

13.11.2011 Powerman Malaysia

Der Herbst war ja bisher ideal um noch weiterzutrainieren. Wir hatten bei uns im Rheintal immer warmes Wetter (bis 23 Grad im November!), auch wenn es meistens ziemlich windig war. Jedenfalls bin ich oft geradelt, wenn auch meistens mit dem MBT. Das Zeitfahrrad kam dann beim Powerman seit langem wieder einmal zum Einsatz.

Ich kam am Donnerstag spätabends heil in Lumut, im Norden Malaysias, an. So blieben noch 2 Tage für leichtes Training bei 33 Grad. Eigentlich fühlte ich mich recht gut, aber ich habe wohl etwas Falsches gegessen (wie ein paar andere auch). Jedenfalls war mir dann ziemlich übel am Sonntag morgen und ich konnte kaum etwas essen und trinken.

Der erste Lauf über die 11km begann gut, die ersten 6km konnte ich in der Spitzengruppe mitlaufen, aber dann rebellierte mein Magen und ich musste bremsen. Ich bin dann halt mein eigenes Tempo gelaufen mit dem Minimalziel zu finishen. Ich konnte kaum Flüssigkeit zu mir nehmen, was es bei 34 Grad und wolkenlosem Himmel nicht einfacher machte. Auf dem Rad fuhr ich die erste Runde in reduziertem Tempo, aber immerhin konnte ich meine Position halten. Da es etwa 980 Teilnehmer auf der 32km-Runde hatte, bildeten sich riesige Pulks und es war unmöglich, nicht im Windschatten zu fahren. Zumal sich auch noch gefährlicher malaysischer Verkehr auf den Strassen befand, der von links und rechts die Radfahrer überholte. Jedenfalls hab ichs überlebt und in der zweiten Runde hab ich sogar noch die Philippinin und die Slowakin eingeholt. Doch ich wusste, dass ich auf dem abschliessenden 10km Lauf auf der sonnigen Autobahnstrecke keine Chance hatte, da ich viel zu wenig Flüssigkeit aufgenommen hatte. Ich kam dann trotzdem als 6. ins Ziel und war einfach nur froh, dass es vorbei war.

Mein Ziel, ein Top3 Platz war natürlich weit weg gewesen, aber die ganze Reise nach Malaysia war wirklich ein kleines Abenteuer und hat trotzdem viel Spass gemacht. Zudem war die Siegerehrung ein Highlight, denn alle Profiathleten bekamen traditionelle Kleider (Sari) und schauten mal anders

11.09.2011 Mitteldistanz Mergozzo

Bereits zum 5.Mal war ich in Italien am Start über die halbe Ironmandistanz. Nach zwei 2.und zwei 1. Plätzen hätte ich mich natürlich über einen weiteren Sieg gefreut. Meine Form hätte auch gepasst, leider habe ich mir in Zofingen letzten Sonntag eine Zerrung im Oberschenkel geholt. So habe ich die vergangene Woche aufs Lauftraining verzichtet, bloss einen 20min Testlauf habe ich absolviert. Trotzdem bin ich dann am Sonntagmorgen sehr früh nach Italien gefahren.

Das Schwimmen ging recht gut, ich konnte mich in der Verfolgergruppe halten und verlor ca. 5 Minuten auf die Spitze. Ich kam als 8. aus dem Wasser, aber bereits auf dem langen und steilen Weg zur Wechselzone konnte ich 4 Athletinnen überholen und mich als vierte auf die 90 Radkilometer machen. Die Radstrecke war leider

dieses Mal fast flach, der steile Berg, den ich in den letzten Jahren so gerne gefahren bin, war weg. Schade...Nach der ersten Radrunde war ich schon auf Platz 2 vorgefahren und kam der Führenden immer näher. Leider haben mich dann die Schiedsrichter wieder gebremst. Ein Männerpulk aus 30 sehr windschattenfahrenden Athleten hat mich überholt, ich bin so gut es geht ausgewichen und habe immer wieder abgebremst. Trotzdem musste ich dann mehrfach stop-and-go machen, obwohl 100m vor und hinter mir niemand mehr war. Da wurde ich echt sauer, denn bei den Männerpulks haben die Schiedsrichter nichts gemacht!!!

Tja und so war die Führende dann wieder weg und ich hatte die letzten 30km immer 2-3 Schiedsrichter-Motorräder als Begleitung, während mich immer mal wieder Männergruppen überholten, grrrh...Und auch in der Wechselzone hat mich der Schiedsrichter genervt. Während alle ihre Räder irgendwie hinstellten, musste ich zweimal zurück zum Wechselplatz rennen, bis mein Rad ganz schön und korrekt hingestellt war. Oh mann...Und als ich dann endlich loslaufen konnte, merkte ich gleich, dass es mit meiner Zerrung am Oberschenkel nicht lustig werden würde. So bin ich auf den 21km immer mal wieder ein paar hundert Meter spaziert und die Führende war bald weit weg. Tja, so einen langsamen Halbmarathon hab ich noch nie gemacht, ich wollte dann einfach nur noch ins Ziel kommen. Dass ich meinen zweiten Platz noch verteidigen konnte, war wohl Glück. Dieses Rennen heute war wirklich keine tolle Leistung, aber jetzt kann ich wohlverdient meine Triathlonsaison abschliessen.

04.09.2011 Rang zwei in Zofingen

Nach dem Debakel in Finnland war meine Motivation ziemlich verschwunden. So habe ich die letzten 2 Wochen eine kleine Pause eingelegt. Ich habe zwar nicht nichts gemacht, aber Inlinen mit dem Kinderwagen ist wohl kein allzu gutes Triathlontraining.

Gestern hab ich mein Zeitfahrrad wieder aus dem Radkoffer ausgepackt und zusammengeschaubt, noch ein kleines Ründchen gedreht und mich entschieden, doch in Zofingen zu starten. Es fehlte mir noch ein Rennen für den Swiss Duathlon Cup und wenn ich schon nicht an der Langdistanz-WM startete, dann konnte ich ja wenigstens zuschauen und den kurzen Powerman absolvieren. Wetter war auch besser als erwartet und wir kamen trocken über die Runden. 10km war die erste sehr coupierte Laufstrecke und ich konnte mich gleich zu Beginn mit Alexandra vom Feld absetzen. Und nach 3km konnte ich sogar Alexandra um etwa 50m distanzieren. Doch wie immer bin ich viel zu schnell gestartet und habs dann auch büssen müssen. In der ersten Wechselzone hatte ich nur noch ein paar Sekunden Vorsprung auf Alexandra. Wir absolvierten die ersten 10km auf dem Rad gemeinsam, dann fuhr sie mir davon. Auf den Bergen kam ich zwar immer wieder an sie heran, aber in der Fläche fehlten mir wohl ein paar Tausend Radkilometer. Aber die Motivation war zurück, es machte mir viel Spass und ich war auch nicht traurig, als ich auf der abschliessenden 5km Laufrunde merkte, dass ich Alexandra nicht mehr einholen konnte. Sie hat souverän sowohl den Powerman als auch die Swiss Cup Gesamtwertung gewonnen! Und ich hab beide Male den zweiten Platz abonniert :-)

Trotzdem bin ich sehr zufrieden mit dem Rennen heute.

21.08.2011 Pech in Finnland

Heute war also die Triathlon-Langdistanz-EM in Tampere. Ich habe mich sehr gefreut auf das Rennen hier im Norden. Leider hatte ich nicht gerade viel Glück mitgebracht. Während der Radkoffer zwar ankam, war mein Gepäck in Stockholm steckengeblieben. So konnte ich zwar mein Rad zusammenbauen, aber nicht fahren...Schlussendlich kamen dann die Kleider und Schuhe doch noch an und ich konnte tatsächlich noch einchecken fürs Rennen. 4km Schwimmen im kalten See, 120km Rad und 30km Laufen standen auf dem Programm.

Und es lief mir erstaunlich gut beim Schwimmen. Während ich beim Ironman immer ein wenig Panik vor dem Massenschwimmstart habe, war es hier sehr familiär, nur gerade 14 Profi-Frauen starteten gemeinsam. So sah ich während den 4km niemanden! Und da es nur 1 Boje gab in 2km Entfernung, sah ich ausser Wasser auch nichts anderes. So verfehlte ich die Boje leider etwas, was mich etwa 2 Minuten kostete, aber ansonsten war ich zufrieden. Die letzten 500m mussten in einem Kanal geschwommen werden, es fühlte sich aber eher an wie eine Kläranlage! So etwas hab ich noch nie erlebt, mir war danach so schlecht, dass ich die ersten 30km auf dem Rad nur gegen die Übelkeit kämpfte. Mein Plan war natürlich wie immer, nach dem Schwimmen aufzuholen :-)

Die Gegend rund um Tampere wäre wirklich so schön gewesen und ich hab mich aufs Radfahren gefreut. Leider war die Radstrecke sehr hässlich, es mussten 6 Runden zurückgelegt werden, und dies auf dem Pannestreifen der Autobahn! Wirklich nicht schön, dauernd das Gefühl zu haben, gleich über den Haufen gefahren zu werden. Tja und auf der dritten Runde dann den ersten Platten... Flicker und weiter. Bloss kam ich nicht sehr weit, denn Scherben waren überall. Und beim zweiten Platten war meine Motivation einfach weg. Ich war so weit hinten und hatte einfach keine Lust mehr auf nochmals 60km Autobahn. Wirklich schade, es hätte besser rauskommen sollen...

Immerhin hatte ich das letzte Mal an einer EM eine Bronzemedaille erreicht.

31.07.2011 Ironman UK

Rang 5 bei den Profis in England war nicht gerade das, was ich mir vorgestellt hatte. Nachdem ich bei meinen letzten 4 Starts bei den Profis jeweils auf dem Podest gelandet bin, wollte ich dies eigentlich auch dieses Mal wieder erreichen. Aber eben, die Vorzeichen waren ganz anders. Ich habe wohl nicht mal die Hälfte trainiert von den letzten Jahren. Mein letztes Radtraining über 100km war wohl vor 2 Jahren, meine Lauftrainings mit dem Babyjogger gehen auch nicht mehr als 1 Stunde. Deshalb muss ich wohl mit meiner Leistung in England zufrieden sein. Morgens um 6uhr gings schon los, der See war immerhin 16 Grad und so braun, dass man nicht mal seine eigene Hand gesehen hat. Ich hab mich weit hinten und ganz am Rand eingereiht und bin sehr entspannt die 3,9km geschwommen. Und war erstaunt, dass ich nicht länger als 1.02h gebraucht habe. Danach kam die 180km lange Radstrecke mit über 2500 Höhenmetern. Ich habe mich bewusst zurückgehalten, weil ich keine Ahnung hatte, ob ich das überhaupt durchstehe. Und es ging tiptop, hatte nur eine kleine Krise in der mittleren Radrunde. Und im Nachhinein weiss ich es besser: ich hätte viel mehr Risiko eingehen sollen, dann wäre ich sicher 15min

schneller gewesen und im Ziel auch richtig kaputt. Bergauf konnte ich immer alle überholen, bloss bergunter kamen dann die Männer wieder vorbei. Was ich am Ironman UK super finde: wirklich KEIN drafting. Es sind nur 1200 Athleten am Start und so wie die Engländer brav in der Reihe anstehen, fahren sie auch. Wirklich toll, ich hab keinen einzigen gesehen, der irgendwo am Hinterrad klebte. Das ist noch Einzelsport! Dafür war die Strasse absolut schrecklich, so viele Schlaglöcher gibts wohl in der ganzen Schweiz nicht, statt Teer gabs Kieswege und die Autos fuhren dauernd quer über die Radstrecke. Gefährlich wars! Dafür standen schon morgens um 7 Uhr die Zuschauer im Pyjama und einem Becher Kaffee im Garten und riefen den Radfahrern zu! Ein paar andere waren schon am Grillen! Schon ein lustiges Volk da oben. Ja und zum Schluss noch der Marathon, auch dort unzählige Höhenmeter! Hab ich zum Glück nicht gewusst. Es lief erstaunlich gut, merkte gar nichts vom Radfahren und konnte dann bald mal 2 Athletinnen überholen. Leider gings dann die letzten 10km nicht mehr so gut, Krämpfe in den Beinen und im Magen (ein paar WC-Stops) so dass ich dann leider doch nicht unter 3.08h gelaufen bin. 3.12h war auch ganz passabel.

Ich war wirklich stolz, dass ich die Ziellinie erreicht habe mit durchschnittlich 10h Training pro Woche, aber auch ein bisschen enttäuscht, weil ich nicht mehr ans Limit gehen konnte! Und nicht einmal richtig Muskelkater gabs...

23.07.2011 Wetterpech

Wie hab ich mich auf das Halbdistanzrennen in Immenstadt gefreut! Nach 4 Wochen Wettkampfpause endlich wieder ein Wettkampf. Wunderschöne Landschaft, anspruchsvolle Radstrecke über die Berge und gute Erinnerungen an meinen bisher einzigen Start in 2008, wo ich hier gewinnen konnte. Und mit diesem Ziel bin ich am frühen Morgen ins Allgäu gereist. Strömender Regen und 10 Grad waren nicht sehr einladend. Schwimmen im 16 Grad kalten Alpsee war noch am angenehmsten und ging erstaunlich gut. Mit meinem bescheidenen Schwimmtraining kam ich immerhin als 10. Frau aus dem Wasser, nur etwas mehr als 4 Minuten Rückstand auf die Erste. Und dann freute ich mich aufs Radfahren. Gleich zu Beginn steile Rampen bis 20% Steigung, aber gefährlich waren vor allem die Abfahrten. Die Bergstrassen waren eher Bäche als Strassen und zeitweise konnte man kaum etwas sehen. Mir lief es aber recht gut, nach ca. 25km war ich schon an zweiter Stelle und konnte die Führende sehen. Und so hätte es auch weiter gehen sollen, aber eben. Es war so kalt, ich habe nur noch gezittert, konnte kaum mehr etwas essen oder trinken und hatte von oben bis unten Krämpfe! So etwas hatte ich noch nie! Normalerweise mag ich kühle Wetterbedingungen und auch Regen macht mir nicht so viel aus. Aber heute war es einfach nur eiskalt. Bei der Abfahrt zurück nach Immenstadt haben mich dann die Polizisten und Sanitäter angehalten und rausgenommen, weil das Rad mit meinem Schüttelfrost grad mitgerüttelt hat! Tja und so war dann nach 40km auf dem Rad fertig statt nach 80 Rad- und 20 Laufkilometer. Eigentlich war ich recht enttäuscht über den Ausstieg, aber es ging wirklich gar nichts mehr. Als ich dann endlich im Auto war, 3 Winterjacken übereinander angezogen und die Heizung auf 30Grad geschaltet habe, konnte ich immerhin wieder klar denken. Aber die Krämpfe und das Zittern hielten selbst nach 90min im Sauna-Auto noch an! Herzliche Gratulation auf jeden Fall an alle tapferen Finisher und an alle Helfer, die ja auch den ganzen Tag draussen sein mussten! Bis vielleicht zum nächsten Jahr!

25.06.2011 Wieder ein zweiter Platz in Spiez

Dieses Jahr ist wohl das zweite Treppchen an den Swiss Duathlon Cup-Rennen für mich reserviert. Ich bin heute trotzdem zufrieden. Martina Krähenbühl hat souverän gewonnen und ich hab den zweiten Platz gegen Tanja Diem und Jacky Üebelhart gut verteidigt. Der erste Lauf war noch recht zäh, aber gegen Ende der 5km gings dann besser und ich wechselte als zweite auf die Radstrecke. Da kamen leider schon bald Jacky und Tanja von hinten und überholten mich. Leider klappts momentan auf dem Rad überhaupt nicht und es sind dringend noch ein paar mehr Radtrainings nötig...Immerhin schaffte ich es, an den beiden dranzubleiben und so wechselten die beiden nur wenige Sekunden vor mir auf die zweite Laufstrecke. Dank einem schnellen Wechsel und einem zügigen Tempo gleich zu Beginn konnte ich die beiden aber gleich wieder überholen und bis ins Ziel noch 20 Sekunden Vorsprung rauslaufen. In der Gesamtwertung liegt nun Maja Jacober noch vor mir, da sie als einzige alle Rennen bisher bestreitet hat! Bravo!

21.06.2011 Sommer Workshop Triathlon

Während den Sommermonaten Juli und August führe ich einen Triathlon Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene durch. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre.

11.06.2011 Run and Bike, Gürbetal

Ich habe mich erst am Morgen für einen Start im Gürbetal entschieden, da ich immer noch recht erkältet bin und mich überhaupt nicht fit fühlte. Aber ich habe mich so gefreut auf das neue Rennformat in meiner "ehemaligen Fast-Heimat" in der Nähe von Bern. Doch dass ich dann so lange im Pfingststau festgesteckt bin, hätte ich nicht gedacht. So habe ich dann auch meine erste Startzeit fast verpasst und konnte dann ganz am Schluss starten. Es stand nämlich kein "richtiger" Duathlon auf dem Programm, sondern zuerst ein Einzelzeitfahren gefolgt von einem 8km Lauf. Leider ging auf den 2 Radrunden gar nix, ich fühlte mich kaputt und kam kaum den Berg hoch. So schaute dann am Schluss Rang 3 heraus. Auf dem 8km Lauf konnte ich dann aber etwas mehr Gas geben und hatte zusammen mit Renata Bucher die schnellste Laufzeit. Sie gewann das Rennen dann verdient, ich sicherte mir Rang 2 vor der schnellsten Radfahlerin Karin Gerber auf dem dritten Platz.

Es ist sicherlich keine Schande gegen Renata, eine Xterra-Profiathletin zu verlieren, aber meine Radkünste lassen mich doch ziemlich im Stich. Aber ehrlich gesagt, kein Wunder, hab ich doch die letzten 3 Wochen kaum mehr als 2h pro Woche auf dem Stork Rad verbracht. Das sollte sich jetzt schnell ändern...

04.06.2011 Liegames

Seit Montag stehen in Liechtenstein die Liegames auf dem Programm. Rund 700 Sportler aus 9 Nationen nehmen an verschiedensten Sportarten teil. Ich bin leider nicht im Triathlon am Start, sondern auf der Rundbahn in Schaan. Am 1.6. stand ein 10'000m auf dem Programm, heute war der 5000m Lauf an der Reihe. Leider bin ich schon seit 10 Tagen recht erkältet und ziemlich müde. Es ist einfach schwierig, mit dem Kleinen, Arbeit und Training noch Zeit für Erholung zu finden. Das habe ich jetzt mal wieder deutlich gemerkt. Aber ich bin doch gestartet und das sogar recht schnell. Der erste Kilometer im 10'000er war mit 3.25 doch recht fix, auch der zweite

und dritte Kilometer konnte ich zusammen mit der Läuferin aus Montenegro an der Spitze laufen. Aber dann war ziemlich schnell fertig und ich musste das Tempo drosseln. Die Verfolgergruppe holte mich wieder ein und ich versuchte an diesen dranzubleiben, was mir nicht gelang. Ich stieg bei Km8 aus, da ich mich für den 5000 gut erholen wollte und evt dort um Medaillen mitkämpfen.

Am Samstag fühlte ich mich überhaupt nicht besser und ich war leider weit weg von den Medaillen mit einer enttäuschenden Zeit von 18.40. Wirklich schade, ich habe mich sehr gut vorbereitet mit vielen Bahntrainings in den letzten Wochen. Nicht einmal Muskelkater hatte ich, ein schlechtes Zeichen. Es war trotzdem ein schönes Erlebnis, an den Liegames dabei gewesen zu sein und ich konnte mit Lian auch die Beachvolleyturniere und die Radrennen besuchen. Auch auf der Leichtathletikanlage war die Stimmung super und es war schön, so viele bekannte Gesichter zu sehen. Gerne wieder!

15.05.2011 Pannenhexe in Zofingen

Die Luft war raus und das schon nach 10km auf dem Rad. Wirklich schade, dass ich schon zu Beginn der Rennens einen Platten eingesammelt habe! Und für so ein kurzes Rennen lohnt es sich gar nicht zum flicken (für mich jedenfalls...) Aber ganz ehrlich gesagt, war auch bei mir etwas die Luft raus.

Ich war müde vom Powerman letzte Woche und auch vom arbeiten und und und. So war dann der erste Lauf recht verhalten und ich hatte doch etwas Rückstand auf Alexandra und Martina. Aber da machte ich mir noch keine Sorgen, schliesslich gabs noch zwei weitere Laufabschnitte. Auf dem Rad konnte ich dann zusammen mit Jacky fahren und wir kamen den Führenden etwas näher...

Dann war wie gesagt mein Hinterrad sehr plötzlich sehr platt. Und ich durfte die paar Kilometer zurück nach Zofingen spazieren. (An dieser Stelle auch noch herzlichen Dank an den netten Zofinger Zuschauer, der mich den letzten Kilometer mit dem Auto bis zur Wechselzone fuhr!)

Und so froh ich dann weiter als Zuschauerin und gratuliere Alexandra, Martina und Jacky zu den Podestplätzen! Gut gemacht. Ich hab dann dafür morgen keinen Muskelkater und Lian wird wohl doch auf eine Joggingrunde im Kinderwagen mitkommen müssen...

08.05.2011 Powerman-Sieg in Italien

Mein erster Sieg in der Powerman-Serie! Nach einigen zweiten und dritten Plätzen in den letzten Jahren nun endlich ein oberster Podestplatz, das ist schön. Sonntag morgen sehr früh gings mit meinem Bruder als Fahrer Richtung Comersee und wir schafften es trotz vielem Morgenverkehr rechtzeitig an den Start. Von der Strecke hatte ich keine Ahnung, obwohl ich vom hörensagen wusste, dass es ordentlich Höhenmeter gab.

Viele Duathlon-Bekannte waren am Start und zum ersten Mal trat ich gegen Camilla Lindholm, die Europameisterin aus Schweden, an. Schon beim ersten 10km-Lauf machte ich Tempo und bald konnte mir nur noch Camilla folgen. Ich versuchte mit ein paar Angriffen, die Schwedin loszuwerden, aber sie blieb hartnäckig an meinen Fersen. Ich kam mit ein paar Sekunden Vorsprung in die Wechselzone und bald fuhren wir abwechselungsweise die ersten 30 Kilometer an der Spitze. Was war das für eine gefährliche Radstrecke! Dunkle Tunnels, die engen Kurven um den

Comersee, welche voll mit Motorrädern, Sonntagsfahrern und italienischen Rasern waren. Und natürlich nicht abgesperrt! Ich glaub ich hab schon lange nicht mehr so viel geflucht. Alle paar Kilometer musste ich eine Vollbremsung machen, zwischendurch aufs Gras ausweichen und sogar das Führungsmotorrad hat mich zweimal an die Leitplanke gedrückt! Und wegen eines solchen Manövers verlor ich plötzlich den Anschluss zu Camilla. So fuhr ich dann in konstantem Rückstand von etwa 100m zu ihr an zweiter Stelle.

Am Anfang des langen Aufstieges aber überholte ich sie wieder, da sie eine Panne hatte. So kämpfte ich mich in Führung liegend auf den Pass hinauf. Die Steigung wollte und wollte nicht mehr aufhören, mein Rücken schmerzte vom noch nicht optimal eingestellten Zeitfahrrad, aber noch mehr machte mir dann die Abfahrt zu schaffen mit den vielen Schlaglöchern und dem Verkehr in den engen Passkurven. Alle Männer, die ich beim Aufstieg überholt habe, düsten wieder an mir vorbei. Trotz dieser vorsichtig en Runterfahrt habe ich die beste Radzeit erreicht, da war ich ganz erstaunt. Ich wusste aber nicht, wie weit ich nach diesen 75 Radkilometer in Führung lag und so lief ich recht schnell los auf die zweiten 10 Laufkilometer. Beim Wendepunkt sah ich aber, dass die Österreicherin gut 1km zurücklag und so konnte ich die restlichen Kilometer etwas entspannter angehen. Ein ziemlicher Hungerrast gegen Ende der Laufstrecke machte mir dann noch zu schaffen, aber mit einigen Bechern Cola war auch das bald überwunden und ich konnte in 3,59h als Siegerin einlaufen! Zweite mit 5 Minuten Rückstand wurde die Österreicherin Jessica Jarz vor der unverwüstlichen Britin Michelle Parsons.

Jetzt gibts eine Woche Pause und dann starte ich beim Intervall Duathlon in Zofingen.

25.04.2011 Duathlon-Schweizermeisterin!

juhuu, endlich mal wieder ein Schweizermeistertitel. Das Rennen war zwar ziemlich kurz (4-17-4km), aber sehr spannend und schnell! Und meine Vorbereitung nicht gerade ideal. Mit dem LOSV und dem Leichtathletikteam war ich gerade 4 Tage in Bruneck im Südtirol. Und es war streng, jeden Tag Bahntraining oder sonstiges Lauftraining, dann Schwimmtraining und danach noch ein Radtraining in den Bergen. Ausser am letzten Tag, da hab ich dann noch etwas Regeneration gemacht- beim Speerwerfen. Das hat Spass gemacht, so wie vor 15 Jahren! Jedenfalls habe ich mich heute Morgen noch ziemlich müde gefühlt, aber eine kalte Dusche hat geholfen. Die Anreise war auch angenehm kurz und mein kleiner Lian und meine Eltern haben mich begleitet. Der erste Lauf ging mir gar nicht gut, aber ich hielt mich tapfer an dritter Stelle. Auf der ersten Radrunde versuchte ich, mit meinem neuen Storck-Zeitfahrrad aufzuholen, was mir nach der ersten Radrunde auch gelang. Aber kaum war ich an zweiter Stelle, kam auch schon Jacky von hinten und so war ich wieder auf Platz drei. Yvonne van Vlerken war auf und davon, doch sie ist auch eine andere Liga als meinereins. Ich versuchte, Jacky nicht aus den Augen zu verlieren, was mir aber wegen der vielen Männerpuls und den Autos nicht gelang. Ja nu, ich freute mich auf den zweiten Lauf und gab Vollgas. Aber erst etwa 800m vor dem Ziel konnte ich Jacky einholen und als Schweizermeisterin (jaaaa, ich bin Doppelbürgerin und habe auch den roten Pass) und als Gesamtzweite hinter Yvonne einlaufen. Nur 7 Sekunden hinter mir wurde Jacky Dritte und Alexandra Vierte. Gut gemacht an alle Mädels!

Bei den Männern gewann Ronnie Schildknecht vor Andy Sutz und Stefan Wenk.

28.03.2011 Sieg in Zypern

Wieder einmal gings an den Kleinstaatentriathlon nach Zypern. Dieses Mal aber nicht in die Stadt Limassol (wo es mir nicht besonders gefallen hat), sondern in den Aldiana Club in Alaminos. Es war herrlich, wir hatten wirklich Wetterglück, vor unserer Ankunft Regen und Sturm, bei der Abreise auch und dazwischen 8 Tage herrliches Frühlings- und Sommerwetter. Der Triathlon über die olympische Distanz fand am Sonntag statt, gleichzeitig mit einem Sprinttriathlon und über 130 Athleten. Zum Glück war das Meer am Morgen recht ruhig, ich hatte doch ziemlich Respekt vor der Schwimmstrecke. Denn mein Schwimmtraining beschränkte sich auf ein wenig hin und her baden im Hallenbad. Nun ja, die Schwimmleistung war dann auch mässig, aber danach gings endlich auf die 10km flache und sehr windige Runde mit Windschattenfreigabe. Puuuuhh, die ersten Kilometer war ich leider alleine, ein Russe (welcher einen optimalen Windschatten abgegeben hätte) fuhr leider immer hinter mir, bloss abwärts rollte er dann vorbei, aber das nützte mir wenig. Zum Glück kam in der dritten Runde dann eine schnelle Gruppe, mit der ich mitfahren konnte. So viel Laktat in den Beinen hatte ich schon lange nicht mehr. Da bevorzuge ich doch lieber Bergrennen ohne Windschatten, das ist gemütlicher. Jedenfalls war ich mit dem Radfahren zufrieden, es hat viel Spass gemacht und ich spurtete gleich los auf die (11km) lange Laufrunde. Meine Beine waren erstaunlich fit und ich konnte noch ein paar Männer vor mir überholen. Da aber die restlichen Damen weit hinten waren, lief ich dann nicht mehr am Limit (deshalb auch die 40min-Zeit). Gewonnen im Overallrennen hat eine Weltcuprussin, die mir vor allem im Schwimmen viel Zeit abgenommen hat. Aber dahinter als Zweite einzulaufen und die Kleinstaatwertung zu gewinnen, war ok. Und danach gabs noch 6 Tage Trainingsferien. Jeden Tag 2-3 Stunden Radeln und ein bisschen im Meer schwimmen oder am Meer laufen, meist mit ein paar lustigen Linzer Triathleten. Da war ich bestimmt nicht zum letzten Mal, wirklich empfehlenswert.

14.03.2011 Kein Glück in Barcelona

Eigentlich hatte es sich ja bereits seit 2-3 Wochen abgezeichnet, ich fühlte mich überhaupt nicht fit und war müde. Ich habe zwar gut trainiert und bin noch nie soviel gelaufen wie in diesem Jahr. Aber die Erholung mit dem kleinen Lian daheim funktioniert nicht. Jede Nacht 4mal aufstehen ist nicht unbedingt förderlich. So wäre es wohl besser gewesen, ganz auf den Start zu verzichten. Aber Flug, Hotel, Start waren gebucht, Tempomacher engagiert und das Wetter war dort schliesslich auch viel besser als daheim. So gings also freitagabends los. Samstagmorgen ein kleines Footing und ich fühlte mich schon erschlagen. Dann ein paar Kilometer spazieren, zur Registrierung, Hotel, Stadt etc. Und bis wir einen Teller Pasta gefunden haben, dauerte es auch erstaunlich lange. Sonntagmorgen halb 9 war dann der Start, über 15000 Läufer waren dabei. Die Atmosphäre war wirklich toll und auch die Zuschauer, die Bands überall waren super. Da die schnellen Kenianerinnen ein Visumproblem hatten und somit irgendwo an einem Flughafen steckengeblieben waren, gab es nur wenige Profifrauen. Und so kam es, dass ich tatsächlich als zweite Frau bis etwa 26km lief. Schon ein bisschen peinlich, denn es war doch recht langsam und ich fühlte mich schon ab dem 1.km voll am Limit. Die Beine waren schwer, der Magen flau und ich wusste nicht, wie lange die Energie reicht. Immerhin der Halbmarathon in 1.24, aber danach ging bald nichts mehr. Irgendwie gings noch bis km32, aber dann musste ich aufhören. Nach einer langen Liegepause bin ich aber immerhin

weilerspaziert und so wars dann in knapp 4h auch fertig..

Schade, ich habe wirklich viel und gut trainiert, aber eben. Jetzt erstmal ein bisschen Pause und dann wieder radeln, juhuhu. Trotzdem herzlichen Dank an Valentin von runningcoach.ch und Beat, dem Tempomacher. Die beiden haben ihren Job tiptop erledigt!

20.02. 2011 Sieg beim Salmsacher Grenzlauf

Gestern noch das schöne Wetter genossen und eine 2 stündige Radtour gemacht und dazu ein Schwimmtraining, heute morgen schaute es schon viel trüber und nasser aus. Ja nu, ein letzter Testlauf vor dem Marathon war eigentlich mein Plan. Der Lauf am Bodensee führte über 11,2km, meist Teerstrassen, aber auch Wald-und Wiesenwege, welche sehr sumpfig und rutschig waren. So bin ich mir dann eher als Eisläuferin denn als Strassenläuferin vorgekommen. Auch egal, ich wollte ja keine neue Bestzeit, sondern ein Marathontempotest. Die ersten Kilometer waren ziemlich zäh, ich fühlte mich müde und kalt, aber danach ging's immer besser und ich konnte noch ein paar Männer vor mir einholen. Und da ich mich sehr warm eingepackt habe, fühlte ich mich nach einigen Kilometer auch wieder so wie in Thailand, wo wir bei 30grad gejoggt sind!

Ich konnte den Lauf mit über 3 Minuten Vorsprung gewinnen (ich habe gestaunt auf der Rangliste, jetzt bin ich tatsächlich schon Seniorin!!), aber die Zeit war unwichtig. Ich hätte auch schneller laufen können, habe aber bewusst das Marathontempo durchgezogen, bravo bravo. Jetzt noch 2 Wochen Tapering und dann klappt's vielleicht in Barcelona. Momentan fühle ich mich noch nicht so wirklich fit für einen Marathon, liegt aber wohl daran, dass ich mich vom Trainingslager noch nicht erholt habe. Zudem ist der kleine Lian irgendwie nachtaktiv, so dass es mit dem Schlafen leider auch nichts wird.

Ab morgen soll's ja schneien, da kann ich dann viel besser die Beine hochlagern und muss nicht unbedingt raus :-)

19.01 – 08.02.2011 Trainingslager in Thailand

Nun sind wir wieder zurück aus Chiang Mai, es war eine tolle Zeit. Mit Andy Sutz, Denise Mägli und Jacky Uebelhart habe ich dort 2,5 Wochen super trainieren können. Da auch mein kleiner Lian mit dabei war, bin ich aber mehr gelaufen (Babyjogger sei Dank) und nicht so oft geradelt wie die Anderen. Jeden Morgen eine 12km Runde mit dem Kinderwagen (jetzt habe ich auch einen starken Arm) und ab und zu hab ich dann grad im vorbeijoggen auf dem Markt noch eine frische Ananas gekauft, herrlich. Gewohnt haben wir bei Thomas und seiner Frau Siriphorn sowie Baby Celine und ihre thailändischen Grosseltern. Zudem hatte es auch noch 100 Hühner, 4 Katzen, 3 Hunde und 2 Gänse, denen Lian den ganzen Tag nachkrabbeln konnte. Und die Grosseltern haben gerne mal auf Lian aufgepasst, so dass ich ab und zu mit den anderen eine Radtour machen konnte oder ins Schwimmbad laufen. Das war wirklich toll und Lians erstes Wort war tatsächlich thailändisch! Das Trainingsgebiet ist schön, das Wetter einwandfrei bei 30 Grad und Sonnenschein und das Essen natürlich auch wunderbar. Ich würde also gleich wieder gehen. Nächstes Mal nehme ich dann mein Rennrad mit und kann alle Touren auch noch erkunden. Das einzige, das ich nicht vermissen werde, sind die vielen Hunde auf der Laufstrecke (zum Glück hatten die

anderen einen Hunde-Shocker, so dass wir uns verteidigen konnten) und das laute Hühnergeschrei jede Nacht.

Da wir ca. 12km ausserhalb der Stadt gewohnt haben, konnten wir auch ein paar Ausflüge mit dem Pick-up oder dem TucTuc machen, zum Beispiel an die Flower Parade oder zum Nachtmarkt. Zudem haben wir im Vorbeifahren auch viele schöne Tempel besichtigt. Und sogar einen Ausflug nach Myanmar haben wir gemacht, nicht ganz freiwillig zwar (blödes Visum für Liechtensteiner Pass...) aber eine schöne Abwechslung wars auch. Herzlichen Dank hiermit an Thomas, Siriphorn und die Grosseltern! Das war ein tolles Trainingslager trotz oder gerade mit Baby.

02.01.2011 Die spinnen, die Römer

Als erstes natürlich ein gutes neues Jahr für Euch alle! Viel Glück, Gesundheit und Freude im 2011! Ich habe heute bereits meinen ersten Wettkampf gemacht, im bitterkalten Italien. Morgens um 5 Uhr gings los an den Comersee wo ein Halbmarathon auf dem Programm stand. Leider war es noch viel kälter als bei uns und 21km rennen bei Minustemperaturen und gefrorenen Strassen ist definitiv nichts für mich. Zudem war die Strecke sehr coupiert und verwinkelt in einem kleinen Städtchen. Somit war meine Bestzeit nicht in Gefahr...Viele Italiener waren tatsächlich schon in sehr kurzen Höslein am Einlaufen! Ich hatte dafür 3 lange Schichten übereinander angezogen! Ein bisschen spinnen die Italiener also doch.

Schon nach dem Startschuss merkte ich, dass das nicht mein Tag war, aber ich lief dann immerhin in einem 4min-Schnitt die erste Runde und die zweite ein paar Sekunden langsamer und konnte das Rennen gewinnen. Aber es war ein Murks von anfang an. Ja nu. Doch die Strecke war sonst schön und das Rennen nett organisiert. Das beste kam aber dann an der Siegerehrung: ich war gar nicht startberechtigt!?! Häähäh? Nur Italiener und Tessiner!! Fast ein bisschen Fremdenfeindlich...Dabei habe ich extra per Mail angefragt, weil ich die italienische Homepage nicht so wirklich verstand. Kein Preisgeld, schade, dafür durfte ich einen riesigen schweren goldigen Pokal mit nach Hause schleppen Es kann also bei den nächsten Rennen nur noch besser werden :-)