte ich mich bei den Frauen an die Spitze setzen vor Anita Weyermann und Andrea Huser, ich fühlte mich wirklich gut, trotz 4h Training am Samstag. Doch auf dem Bike hätten sie mich sicher wieder eingeholt. Dann bei km2 passierte mir ein Misstritt, als ich gerade 2 Athleten überholen wollte und ich merkte gleich, dass es die Bänder erwischt hatte. Mit Müh bin ich dann wieder zum Start zurückgehumpelt, dort bekam ich Eis und einen Verband. Bis ich dann aber all meine Sachen in der Garderobe und der Wechselzone zusammengesucht hatte, war mein Fuss schon sehr dick und blau und vor allem schmerzhaft. Leider musste ich dann auch noch heimfahren mit dem Auto. Heute war ich beim Arzt und mein Verdacht bestätigte sich: Kapselriss und 2 gerissene Bänder am linken Fuss.

Ja, das war wirklich ein sehr kurzer Einsatz. Ich wäre gerne die Bikestrecke gefahren und auch noch die zweite Laufstrecke gelaufen. Aber die Startnummer 1 hat mir wohl kein Glück gebracht.

Somit ist nun meine Saison definitiv zu Ende, ich werde nun wohl eine längere Laufpause einlegen müssen. Es wird also nichts mit meinem Plan, nächste Woche einen Halbmarathon und am 9.11. den Ticino Marathon zu laufen. Aber ich bin froh, dass das jetzt passiert ist und nicht im Sommer. Dann hätte ich all die letzten Rennen auch verpasst. Somit werde ich mich nun wieder ein bisschen mehr ums arbeiten und die Uni kümmern als ums Training...

05.10.2008 Sieg im Schnee

Nachdem ich vor 2 Jahren zum ersten und bisher einzigen Mal an einem Berglauf gestartet bin (damals hab ich mir gesagt, nie wieder...), versuchte ich es heute noch einmal. Morgens um 8Uhr als ich losgefahren bin, musste zuerst das Auto von Eis befreit werden und auch am Start um 10.30Uhr wars noch bitterkalt. Trotzdem starteten etwa 150 Läufer auf die 8km und 710 Höhenmeter auf den First. Ich ging das ganze ziemlich langsam an. Nach 1km merkte ich, dass ich ganz gute Beine hatte und konnte mehr Gas geben und mit Überholen beginnen. Die Strecke war recht schwierig, denn die Wiesen waren noch gefroren und dementsprechend rutschig...Weiter oben war dann sogar der Kiesweg eine einzige Eisplatte. Und auf dem letzten Kilometer hatte es sogar 10cm Schnee!! Aber nicht mal das konnte mich davon abhalten, dass es mir sehr gut lief und sehr gut gefiel, leider war ich dann schon bald im Ziel. Ich wäre gerne noch weitergelaufen, aber der Berg war schon fertig. Mit einem neuen Streckenrekord hat es natürlich auch nicht ganz geklappt, denn die Bedingungen waren wohl schon schwierig. Aber die Aussicht war genial und ich werde nun meine Meinung über Bergläufe schnell ändern und sicher bald wieder an einem Start stehen... Am Nachmittag gings dann noch auf eine kleine Radtour entlang dem Vierwaldstättersee.

Resultate: 1. Nicole Klingler 45.33, 2. Judith Aregger 49.10, 3. Mery Duss 52.27

14.09.2008 Zweiter Platz in Mergozzo

Wieder pünktlich zum Wochenbeginn gab's Regen und kaltes Wetter. Ich bin erst am Sonntag (sehr früh) losgefahren übers Wallis und den Simplonpass nach Mergozzo mit der Hoffnung auf wärmeres Wetter. Doch auch im sonst sonnigen Italien war's nass. Deshalb hab ich dann auch die Wettkampfbesprechung verpasst, da ich lieber im Trockenen gewartet habe. Dann kurz vor 10.30 (dann hätten laut Ausschreibung die Männer starten müssen, eine Viertelstunde später die Frauen) bin ich zum Startgelände spaziert. Immer noch seelenruhig hab ich zugeschaut, bis ein netter Steffisburger mich darauf aufmerksam gemacht hat, dass die Frauen in 2 Minuten starten. (Kurzfristig wurde der Männer- und Frauenstart umgetauscht!!) UUUUhhh, und ich musste noch Radkleider ausziehen, den Neo anziehen, und mich durch die Männer zur Startrampe drängeln. So war das Adrenalin plötzlich ganz hoch und ich war noch nie so schnell im engen Neo drin! Ich schaffte es grad noch knapp zu den anderen Frauen zu kommen, bevor der Startschuss losging! Immerhin, das wäre geschafft. Nun ging's über 3km im angenehm warmen See. Es lief recht gut, ich konnte an 8. Stelle liegend zusammen mit einer Italienerin schwimmen, hatte dann

aber nach der Hälfte schon sehr schwere Arme und war froh, als ich endlich wieder an Land war. Dann kam eine lange und steile Laufstrecke bis zur Wechselzone, wo ich schon die Italienerin überholen konnte. Ich machte mich wieder optimistisch mit Ärmlingen auf die 80km lange Radstrecke im Dauerregen. Der grösste Teil der Strecke sind flache "rolling hills", es gibt nur einen ca 3km langen sehr steilen Aufstieg mit einer ebenso steilen und gefährlich rutschigen Abfahrt. Doch genau dort konnte ich auf der ersten Runde 2 Athletinnen überholen. Auf der flachen Strecke ging's zwar auch zügig voran, doch dort merkte ich meine ziemlich kaputten Beine mehr. Nach der ersten Runde lag ich dann auf Platz 5, sah jedoch beim Wendepunkt eine 3er Gruppe nicht weit vor mir. Doch es dauerte nochmals 20km, bis ich diese dann beim steilen Aufstieg eingeholt hatte. Die letzten 20km hatte ich dann fest zu kämpfen, um mich von den anderen absetzen zu können. Bis in die Wechselzone hatte ich etwa 1 Minute Vorsprung auf die Deutsche Renate Forstner und 2 Min auf die Olympiateilnehmerin aus Ungarn Andrea Walko. Die Südtirolerin Edith Niederfriniger war einige Minuten voraus und uneinholbar. Somit konzentrierte ich mich auf die Verteidigung des zweiten Platzes. Ich lief sehr schnell los, um gleich eine anständige Lücke zu schaffen, was mir auch gelang. Beim Wendepunkt nach ca 4,5km hatte ich schon einige hundert Meter Vorsprung auf das deutsch-ungarische Duo. Doch dann hatte ich zu kämpfen. Die beste Radzeit ist zwar sehr nett, aber meine Beine waren so kaputt, dass jeder Meter ein Kampf wurde. Und auch die Langdistanz von letztem Wochenende war noch spürbar. Aber die beiden kamen nicht näher und ich konnte auch die zweite Laufrunde gut beenden und lief als zweite hinter Niederfriniger und vor Andrea Walko ein.

Fazit: Zufrieden bin ich mit einem schönen Rennen bei weniger schönem Wetter. Doch dass ich wasserdicht bin, hab ich inzwischen gemerkt. Die Strecke gefällt mir gut in Mergozzo, obwohl es doch etwas zu flach ist für mich. Was mich aber gestört hat, war der Verkehr auf der Rad- und auf der Laufstrecke. Es gab einige Situationen wo ich mehr am beten, denn am treten oder laufen war!

06.09.2008 Juhuu, Bronze an der EM

Wer hätte das gedacht? Mein Plan A war ein Top 5-Platz, mein Ersatzplan B ins Ziel kommen an meinem Lieblingsrennen in Gerardmer, wo dieses Jahr die Europameisterschaften im Langdistanz-Triathlon stattfanden. Doch nach einer miserablen Schwimmleistung und schon ziemlich fest frieren hab ich eher ans Aufgeben gedacht. Was übrigens ein Drittel der gestarteten Profifrauen gemacht hat!

Aber nun von Anfang an: Anreise am Freitag, noch eine Runde über die schönen Berge von Gerardmer einfahren, Pastaparty und früh schlafen gehen. Samstagmorgen halb 6 Uhr ging der Wecker los und der Blick durchs Fenster verriet strömenden Regen!! Nach einem unkulinarischen Frühstück ging's zum Wechselzone einrichten und auf den Start warten. Leider wurde der Profistart verschoben und wir mussten mit dem grossen Agegroupfeld starten. Toll und ich mitten drin im Gerangel. Ich merkte schon, wo die blauen Flecken bald erscheinen würden. Aber das gilt nicht als Ausrede, dass ich so schlecht geschwommen bin. Ich hatte von Anfang an Arme wie Blei und fragte mich, wie ich die 4km (ist ja auch viel zu lange!) überleben sollte. Ich tat's dann doch (mit ca 10Minuten Rückstand) und wollte wenigstens einen schnellen Wechsel machen. Was sich aber als Fehler erweisen sollte, denn ich hatte viel zu wenig Kleider angezogen! Während andere mit

Handschuhen, Winterjacken und Schuhüberzügen und langen Hosen ausgerüstet waren, begnügte ich mich dummerweise mit ein paar dünnen Armlingen. Auf der ersten 40km-Radrunde hab ich dann auch ordentlich gefroren. Berghoch gab ich einfach mehr Gas, aber die Pässe runter schlotterte ich so fest, dass gleich das Rad mitwackelte.. Gefährliche Angelegenheit. Zudem hab ich dort auch den Vorsichts-Modus eingeschaltet, denn die rutschigen Kurven waren wie Bäche und ich wollte nicht irgendwo unsanft am Boden landen. In der zweiten Runde gings ganz gut, ich konnte dauernd Athleten überholen und hatte mich auch an die Temperatur gewöhnt. Aber aufhören wäre schon gemütlich gewesen, zumal die Radstrecke direkt am Hotel vorbeigeführt hätte... In der dritten Runde hatte ich sehr zu kämpfen, die Beine spürte ich gar nicht mehr, aber anscheinend wussten diese dennoch was zu tun war. Und meine Hände waren unbrauchbar, Gangschalten war fast unmöglich. Trotzdem konnte ich immer noch Leute überholen und kam als Dritte zur Wechselzone zurück. Davon wusste ich bloss nichts, vor mir mussten wohl ein paar aufgegeben haben...

Jedenfalls klappte das mit dem Radschuhe ausziehen gar nicht, die Hände waren einfach zu kalt. Und erst recht nicht mit Laufschuhe anziehen! Nach einer langen Wechselzeit bin ich dann mal zügig losgelaufen und erstaunlicherweise ging's ganz gut. Am Wendepunkt sah ich dann die Vierte, die genau 1km Rückstand hatte. So hatte ich auf allen 4 Runden die Kontrolle und wusste bald, dass mich niemand mehr einholen konnte. Und die beiden vor mir waren sowieso weit weg... Aber hart war es trotzdem, denn die Laufstrecke glich eher einem Kneippbecken und die Schuhe waren schon nach den ersten Schritten wassergefüllt. Ich kam dann nach ein paar kleinen Krisen, aber nicht mal so schlechter Laufzeit als Dritte ins Ziel, worüber ich mich sehr gefreut habe! Europameisterin wurde die Weissrussin Natalia Barkun vor der Französin Pelletier.

Fazit: Das war eines der härtesten Rennen, es war so kalt und hat ohne Pause in Strömen vom Himmel geschüttet! Mit meiner Rad- und Laufleistung bin ich zufrieden, aber das liebe Schwimmen...Die Helfer und Organisatoren haben sich wieder einmal grosse Mühe gemacht für die insgesamt 3000 Athleten und es bleibt eines meiner Lieblingsrennen :-)

24.08.2008 Rang 2 beim Powerman Austria

Endlich wieder ein Rennen! Ich habe mich sehr gefreut auf den Duathlon in Weyer und die tolle Stimmung dort. Ich konnte in den letzten Wochen nicht wie gewünscht trainieren aufgrund einer Erkrankung und habe deshalb auch keine Rennen gemacht. Deshalb wusste ich auch nicht, wie es um meine Form steht. Beim Einfahren am Sonntag morgen war es noch bitterkalt und ich hatte auch ziemlich müde "Velobeine". Dann ist beim Einfahren auch noch eine Schuhplatte abgebrochen, so dass ich kurz vor Wechselzonen-Schluss noch einen langen Sprint zum Auto machen musste, um meine Trainings-Radschuhe zu holen. Und ich merkte immerhin, dass wenigstens meine "Lauf-Beine" gut waren.

So war es dann auch nach dem Start. Ich fühlte mich erstaunlich gut und konnte in der 5er-Spitzengruppe mitlaufen. Nach 6km setzte ich mich mit der Neuseeländerin Beck von den beiden Österreicherinnen und der Belgierin ab. Dann wurde Beck allerdings immer schneller und ich lief mein Tempo weiter. Bis in die Wechselzone

war ich dann eine Minute hinter der Führenden, aber ich fühlte mich sehr gut und habe das Tempo bewusst dosiert. Wegen meiner Trainingsradschuhe mit den vielen Schnallen hatte ich dann eine sehr schlechte Wechselzeit, konnte aber dennoch als zweite auf die Radstrecke wechseln. Obwohl ich mich sehr auf die steile Radstrecke gefreut habe, fühlte ich mich vom ersten Kilometer auf meinem Plasma schlecht. Ich hatte Krämpfe und einfach keinen Druck auf dem Pedal. Berghoch ging's noch einigermaßen, aber auf den Rollerpassagen nicht mehr. Die Österreicherin Baldinger kam dann auch immer näher und hat mich anfangs zweite Runde überholt. Somit führen wir die zweite Runde mehr oder weniger gemeinsam, erst kurz vor Ende der 76km konnte ich mich etwas absetzen. Nach einer langsamen Wechselzeit (Schuhe sei Dank) ging's auf die abschliessenden 7 Laufkilometer. Es ging wieder erstaunlich gut, aber die nur 30 Sekunden vor mir liegende Führende konnte ich nicht mehr einholen, im Gegenteil, Beck lief ein super Rennen und gewann verdient in 3.44. Eineinhalb Minuten später lief ich als zweite ein, vor der Österreicherin Baldinger und der Holländerin Bij-De-Vaate.

Ich bin sehr zufrieden mit dem Rennen, es hat viel Spass gemacht, auch wenn ich auf der Radstrecke wirklich zu kämpfen hatte. Zudem war die Stimmung wieder einmalig und auch unsere Gastfamilie hoch oben auf dem Berg hat uns sehr verwöhnt. Ich komme gerne nächstes Jahr wieder...Momentan bin ich für 6 Wochen auf der Kinderklinik, so dass das Training meistens kurz ausfällt. Dafür werde ich an den kommenden Wochenenden noch einige Wettkämpfe machen. Genaue Planung folgt...

27.07.2008 Sieg in Immenstadt

Gestern Morgen früh gings also los Richtung Immenstadt. Morgens um 8 Uhr war der Start zum 26.Allgäutriathlon mit rund 900 Athleten. Die Frauen hatten 35min Vorsprung auf die Herren und versuchten, diesen bis ins Ziel zu verteidigen.

Nachdem ich nun erst wieder mit dem Training begonnen hatte, hatte ich kaum Erwartungen und wollte einfach einen schönen Wettkampf machen. Doch schon auf den ersten Metern im Wasser merkte ich, dass es heute wohl mein Tag werden könnte. Ich schwamm zwar die 2km ganz alleine, da ich die erste Gruppe leider verpasst hatte, aber es ging erstaunlich gut und ich konnte es 30min lang geniessen. Als 10. kam ich aus dem Wasser, aber schon in der Wechselzone konnte ich 2 überholen und die 92km mit happigen 1200Höhenmeter in Angriff nehmen. Die erste Runde gab ich mächtig Gas und konnte auf Rang 3 vorfahren. Es gab nur einen kleinen Zwischenfall, wo ich wegen einem die Strasse überquerenden Eichhörnchen eine Vollbremsung machen musste. Auf der zweiten Radrunde fuhr ich ein bisschen langsamer, aber schlussendlich resultierte die beste Radzeit mit 2.54h. Die beiden vor mir hatten rund 3 Minuten Vorsprung, als ich als Dritte auf die abschliessenden 21 Laufkilometer wechselte. Doch ich gab mächtig Gas und hatte schon nach 8km die Führung übernommen und bis zur Hälfte der Laufstrecke schon einen Vorsprung von einer Minute herausgelaufen. Die Männer hatten mich noch nicht eingeholt und so ging ich die zweite Runde ein bisschen gemütlicher an. Doch ich hatte keine eigentliche Krise und lief schlussendlich nach einer Halbmarathonzeit von 1.27 als Gesamtsiegerin ein. Leider erfuhr ich dann bei der Siegerehrung (erst 4Stunden später) dass die Männer versehentlich 2,5 Minuten zu spät gestartet sind und ich somit nur Gesamtdritte wurde, da ich nur 1,5 Minuten vor den ersten Männern im Ziel

war. Da war ich schon ein bisschen sauer, denn ich wusste nix davon und hätte die letzte Laufrunde sicher eine Minute schneller laufen können, wenn man mir das früher gesagt hätte!! Da ich aber heute auch noch ein Rennen machte, wollte ich mich ein bisschen schonen. Zweite wurde die Tschechin Eva Novakova, dritte die Deutsche Nicole Schneider.

Heute Morgen ging es also noch nach München an den Münchentriathlon. Ich wollte im Rahmen des München-HERO den olympischen Triathlon im Juli und den Marathon im Oktober absolvieren. Muskulär hatte ich überhaupt keine Probleme, die Beine waren einfach nicht mehr ganz frisch. Die Schwimmstrecke war recht mühsam, es gab ordentlich Prügel auf den ersten Metern und auch nachher fand ich meinen Rhythmus nicht. Zudem war auch der Landgang nicht so optimal. Erstaunlicherweise kam ich trotzdem als 3. aus dem Wasser... Da das Rennen dieses Jahr zum ersten Mal windschattenfrei war, konnte ich mein Plasma nicht mitnehmen und musste mit meinem Trainingsrad antreten. Leider war ich nach dem Schwimmen ganz alleine und musste die erste Radrunde ohne Windschatten absolvieren im Gegensatz zu den anderen Athletinnen, die sich gemütlich in den Windschatten der Männer hängen konnten. Fand ich blöd, dass man draften durfte. Immerhin konnte ich dann in der zweiten Runde auch hinter einem Athleten herfahren und sparte mir ein bisschen Energie, doch die Zeit war wirklich bedenklich! Solche flachen und windigen Strecken liegen mir wohl überhaupt nicht.

Zudem war es wohl doch keine so gute Idee, nach der Halbdistanz noch eine olympische zu machen. Beim Laufen machte mir eigentlich die Hitze am meisten zu schaffen, es hatte beinahe 30 Grad. Dann funktioniere ich leider nur noch zu 50%. Jedenfalls brachte ich die abschliessenden 10km zwar recht ordentlich hinter mich, aber es ging einfach nicht mehr schneller. So lief ich dann halt als 4. ins Ziel, die Zeit war leider miserabel. Fazit: 2 sehr unterschiedliche Rennen an einem Wochenende mit einem sehr zufriedenen Samstag und einem weniger tollen Sonntag. Jetzt gibt es wieder ein paar ruhigere Trainings und dann steht in 2 oder 3 Wochen der nächste Wettkampf auf dem Programm.

25.07.2008 Ferien

Nach 4 Wochen in der Frauenklinik hab ich seit dem 19.7. endlich 2 Wochen Ferien. Nach dem letzten Marathonversuch hab ich ein bisschen Trainings-Pause gemacht und nun langsam wieder mit Schwimmen und Radfahren angefangen. Am Montag ging es für 4 Tage ins Engadin. Leider war das Wetter sehr unsommerlich. Am Montag und Dienstagmorgen schneite es, zudem war es bitterkalt. Montag gabs ein kurzes Schwimmtraining und dann eine Wanderung in den hohen Bergen. Dienstag konnte ich mit Valentina und Christina ein strenges Schwimmtraining absolvieren, am Nachmittag gings dann trotz Regen noch kurz aufs Rad. Mittwoch morgen früh fuhr ich mit Christina die Berninapass-Livigno-Runde. Ich habe alle Sommerradkleider, die ich dabei hatte, übereinander angezogen. Aber die ganzen 100km hab ich gefroren...am Nachmittag nochmals ein Schwimmtraining mit Valentina. Hiermit herzlichen Dank an die beiden Engadinerinnen, dass ich mit ihnen trainieren konnte. Am Donnerstagmorgen bereute ich schon auf den ersten Metern, dass ich einen kurzen Nüchternlauf um 7uhr gemacht habe. Es war etwa 3 Grad, alles war gefroren und ich mit nicht-wintertauglichen Kleidern ausgerüstet. Nach dem Frühstück gings dann mit dem Rad über den Albula Richtung Heimat.

Heute Freitag werde ich es ein wenig ruhiger angehen, ein kurzes Schwimmtraining im See und eine kurze Fahrt mit meinem Wettkampfrad, damit ich für den morgigen Trainingswettkampf gerüstet bin.

06.07.2008 Grundlagentraining

Die ersten Tage nach dem (Halb-)Marathon hatte ich grausamen Muskelkater, ich war dann dafür öfter mal kurz im Schwimmbad. Da ich die letzten beiden Wochen jeweils Spätdienst auf der Geburtshilfe hatte, konnte ich am morgen meistens noch kurz Radfahren gehen. Gestern bin ich über den Schallenberg gefahren, heute steht auch eine schöne Ausfahrt auf dem Programm. Aber im Vordergrund steht nun erst mal die Erholung. Danach werde ich sicher wieder mehr trainieren können und ab 20. Juli habe ich auch endlich 2 Wochen Ferien. Ich werde dann Anfangs August in die zweite Saisonhälfte starten und mich wieder auf Triathlon konzentrieren. Ob ich in diesem Jahr noch einen Ironman mache, ist noch unklar, vielleicht auch 2-3 Mitteldistanzen. Der genaue Plan folgt noch...

29.06.2008 Das war's dann wohl

Heute war mein dritter Versuch, die Limite im Marathon zu laufen. Das Risiko war zwar gross, 3 Marathons innerhalb 4 Monate zu laufen. Zudem war dieser Marathon ein Abwärtsmarathon mit einigen giftigen Steigungen. Auch nicht zu unterschätzen, vor allem weil ich noch nie so lange abwärts gelaufen bin. Nichtsdestotrotz wollte ich es natürlich versuchen und hab mich auch gut vorbereitet. Am Samstag sind wir dann ins Tirol gefahren und haben uns die Strecke angeschaut. Sonntag morgen war dann der Start um 9h30. Zuerst war's mit 12 Grad noch angenehm kühl, aber schon sehr bald zeigte das Thermometer 29 Grad an, eindeutig zu heiss für meinen Geschmack. In Zukunft werde ich nur noch im November bis Januar Marathons laufen...

Beim Start ging es den ersten Kilometer gleich bergauf, ich versuchte mit meinen beiden Pacemakern Günter und Lukas mitzulaufen, denn die beiden kannten die Strecke und wollten 2.45 laufen. Sie machten ihre Sachen wirklich gut, haben auch immer mal wieder auf mich gewartet. Ich hatte wohl nicht so meinen Tag, fühlte mich schon am Anfang sehr kraftlos. Nach der Anfangssteigung ging's dann flach oder abwärts, so ging's dann wieder recht rund. Doch schon sehr bald machten sich meine Hüft- und Kniebeschwerden im linken Bein bemerkbar und es schmerzte mit jedem Schritt. Ich kämpfte mich durch die 10km, dann 15km aber beim Halbmarathon stieg ich aus. Von der Zeit her waren wir gut unterwegs, 1.20h, und die beiden Pacemaker schafften in 2.45h auch eine tolle Marathonzeit. Herzliche Gratulation und vielen Dank nochmals an die beiden! Ja, somit war auch der dritte Marathon nicht ganz erfolgreich. Ich denke, die Zeit von 2.48 wäre schon drin gelegen, aber ich will mir nicht meine Gelenke im Juni ruinieren und dann ein paar Monate nichts mehr tun können. Deshalb ist jetzt erst mal ein bisschen Laufpause angesagt und ich werde mich wieder dem Radfahren widmen können.

08.06.2008 Sieg beim Duathlon in Murten

Eigentlich wäre ich ja auf der Startliste zum VW-Triathlon gewesen. Doch da ich seit letztem Sonntag statt gelaufen nur Aquajoggt bin und immer noch Schmerzen

hatte, entschloss ich mich, den Duathlon zu machen, da dies viel kürzer war. Die ersten 5 km gingen wir recht schnell los und nach 2km musste ich Alexandra ziehen lassen. Bis in die Wechselzone kam ich dann zwar wieder an sie ran, aber nach einem sehr schlechten Wechsel war sie schon 200m weg. Auf dem Rad gings mir dann recht gut und ich konnte wieder an die Spitze und mit der besten Radzeit hatte ich einen angenehmen Vorsprung. Beim zweiten Lauf gings dann viel besser als beim ersten und ich gewann in 1.12.55, 36 Sekunden vor der Zweiten Alexandra Schaller und 1.59 vor Jenny Breitschmied. Schön, dass endlich einmal fast 20 Frauen am Start gestanden sind. Leider habe ich gemerkt, dass ich nun trotz 3 Siegen bei Swiss Duathlon Cup Rennen keine Chance mehr habe aufs Gesamtklassement, wenn ich nicht am Powerman Zofingen starte... Schade.

01.06.2008 Ironman 70.3 Rapperswil

Seit dem Marathon sind nun 3 Wochen vergangen, ich fühlte mich aber noch nicht ganz erholt. Und vor meinem ersten Triathlon in dieser Saison war ich doch etwas nervös. Denn ich hatte in diesem Jahr ausser ein paar Wochenendausfahrten und 12 Tagen Mallorca nicht viel auf dem Rad trainiert. Zudem bin ich nun für 6 Wochen in der Chirurgie, somit kam leider das Training und die Erholung in letzter Zeit etwas zu kurz.

Am Samstag bin ich mit einer grossen Gruppe die 45km Radrunde einmal abgefahren, worüber ich später noch froh sein sollte. Am Sonntagmorgen um 9 Uhr gings also im 15 Grad kalten See auf die 1,9km lange Strecke. Doch da meine Gruppe einen Umweg ans Ufer gemacht hatte, sind es sicher einige Meter mehr gewesen. Dafür, dass ich sehr wenig im Wasser war, bin ich doch zufrieden mit meiner Leistung, zudem immer noch ein paar Räder in der Wechselzone waren, als ich kam. Mit einem schnellen Wechsel konnte ich schon eine Athletin überholen. Auf den ersten 20km der Radstrecke hab ich ziemlich Gas gegeben und konnte etwa 7 Athletinnen überholen und bis auf Platz 9 vorfahren. Blöderweise habe ich eine Kontaktlinse nach dem Schwimmen verloren und da ich schlecht sehe, war das recht mühsam auf dem Rad. Berghoch ging es noch, aber bei den Abfahrten musste ich mehr bremsen als ich wollte, da ich einfach nichts gesehen habe. Blöd, so verlor ich doch recht viel Zeit! Trotzdem bin ich mit meiner Radzeit von 2.31 sehr zufrieden, es waren nur 6 schneller als ich. Doch in der Wechselzone merkte ich schon, dass mein Knie wohl kaum noch einen Halbmarathon laufen wollte. Die Schmerzen wurden zwar schon auf dem Rad immer stärker, doch beim Laufen ging es wirklich fast nicht mehr. Ich bin dann zwar noch losgelaufen und mehr schlecht als recht die Treppen zum Rapperswil Schloss raufgekrochen, habe dann aber nach 5 km aufgehört. Schade, denn das Rennen hatte gut begonnen und in einem sehr starken Profi-Feld auf den 8. Rang vorzufahren hat wirklich Spass gemacht.

11.05.2008 Leider Nein

Es hat nicht geklappt mit der Limite, dafür hab ich meine PB um 30 Sekunden verbessert. Und: der Pacemaker ist nicht schuld, dass ich zu langsam war. Denn Beat Gerber hat seinen Job wirklich super gemacht, ist wie eine Schweizer Uhr jeden Kilometer auf die Sekunde genau gelaufen. Herzlichen Dank noch einmal.

Aber nun der Reihe nach. Leider bin ich letzten Sonntag, eine Woche vor dem Marathon krank geworden und hab 2 Tage das Bett gehütet. Ich konnte dann zwar am Mittwoch schon wieder mit einem leichten Training beginnen, aber ich fühlte mich miserabel. Trotzdem wollte ich meine Chance nutzen und wir flogen am Samstag nach Prag. Wir durften sogar mit allen Eliteläufern im edlen Hilton-Hotel logieren, aber zwischen all den dünnen Kenianer fühlte ich mich nicht so ganz wohl. Am Samstag noch ein kurzes Training in der Stadt, mein Hals kratzte und der Husten war auch noch nicht verschwunden, immerhin kein Fieber. Sonntagmorgen um 9 Uhr war der Start für über 5000 Athleten. Es war schon sehr heiss und Schatten gab es leider auch nicht viel. Doch die ersten 21km fühlte ich mich erstaunlich gut, ich genoss die Stimmung und die schöne Strecke durch die Stadt. Leider war die Strecke (entgegen den Angaben des Veranstalters!) keineswegs flach, es mussten sicher 150 Höhenmeter zurückgelegt werden, zudem noch 8km auf Pflastersteinen. Nicht wirklich ideal, wenn man langsam müde wird. Beat lief sehr regelmässig, knapp unter einem 4 Minutenschnitt, bot mir Windschatten und brachte mir Getränke. Die Abschnittszeiten liessen mich auf eine gute Zeit hoffen: 10km in 39.49, Halbmarathon in 1.24.05, 30km in 1.59.56. Doch ab Kilometer 35 war Endstation, ich war völlig überhitzt, konnte mich kaum noch auf den Beinen halten, geschweige denn laufen. Ohne meinen Pacemaker, der dann auch als Motivator tätig war, hätte ich aufgeben und mich in den Schatten gelegt. Von den 12 Eliteläuferinnen haben tatsächlich 5 aufgegeben, also waren es schwierige Bedingungen. Irgendwie hab ich mich dann wieder gefangen und brachte die fehlenden 7km noch ins Ziel und überholte ganz überraschend noch die 6-platzierte Russin. Doch auf eine gute Zeit konnte ich nicht mehr hoffen. Schlussendlich war es aber doch noch 30 Sekunden schneller als vor 2 Monaten und ich lief in 2.51.17 als 6.Athletin ins Ziel. Hier war ich im Gegensatz zum letzten Marathon aber wirklich kaputt und konnte kaum mehr stehen. Ja, ich bin schon enttäuscht, schliesslich war ich wirklich gut in Form. Leider hatte ich Pech mit dem heissen Wetter, der Krankheit und der nicht gerade superschnellen Streckenführung in Prag. Trotzdem war das Wochenende ein Erlebnis und die Stadt Prag wirklich schön. Jetzt werde ich mich ein paar Tage erholen und dann freue ich mich wirklich wieder aufs Radfahren...

27.04.2008 Zwei Siege an einem Wochenende

Nachdem ich diese Woche nicht sehr viel trainiert hatte, wollte ich dafür ein intensives Wochenende absolvieren. Schliesslich geht es nur noch 2 Wochen bis zu meinem nächsten Marathon in Prag. Meine Hüftbeschwerden sind immer noch da, aber da ich diese Woche mehr geschwommen bin als gelaufen, ist es doch um einiges besser geworden.

Samstagmorgen musste ich zuerst noch in einen Kurs, aber am Mittag reichte es gerade noch für 2 Stunden Radfahren, bevor es an den Chäsitzerlauf ging. Umziehen, einlaufen und die 12km möglichst schnell hinter mich bringen. Nach 2km konnte ich sogar die Führung übernehmen. Dass es bei ca. 3km eine Sprintwertung gab, hab ich erst gemerkt, als Brigitte Witschi sehr schnell an mir vorbeiraste. Ich konnte gerade noch reagieren und wir kamen beide zeitgleich zum Zwischenziel. Danach konnte ich sie aber abhängen und meinen Vorsprung ausbauen. Für meine Verhältnisse gab es zu wenig zu trinken, so dass ich dann ab Kilometer 6 ziemlich zu kämpfen mit dem ungewöhnlich warmen Wetter. Zum Glück gibt es nette Zuschauer... Dann kam der berühmte Aufstieg ins Dorf und das war wirklich hart. Aber immerhin ging es nur

noch knapp 1 Kilometer bis zum Ziel. Ich gewann den Chäsitzerlauf in 45.48, mit rund 1.15 Minuten Vorsprung.

Heute Sonntagmorgen gabs zuerst ein Schwimmtraining bevor ich die 30km von Mauren bis nach Marbach an den Duathlon gleich mit dem Rad gefahren bin. Noch ein bisschen einlaufen und dann gings los auf die Sprintstrecke von 4km-17km-4km. Die ersten 3 Laufkilometer hatte ich sehr müde Beine und ich konnte Tamara nicht folgen. Dann gings allmählich besser und ich konnte sie wieder einholen und als erste in die Wechselzone laufen. Doch durch einen miserablen Wechsel war der Vorsprung gleich wieder weg und die erste Radrunde wechselten wir uns ab mit der Führung. Auf der zweiten Radrunde gings mir dann auch ein bisschen besser und ich wechselte ein paar Sekunden vor Tamara auf die zweite Laufstrecke. Dort lief endlich richtig gut und ich konnte bis ins Ziel noch 46 Sekunden Vorsprung herauslaufen. Nach der Siegerehrung gings dann auch gleich mit dem Rad wieder zurück nach Mauren. Ich bin sehr zufrieden mit den beiden Rennen und denke, dass ich gut in Form bin für das nächste grosse Ziel.

20.04.2008 Powerman Holland

Obwohl ich eigentlich weiss, dass ich 1 Woche nach einem Trainingslager keine guten Wettkämpfe mache, bin ich trotzdem nach Holland gefahren. Schliesslich hatte ich am Freitag noch frei. Mit Lukas und Rolf war es auch ganz lustig.

Dieses Powerman-Rennen ist so eine Art Hassliebe, ich war die letzten 7 Jahre jedes Mal dort, aber noch nie ist mir ein zufriedenstellendes Rennen gelungen, meist Rang 4 oder 5. Kein Wunder, hat ja auch keine Hügel auf der Radstrecke... Für mich stand aber dieses Mal eher das Laufen im Vordergrund, da in 3 Wochen der Prag Marathon stattfindet - mit mir an der Startlinie. Die erste Laufstrecke führte über 6 mal 2,5km. Die erste Hälfte ging es recht gut, ich konnte vorne mitlaufen. Leider hatte ich seit dem Trainingslager Hüftbeschwerden, die sich nun ziemlich bemerkbar machten. Da ich mich auch sonst nicht gerade Top fühlte, entschloss ich mich, das Rennen nicht fertigzumachen. Nicht gerade eine gute Einstellung, aber so riskierte ich wenigstens keine Verschlechterung, denn der Marathon ist mir momentan wichtiger. Dann bin ich die zweiten 7,5km zwar noch fertiggelaufen, aber nicht mehr voll Anschlag. Jetzt hoffe ich, dass ich nächste Woche doch trainieren kann. Ab Morgen hab ich dann auch wieder Uni, die nächsten 3 Wochen bin ich in der Augenklinik.

13.04.2008 Sieg beim Irchel-Duathlon

Wie im letzten Jahr konnte ich auch dieses Jahr einen meiner Lieblingsduathlons gewinnen. Allerdings war ich mir vor dem Rennen gar nicht sicher, wie fit meine Beine nach dem Trainingslager waren. Gestern bin ich auch zum ersten Mal mit meinem neuen weissen Scott Plasma gefahren und ich muss sagen, es fährt fast wie von alleine...

Im ersten Lauf bin ich ein bisschen schnell angegangen und konnte gleich einen grossen Vorsprung herauslaufen. Ich merkte dann aber bald, dass ich das Tempo ein wenig drosseln musste, schliesslich gings nachher noch auf 3 Radrunden. Die erste Runde auf dem Rad war hart, aber dann fühlte ich mich immer besser. Mit der besten Radzeit hatte ich dann auch genügend Vorsprung, so dass ich es im zweiten Lauf ein

wenig gemütlicher nehmen konnte. Ich bin sehr zufrieden mit meinem ersten Duathlon in diesem Jahr und freue mich auf die kommenden Rennen...

11.04.2008 Hasta luego

Heute abend bin ich wieder in der Schweiz gelandet und meine 12 Tage Trainings-Ferien sind leider vorüber. Obwohl das Wetter nicht immer optimal war, konnte ich doch gut trainieren. Ich wusste gar nicht, dass es auf Mallorca so stark winden kann! Immerhin war's viel trockener als letztes Jahr, wo es jeden Tag geregnet hat.

Morgens vor dem Frühstück stand immer das erste Lauftraining auf dem Programm. Abwechslung gab's genug: Laufen am Strand, am Hafen entlang, durch die Hotels, Intervall um einen See... Am Mittag gab's dann entweder ein Schwimmtraining oder ein Radtraining. Je nach dem gab's dann auch noch ein zweites Lauftraining am Abend.

Obwohl meine Beine nun doch etwas müde sind, werde ich am Sonntag den Irchel-Duathlon als erster Trainingswettkampf machen. Ich freue mich und bin gespannt, wie es läuft.

23.03.2008 Weisse Ostern

Leider kam der Winter zurück und ich muss mein Radtraining noch weiter verschieben. Nach dem Marathon vor 3 Wochen hab ich mich erstaunlich schnell erholt, schon 3 Tage später war ich wieder 50min joggen. Sogar der erwartete Muskelkater blieb aus. Ich freute mich nach den vielen Lauftrainings im Winter wieder aufs Radfahren, doch leider meinte es das Wetter im März nicht allzu gut. Ich war zwar ein paar Mal auf dem Rennvelo in Berngebiet unterwegs, aber viele Kilometer sind noch nicht auf dem Tacho. Dafür geht es in einer Woche für 12Tage nach Mallorca. Ich freue mich schon sehr auf die Ferien, wo ich mich vom Studium erholen kann und mich ganz aufs Training und die Erholung konzentrieren kann.

09.03.2008 Sieg beim Bienwald-Marathon

Am Samstag sind wir nach Kandel in der Pfalz gereist, um dort bei sonnigem und doppelt so warmem Wetter wie in Bern noch den letzten Vorbereitungslauf zu absolvieren. Sonntag morgen um 10Uhr gingen dann um die 2000 Athleten auf die Marathon- und Halbmarathonstrecke. Es war zwar recht sonnig, aber der Wind hat tüchtig geblasen. Die ersten 3 Kilometer waren ziemlich eng, mit ein bisschen Ellbogeneinsatz konnte man sich aber einen guten Platz erkämpfen. Dani lief mir als Tempo-Hase voraus, die ersten 5km absolvierten wir jeweils knapp unter 4min. Es ging recht gut und die Durchgangszeit beim Halbmarathon war genau 1.24. Somit hätte der Marschplan für eine 2.48 Endzeit wunderbar gepasst. Leider hatte es für meine Verhältnisse viel zu wenig Verpflegungsstationen und auch dort nicht immer genug Becher... Jetzt weiss ich auch, warum viele Läufer Betreuer auf Rädern dabei hatten, die jederzeit mit Radflaschen aushelfen konnten. Dani stieg bei Kilometer 27 aus und ich lief dann alleine weiter.

Leider kamen dann Krämpfe, die ich auf die Dehydrierung zurückführe, und ich musste ein bisschen Tempo herausnehmen. Ich rief einem fremden Radfahrer, der

mir auch mit einer Radflasche aushalf und mich netterweise gleich bis ins Ziel begleitete. (Hiermit nochmals herzlichen Dank an diesen deutschen Triathleten!) Er sagte mir dann auch, dass die Führende nur noch knapp 150m vor mir lief und ich mich ein bisschen beeilen sollte. Ich hatte mich inzwischen schnell wieder erholt und konnte die letzten 6 Kilometer nochmals Gas geben. Ich holte die Führende, die deutsche Susanne Brema bei KM38 ein und konnte bis ins Ziel noch einen Vorsprung von genau 2 Minuten herauslaufen. Somit lief ich als Siegerin des 25-Jahre-Jubiläums-Marathon in 2.51.42 ein. Leider habe ich somit die Qualizeit von 2.48.50 um knapp 3 Minuten verpasst. Es waren sicher ein paar Kleinigkeiten, die dazu geführt hatten, wie der Wind, zu wenig zu trinken und die Tagesform war auch nicht die beste. Von dem her bin ich mit der Zeit wirklich zufrieden, konnte ich den Liechtensteiner Landesrekord doch um 7 Minuten senken.

01.03.2008 Noch 9 Tage bis zum Marathon

Jetzt hab ich schon lange nichts mehr geschrieben. Ich hatte viel zu tun an der Uni, ich war jetzt 3 Wochen in der Dermatologie, nun folgen dann 3 Wochen Hals Nasen Ohren-Klinik. Vorletztes Wochenende wollte ich dann eigentlich den Lauf in Bremgarten machen, doch ich hatte am Samstag auch noch einen Kurs. Aber ich nutzte natürlich das schöne und warme Februarwetter um gut zu trainieren. In den letzten Wochen stand vor allem das Lauftraining im Vordergrund, aber an den schönen Wochenenden hab ich auch wieder einmal mein Rennrad hervorgehoben, das seit Dezember (Gran Canaria) im Keller verschollen war. Während ich im Laufen wirklich gut in Form bin, ist das auf dem Rennrad leider überhaupt noch nicht so. Aber das ist ja im Moment zum Glück nebensächlich. Am Samstag gab es den letzten Test vor dem Rennen, ein 5000er auf der Bahn in 19 Minuten. Es hatte so stark gestürmt, das man auf der einen Seite der Bahn bei Gegenwind kaum vorwärts kam, dafür auf der Gegenüberseite mit Rückenwind wohl auf der Autobahn hätte laufen können. Nun ist Tapering angesagt mit Beine hochlegen (hab ich wohl keine Zeit) und Carboloadung! Ich hoffe das Wetter wird gut am nächsten Sonntag in Kandel (Nähe Karlsruhe)

10.02.2008 Halbmarathon Bad Füssing, Rang 2

Vor einer Woche stand mein erstes Crossrennen seit Jahren auf dem Programm. Es lief mir erstaunlich gut, obwohl ich in der Woche vor dem Rennen viel Umfang trainiert habe und noch kaum schnelle Trainings absolviert habe. Mit dem zweiten Platz in einem Trainingswettkampf war ich zufrieden. Dieses Wochenende ging's nach Bad Füssing, wo bereits die 15. Ausführung des Thermen Marathons auf dem Programm stand. Über 2000 Athleten aus 16 Nationen waren am Start über Marathon, Halbmarathon und 10km. Im Halbmarathon waren 1100 am Start bei schönem, sehr kaltem und windigen Wetter. Während ich in Wintermontur an der Startlinie stand (schliesslich war noch alles gefroren), gab es neben mir auch Unerschrockene in sehr sommerlichen Kleidern, brrr.

Ich bin gut gestartet und konnte gleich mit einer Gruppe mitlaufen. 10km in 37min40 war ok und ich war zuversichtlich, dass es eine gute Zeit geben würde. Leider hatte ich dann eine kleine Krise und musste die Gruppe ziehen lassen. Ich erholte mich schnell und konnte dann mit einem anderen Läufer mitlaufen, aber er lief sehr unregelmässig und wurde immer langsamer. Dann hab ich ihn abgehängt und bin ich

die letzten 6km bis ins Ziel alleine gelaufen. Was sehr uneffizient war, denn genau dort war starker Gegenwind auf dem offenen Feld und ich verlor doch einige Sekunden. Der zweite Rang war für mich nebensächlich, über die Zeit von 1.22.19 war ich aber doch ein bisschen enttäuscht. Doch die Strecke war nicht allzu schnell, es gab viele Kurven und Ecken und war wie gesagt, sehr windanfällig. Zudem ist es ja noch Winter und ich hab noch kaum schnelle Einheiten trainiert. Im Ziel war ich dann auch kaum müde, ich hätte zwar nicht mehr schneller, dafür noch viel länger weiterrennen können.

26.01.2008 Saisonstart verschoben

Heute wäre eigentlich ein Start beim Berner Cross über 5,5km geplant gewesen. Für mich hätte damit eine kleine Vorbereitungsserie begonnen, da ich in 2 Wochen einen Halbmarathon und in 6 Wochen einen Marathon mache. Da ich jedoch am Freitag und Samstag den ganzen Tag gezügelt habe, reichte es zeitlich nicht ganz aus. Zudem hatte ich von den tausenden Treppenstufen mit schweren Möbeln und Bücherkisten schon ein wenig Muskelkater, so dass ein Start wenig Sinn machte. Für ein Lauftraining bei reichte es aber doch noch. Jetzt bleibt noch der Eschner Cross am nächsten Sonntag als Vorbereitung...Ansonsten läuft meine Marathonvorbereitung gut. Ich habe zwar viel zu tun an der Uni, aber ich kann doch jeden Tag meine Laufeinheit absolvieren. Ein paar Mal bin ich auch im Wasser, nur die Radtrainings bei diesem schönen Wetter vermisse ich ein bisschen.