

## News-Archiv 2005

---

### **14.12.2005 Sportlerwahl**

Wie jedes Jahr Mitte Dezember, fand auch heute wieder die Wahl der Liechtensteiner Sportler des Jahres statt. Bei den Frauen standen 4 Athletinnen (Skifahren, Langlauf, MTB und Triathlon) zur Wahl. Ich konnte die Wahl dann zum 3. Mal knapp vor Sonja Bargetze gewinnen und freue mich natürlich sehr über die Auszeichnung, vor allem weil die Saison ja nicht optimal verlaufen ist. Ich möchte mich hiermit bei allen herzlich bedanken, die mich unterstützt haben.

### **16.10.2005 Pause**

Die erste Woche nach Elba hab ich wirklich gar nichts gemacht. Und jetzt werde ich 3-4 Wochen nur nach Lust trainieren. Schaut nach 4-5mal pro Woche Radfahren aus,

1-2mal Laufen und höchstens einmal schwimmen. Schliesslich ist ja schönes Herbstwetter hier in der Schweiz. Da muss man nicht mal nach Hawaii. Ist schon seltsam, nach 3 Jahren mal wieder vor dem Computer den Ironman verfolgen. Vielleicht nächstes Jahr wieder?

### **02.10.2005 Kein Versöhnlicher Saisonabschluss**

Ich fühlte mich noch nicht wirklich gut, dennoch fuhren wir Donnerstagmittag los Richtung Insel Elba. Wegen langem Stau in Mailand schafften wir es aber nicht ganz und so konnten wir erst Freitagmorgen mit der Fähre auf die italienische Isola d Elba. Es war ein schöner warmer Tag, den ich am Strand verbrachte und in der ruhigen Bucht ein bisschen geschwommen bin. Die normalen Touristen guckten uns Neopren-Triathleten ziemlich blöd an. Samstag war nochmals ein schöner warmer Tag, ich ging 1h aufs Rad und war noch 20min Laufen. Daneben mussten natürlich all die Wechselzonendinge gerichtet werden und das Rad bereitgemacht werden. Am Abend gab es auch noch eine

Athleten-vorstellung und ein kurzes Briefing.

Sonntagmorgen halb 5 Uhr. essen. anziehen. 100m vom Hotel zur Wechselzone gehen... Leider hatte es heute viele Wolken, viel Wind und vor allem sehr viele und hohe Wellen! Mir war schon nach 500m schlecht. Ich fand meinen Rhythmus nicht, kam kaum vorwärts. Ich war zwar noch nie schnell in der ersten Disziplin, aber 4km waren noch nie ein Problem. Doch dieses Mal hatte ich die letzten 500m so grosse Mühe, dass ich nicht wusste, ob ich es bis an Land schaffte. 1h 06. 5 Minuten langsamer als in Zürich. 10 Minuten Rückstand auf die ersten. Also hiess es mal wieder aufholen. Die 180km hatten es in sich.

2500 Höhenmeter mit vielen schwierigen Kurven mussten bewältigt werden. Ich fuhr also los, überholte regelmässig ein paar Männer und war bald an vierter Stelle der Frauen. Doch der Druck fehlte, ich kam kaum einen Berg hoch. Nach 45km hatte ich sogar 2 Minuten auf die Erste verloren! Aber ich konnte nicht mehr schneller fahren. Nach 2h 45 hatte ich die erste Runde absolviert. Dann fuhr ich also auf die zweite, es kam gleich mal ein kleiner Berg. Ich kam kaum hinauf. Oben musste ich absteigen, um durchzuatmen. Wieder aufsteigen und langsam weiterfahren. Zum Glück gings gleich wieder hinab. Auf der Abfahrt kam mir die Litauerin entgegengespaziert mit dem

Rad und der gerissenen Kette. Ich machte eine Vollbremse, rief durch die Autoschlange durch, ob sie mein Bike wollte. Absteigen, raufrennen, ihr meine Schuhe und das Rad geben und sie konnte die restlichen 100km noch fertigfahren. Und ich hätte die restlichen 80km Rad eh nicht mehr geschafft. Dafür hatte ich eine gute Tat vollbracht :-). Dann kam allerdings die Schwierigkeit mit meinen nicht vorhandenen Italienischkenntnissen den Schiedsrichtern und Sanitätern erklären, was los ist. Nach 1h Wartezeit kam dann auch der Besenwagen und brachte mich zurück. Bin dann gleich ins Bett und hab das Fieber kuriert. Am Schluss sind wir dann doch noch den Rest des Marathons anschauen gegangen.

Fazit: Ich wäre besser nicht gestartet. Und werde jetzt richtig Pause machen, um das Pfeiffer. Drüsenfieber endlich wieder loszuwerden. Aber der Elbaman ist ein wunderschönes Rennen. Klein, aber fein. Es gibt noch einige Verkehrsprobleme, die aber gelöst werden sollten bis zum nächsten Jahr. So see you there.

### **18.09.2005 Rang 2 beim Halbdistanz-Triathlon in Mergozzo**

Sonntagmorgen sehr früh ging's los nach Italien. Auf dem Simplon-Pass hatte es noch ganze 2 Grad. Immerhin war der Lago di Mergozzo nicht ganz so kalt. Doch die Wellen waren schrecklich hoch. Ich kann mir auch nicht erklären, warum ich sonst so langsam geschwommen bin. Ich fühlte mich gar nicht gut, mir war schlecht von dem ganzen Seewasser, das ich getrunken habe. Über 6 Minuten nach der ersten kam ich in die Wechselzone. Auf der ersten Radrunde (à 45km) gab ich zu Beginn gleich Gas und konnte gleich mal ein paar Athletinnen überholen. Nach ca. 20km Rolling Hills kam noch ein sehr steiler Aufstieg mit 10%. Doch beim Hinunterfahren hatte es so enge rutschige nasse Kurven, dass ich gleich in der ersten in den Ambulancia-Wagen hineingeschleudert bin. Wieder aufsteigen aufs Rad und in der nächsten Kurve gleich wieder die Wand gestreift. Danach bin ich dann ein bisschen langsamer den Berg runtergefahren. Auf der zweiten Runde hab ich nochmals zugelegt und hab nochmals 4 Minuten aufgeholt. Manchmal war es ein bisschen mühsam, all die Pulks zu überholen. Die Männer waren 15min vor uns gestartet.

Ich bin dann als 3. mit 1 Minute Rückstand auf die beiden Ersten auf die 20km gegangen. Die Italienerin Dina Braguti konnte ich schon nach 5km einholen. Doch die Ungarin Andrea Walko lief immer schneller und der Vorsprung vergrösserte sich. Somit gibt es schon wieder einen zweiten Platz an einem Halbdistanztriathlon nach Locarno. Ich bin nicht ganz zufrieden mit meiner Leistung. Auf dem Rad war ich zwar viel schneller als die anderen, aber beim Laufen ging wieder gar nichts. Ich fühlte mich auch vor dem Rennen noch nicht ganz in Form.

### **02.09.2005 Powerman Austria**

Eigentlich stand der Powerman Austria auf meinem Programm, doch da ich nicht wusste, wie fit ich bin, wollte ich keine so lange Anfahrt auf mich nehmen. Kurzentschlossen fuhr ich dann nach Locarno an den Halbdistanz-Triathlon (2,5km-80-20). Beim Schwimmen fühlte ich mich gut und ich kam mit 7min Rückstand auf die Führenden aus dem Wasser. Auch meine Beine waren seit langem wieder einmal gut, doch schon nach wenigen Kilometern löste sich eine Schraube von meinem Sattel und das ganze wurde eine sehr wacklige Angelegenheit. (Beim Einfahren am Morgen war noch alles ok) Durch die holprige Strasse fiel er dann nach 70km ganz weg und die letzten 10km musste ich somit ohne Sattel zurückfahren. Schade, sonst

wäre ich sicher ein paar Minuten schneller gewesen. Trotzdem war ich 4min schneller gefahren als die anderen, was mich sehr überrascht hat. Ich war dann als zweite auf die Laufstrecke gegangen und ging es nicht allzu schnell an, da ich nicht wusste, wie ich diese lange Strecke durchstehen würde. Mit 1.32 lief ich aber auch die zweitbeste Zeit und wurde überraschend Zweite. Ich verlor 1min 17 auf Lisbeth Kristensen, dritte wurde Maja Jacober.

Klar, die Sattelgeschickte nervt schon, aber ich freue mich, dass ich langsam wieder in Form komme...

### **18.08.2005 Kein Powerman Zofingen!**

Ich war diese Woche beim Arzt und hab absolutes Trainingsverbot bekommen. Wahrscheinlich hab ich nun schon seit Ende Juni Pfeiffersches Drüsenfieber, deshalb hab ich mich auch nie erholt vom Rennen in Gerardmer. Und jetzt weiss ich auch warum es beim Ironman in Zürich nicht geklappt hat.

Jetzt ist erstmal Pause angesagt, aber ich hoffe dass ich doch bald wieder anfangen kann mit gemütlichem Radfahren...

### **14.08.2005 Rang 3 beim Brigantium-Triathlon**

Ich startete zum vierten Mal in Bregenz zum olympischen Triathlon. Aber ich wusste, dass ich nicht wie die letzten beiden Jahre gewinnen konnte, da ich mich immer noch krank fühlte. Beim Schwimmen kam ich 4 Minuten hinter Renate Forster, DE und Daniela Ryf, SUI als 7. aus dem Wasser. Auf dem Rad konnte ich zwar auf Rang 3 fahren und ging mit 10 Sek Rückstand auf die Zweite auf die Laufstrecke. Beim Laufen hatte ich ziemlich Mühe, aber ich kam dann doch noch als 3. ins Ziel, hinter Daniela Ryf und Renate Forster.

### **07.08.2005 Nur Rang 3 im Gürbetal**

Gar keine gute Idee war es, heute an den Start am Gürbetal-Duathlon zu gehen. Ich bin die letzte Woche mehr oder weniger krank gewesen und hab kaum trainiert. Auf dem ersten Lauf ging gar nichts und ich kam als 5. in die Wechselzone. Aber auch auf dem Rad konnte ich nicht wie sonst Gas geben. Bin dann zwar an die zweite Stelle gefahren, doch Jacqueline war schon über 90sek voraus. Auf der zweiten Laufstrecke hatte ich auch ziemlich Mühe und Natalie kam immer näher. Kurz vor dem Ziel hat sie mich auch noch überholt, und ich bin 3. geworden. Schade.

Jetzt hoffe ich, dass ich mich schnell wieder erholen kann...

### **31.07.2005 Pech in Solothurn**

Meinen ersten olympischen Triathlon in diesem Jahr wollte ich in Solothurn machen. Da ist die Radstrecke schön coupiert und man könnte nach dem Schwimmen ein bisschen aufholen... Allerdings bin ich ziemlich schlecht geschwommen, ohne Neo in der Aare, da hätte ich sehr schnell fahren müssen... Leider hatte ich dann in der ersten Runde schon einen Plattfuss und musste aussteigen.

Der Juli scheint nicht gerade mein Glücksmonat zu sein, wenigstens ist morgen 1. August und dann geht's hoffentlich wieder aufwärts mit dem Rennglück.

## **17.07.2005 DNF in Zürich**

Nach dem DNS beim Ironman Frankfurt nun die Aufgabe beim Ironman Zürich. Ich hab mir einen Podestplatz zum Ziel gesetzt und am Anfang hat es auch noch gut ausgeschaut. Ich hatte zwar am morgen beim Einschwimmen kein gutes Gefühl, aber ich hab dann doch eine neue Bestzeit beim Schwimmen aufgestellt mit 1:01. Dann bin ich als 6. Frau auf die Radstrecke und hab ziemlich Gas gegeben. Nach 70km war ich an zweiter Stelle und konnte den Vorsprung auf die Dritte ausbauen. Mit 5:09h hab ich auch auf dem Rad eine super Zeit erreicht. Allerdings hatte ich schon auf der letzten Radrunde ziemlich Mühe und hab wohl auch zuwenig getrunken und gegessen. Die Hitze machte mir auch ziemlich Mühe. Schon auf den ersten Metern beim Marathon hab ich gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Ich bin dann halt langsamer gerannt, aber nach 17km musste ich, an zweiter Stelle liegend, aufgeben. Ich hatte gefroren und Schüttelfrost, es ging einfach nichts mehr. Nach der Infusion ging's mir zwar ein bisschen besser, aber die Enttäuschung ist natürlich riesengross.

## **25.06.2005 Mein Grösster Erfolg**

Als ich die Startliste zum XL Triathlon in Gerardmer gesehen habe, rechnete ich mit einen Platz unter den ersten 6, ich hatte immer noch leichte Rückenbeschwerden. Am Freitagmorgen reiste ich also nach Frankreich, meldete mich nach, schaute die Radstrecke an und machte ein kurzes Lauftraining. Start war am Samstag um 9 Uhr. Für mich war es der erste Schwimmstart im See in diesem Jahr und wie immer war ich mitten drin in der Prügelei. Doch nach 2 km gab es ein bisschen Platz und ich konnte endlich mein Tempo schwimmen. Als 8.Frau kam ich mit 5 Min. Rückstand aus dem Wasser. Auf dem Rad war ich dann zu Beginn in einer Dreiergruppe mit Marilyn McDonald (Ca) und Tine Tretner (De) und machte Boden gut zu den Führenden. Ich fühlte mich noch nicht so gut und hatte wieder stärkere Rückenbeschwerden. Von den beiden anderen kam ich noch nicht weg. Erst ab Km 60 konnte ich richtig Gas geben und hab dann einen Angriff gestartet während dem dritten Aufstieg. Kurz darauf hab ich dann die Führung übernommen und konnte bis zum Ende der 120 km Radstrecke meine Führung ausbauen. Mit etwa 4 Min. Vorsprung auf Marylin McDonald und 11 Min. auf Sara Gross (Schottland) ging ich auf die Laufstrecke. Es mussten 4 Runden um den See à 7,5km zurückgelegt werden. Ich lief meinen Rhythmus an und baute meinen Vorsprung nach 23 km auf etwa 9 Min. aus. Ich hatte keine Krise und fühlte mich recht gut, obwohl ich doch meine Mühe hatte mit der Hitze. Mit 2h14 lief ich die drittbeste Laufzeit. Auf der letzten Laufrunde kam dann die Schottin immer näher heran, doch ich feierte meinen ersten grossen Sieg in einem Langdistanz Triathlon mit über 4 Min. Vorsprung. Ich habe nicht mit einem Sieg gerechnet, da das Feld mit IM-Siegerin, Triathlon-Weltmeisterin, Australische Meisterin... wirklich stark besetzt war. Deshalb bin ich wirklich sehr glücklich mit meiner Leistung, vor allem auf der Radstrecke konnte ich meine Stärke ausspielen.

## **19.06.2005 Hawaii-Hitze in den Bündtner Bergen**

Spontan habe ich mich entschlossen, anstatt einem langen Training den Sprinttriathlon in Thusis zu machen. Seit Donnerstag habe ich wieder richtig trainieren können und merke den Rücken nur noch schwach.

Nach einer Stunde Schwimmtraining heute Sonntagmorgen bin ich also nach Thusis gefahren und bin dort über die Sprintdistanz gestartet: 500m / 20Km / 7,5Km. Beim Schwimmen hab ich 1min 10 auf Valentina verloren (lag nicht nur an meinem langsamen Schwimmstil, sondern auch am kaputten Tri-Anzug, der sich leider nicht zumachen liess...), auf dem Rad hab ich bis Km 7 Gas gegeben, fühlte mich aber doch recht müde von den langen Radtrainings am Donnerstag und Freitag. Ich habe dann Valentina überholt und fuhr mit viel Rückenwind zur Wechselzone zurück. Nach einem nicht so schlechten Wechsel (es geht ja) konnte ich gleich meinen Rhythmus auf der Laufstrecke finden.

Ich lief locker durch und hatte nicht mal Mühe mit der Hitze. Nach 1h 17min 31 kam ich als erste ins Ziel, 2 1/2 Minuten Vorsprung auf Manu und 4min auf Valentina. Nach dem Rennen bin ich dann mit Guido (Sieger bei den Männern) und Thierry noch 2h aufs Rad, Richtung Davos und zurück. Für mich war das ein guter Trainingswettkampf und der erste Triathlon in dieser Saison. Ich hoffe dass es nächstes Wochenende am ersten wichtigen Triathlon in Frankreich auch gut geht.

### **06.06.2005 Sieg beim Duathlon in Wald**

Nur 6 Tage nach der Duathlon WM in Italien und nach dem J+S Triathlon Leiterkurs in Tenero ging ich am 16. Züri Oberländer Duathlon in Wald an den Start.

Die Woche im Tessin war wirklich super! Nach dem Frühstück stand jeweils die erste Theorielektion auf dem Programm, danach gab's praktisches Training. Nach dem Mittagessen nochmals eine Theoriestunde, und dann wieder einen praktischen Teil (zB. Lauschule, Techniktraining auf dem Rad, Schwimmanalyse...) und nach dem Abendessen eine letzte Theoriestunde. Am Mittwoch sind wir das Verzascatal hinaufgeradelt (und ich gehörte natürlich zu denen, die ein Rennen daraus gemacht haben...). Am Freitag morgen gab's einige Wechseltrainings (Aquathlons und Duathlons), Kurz aber sehr intensiv. Ich glaube, ich habe noch nie so viele Wechseltrainings gemacht. Jedenfalls war ich schon sehr müde. Am Samstagmorgen musste ich noch mit Pierre unsere Prüfungslektion halten und wir organisierten einen kleinen Centro Tri.

Nach dem Mittag fuhr ich dann los Richtung Züri und um 17Uhr war der Start. Leider waren nicht so viele Athleten am Start, da zeitgleich der Duathlon in Kölliken stattfand. Die ersten beiden Laufrunden ging ich ruhig an, ich hatte ziemlich schwere Beine, vor allem bei den bergauf Passagen. Nach 8km hatte ich 14 Sekunden Vorsprung auf Annina. Kurz nach der Wechselzone bin ich dann auch noch falsch abgebogen, aber ein Schiri hat mich dann gleich wieder umgeleitet.

In der ersten Radrunde versuchte ich den Vorsprung zu vergrössern, doch Annina war lange in Sichtweite. Nach dem letzten Aufstieg hatte ich dann allerdings einen guten Abstand und konnte ihn in der zweiten Runde vergrössern.

Somit konnte ich die zweite Laufstrecke locker angehen und gewann mit fast 3 Minuten Vorsprung vor Annina Berri und 8 Minuten vor Astrid Amstad.

## **29.05.2005 6. Rang an Duathlon WM**

Mein Ziel von einem Rang unter den Topten hab ich erreicht. Aber mit dem Rennen selbst bin ich gar nicht zufrieden, war wohl einfach nicht mein Tag. Ich hab mich auch von den letzten Rennen noch nicht ganz erholt.

Start war um 8 Uhr morgens, zuerst ging's auf die 16,5<sup>^</sup>km lange Laufstrecke (3 Runden um den See), dann gab's eine 80 km lange, coupierte Radstrecke (2 Runden), die auf einen kleinen Pass führte und danach nochmals 11 km zu Fuss.

Ich fühlte mich schon am morgen nicht gut und hatte schon vor dem Rennen Magenkrämpfe. Deshalb ging's wohl auch auf dem ersten Lauf nicht so gut. Die erste Runde konnte ich zwar noch in der Spitzengruppe laufen, doch dann verlor ich über 2 Minuten und wechselte als 11. aufs Rad. Ich versuchte dann mit dem Rad wieder aufzuschliessen, was mir aber erst nach 40km gelang. Dann konnte ich gleich 5 Athletinnen überholen und auf der zweiten Radrunde noch Zeit gutmachen. Doch 6km vor der Wechselzone hatte ich einen Platten und fuhr dann auf der Felge zurück. Das hat Kraft und Zeit gekostet. Da ich ein gutes Zeitpolster nach hinten hatte, konnte ich den 6. Platz doch ins Ziel bringen.

Für mich war es ein sehr hartes Rennen, ich hatte Mühe mit der Hitze und ich hatte auch auf dem Rad einfach nicht den Druck wie in den letzten Rennen.

Nach dem Rennen bin ich direkt nach Tenero gefahren, wo ich diese Woche den J+S Leiterkurs Triathlon absolviere. Ich hoffe, ich kann mich trotzdem ein bisschen erholen, da ich am Samstag beim Duathlon in Wald starten möchte.

## **22.05.2005 Lauftest**

Am Samstag 21. Mai wollte ich noch einen schnellen Lauf machen als Vorbereitung für die WM von nächster Woche. In Beromünster stand der 20. Fläckelauf auf dem Programm, der über 8,1km ging. Da der Start erst um 18.15 war, hab ich auf der Anreise gleich noch in Zofingen angehalten und zweimal die Powermanstrecke (100km) absolviert. Leider hat das Wetter (wie immer in Zofingen) nicht ganz mitgespielt und immer gegen Ende der Runde hat es ziemlich geregnet. Mit nicht mehr ganz frischen Beinen stand ich danach am Start für die 5 Runden à 1,6km. Ich wurde dann trotzdem noch Gesamt Zweite hinter Renata Bucher, die auch gleich Streckenrekord lief. Aber es war sehr hart. Den nächsten Lauftest werde sicher ich vor dem Radtraining machen...

## **18.05.2005 Platz 14 an Duathlon EM**

Bereits am Donnerstagabend fuhren Daniel Gassner und ich als Vertreter des Tri-FL an die Duathlon-EM in Debrecen, Ungarn. Mit dem Nachtzug ging's nach Wien, von wo aus wir mit dem Auto weiterfuhren und 8 Stunden später auch in Debrecen ankamen. Da es auch kein Hotelzimmer mehr für uns gab, mussten wir in einer Schule übernachten. Das war recht spannend, da niemand deutsch oder englisch konnte und wir schon gar nicht ungarisch. Samstag war noch ein bisschen Radtraining und ein kurzer Lauf angesagt, dann das Briefing und die Pasta Party.

Der Start am Sonntag war erst um 17Uhr, ich fühlte mich trotz wenig Schlaf (Die Ungarn hatten in der Schule noch lange und laut gefeiert...) recht gut. Doch beim ersten Lauf ging mal wieder gar nichts. Ich versuchte den Rückstand in Grenzen zu halten, doch 2 Min sind viel zu viel. Auf dem Rad konnte ich bald zur vorderen Gruppe aufschliessen, mit dieser dann auch die zweite Gruppe einholen. Ich verrichtete ziemlich viel Führungsarbeit und schliesslich schafften wir es, in der letzten Runde auf die erste Gruppe aufzuschliessen. Somit kamen dann etwa 25 Athletinnen gleichzeitig in die Wechselzone. Ich hatte einen schlechten Wechsel, da ich eingeklemmt war, aber auch beim zweiten Lauf konnte ich keine bessere Leistung zeigen als im ersten. Ich bin ziemlich enttäuscht, weil beim Laufen einfach noch die Bremse angezogen ist, aber immerhin hab ich mit Abstand die beste Radzeit (auch wenn das nix nützt :-)

### **08.05.2005 Erster SwissCup Sieg beim Irchelduathlon**

Ich hab mich ziemlich gut erholt von den 2 Powerman's in den letzten 2 Wochen und hab mich entschieden, den Irchel Duathlon doch zu machen. Beim ersten Laufen ging mal wieder gar nichts, ich verlor knapp eineinhalb Minuten auf Renata Bucher und 50 Sekunden auf Sarah Schütz. Doch auf dem Rad konnte ich Sarah schon auf der ersten von 3 Runden überholen. Auf der zweiten holte ich auch Renata ein und fuhr noch einen grossen Vorsprung heraus bis zum zweiten Wechsel. Den zweiten Lauf konnte ich dann locker angehen und gewann mit 1 Min 14 Vorsprung vor Sarah und Jacqueline, die Renata auf dem Rad noch überholte.

Ich freu mich sehr über meinen ersten SwissCup Sieg. Mit meiner Leistung auf dem Rad bin ich zufrieden, doch beim Laufen verlier ich noch zuviel Zeit.

### **01.05.2005 Rang 2 beim Powerman Luxembourg**

Nur eine Woche nach dem Powerman in Holland startete ich in Luxembourg zum Rennen über 10km Laufen - 60km - Radfahren und 10km Laufen. Ich habe mich recht gut erholt und ging zuversichtlich an den Start.

Ulrike, Yvonne und Mariska, die in Holland vor mir waren, standen auch am Start. Diese Drei starteten dann auch am schnellsten auf der ersten Laufstrecke. Ich konnte leider nicht folgen und verlor nach 10km über eine Minute. Ich weiss nicht, warum es momentan beim Laufen einfach noch nicht klappt.

Doch auf der ersten Radrunde konnte ich bereits Mariska überholen, auf der zweiten fuhr ich dann an Yvonne vorbei und hatte nur noch 50 Sekunden Rückstand auf Ulrike. Doch Anfangs der vierten und letzten Runde konnte ich auch sie überholen.

Als Führende kam ich dann wieder in die Wechselzone und konnte mit etwa 15 Sekunden Vorsprung auf Ulrike auf die zweiten 10 Laufkilometer gehen. Doch sie überholte mich schon nach 1km, ich konnte dann zwar den Rückstand in Grenzen halten, aber für meinen ersten Powermansieg hat es leider noch nicht gereicht. Ich muss bis zur EM in Ungarn wohl noch ins Lauftraining investieren, auf dem Rad lief es heute sehr gut. Die Strecke in Luxembourg kam mir auch sehr entgegen, es war coupiert. Das Rennen hat mir sehr gut gefallen, ich werde sicher nächstes Jahr auch wieder am Start sein.

## **24.04.2005 5.Rang in Holland**

Bei strahlendem Sonnenschein und wie immer starkem Wind fiel der Startschuss zur Powerman EM in Venray. Dies war schon mein 5. Start in Holland, obwohl ich die flache Strecke und den Wind gar nicht mag. Berge gibt's dort leider nicht..

Auf der ersten Laufstrecke (6 Runden à 2,5km) versuchte ich, mit der Spitzengruppe mitzulaufen, doch ich merkte bald, dass es für mich noch zu schnell ist. Ich lief dann mein Tempo und kam als fünfte mit bereits 2 Minuten Rückstand auf Ulrike, Jess und Yvonne in die Wechselzone. Nach einem schlechten Wechsel (ist ja das erste Rennen, muss ich wohl wieder üben...) wollte ich auf den 60 Radkilometer wieder ein bisschen aufholen. Aber mir lief es auch dort nicht gut und ich musste schauen, dass die Britin hinter mir mich nicht einholte. Auf der letzten Radrunde konnte ich dann plötzlich wieder Gas geben, und wieder ein bisschen Zeit gutmachen und auch auf dem zweiten Lauf (7,5km) fühlte ich mich gut und lief sogar die 3.beste Laufzeit, aber die vorderen Plätze waren schon vergeben. Schade, dass das Rennen nicht länger war, sonst hätte ich wohl noch mehr aufgeholt. Aber fürs erste Rennen war es keine schlechte Leistung und ich bin sehr zuversichtlich für die kommenden Rennen. Als nächstes werde ich am 1. Mai beim Powerman Luxembourg starten.

## **12.04.2005 Zurück aus Mallorca und Lauftest**

Wir hatten eine tolle Woche in Alcudia. Das Wetter hatte super mitgespielt, es waren sonnige warme und windige 7 Tage. Trotz vielen Bergen hab ich die 1000 Radkilometermarke fast geknackt. Dafür gab's nur 4 kurze Schwimm- und 4 kurze Lauftrainings. Wieder zuhause habe ich eine Ruhewoche eingelegt und wollte am 10. April einen ersten Lauftest machen beim Langstreckenlauf in Bern. Allerdings hatte ich seit Mallorca eine MagenDarmGrippe und hatte immer noch ziemliche Bauchkrämpfe. Der Lauf ging über 15,4km. Die ersten 7 ging es recht gut und ich konnte vorne im Führungstrio laufen, doch dann wurden die Krämpfe wieder stärker. Nach einer Gehpause bin ich dann bis ins Ziel ausgelaufen. Ich bin dann trotzdem insgesamt noch 4. geworden, doch die Zeit spricht für sich. Aber für die kommende Duathlonssaison bin ich zuversichtlich, die Form würde stimmen.

## **12.03.2005 Erfolgreicher Saisonstart**

Beim Engehalbinsel Bikeduathlon in Bern konnte ich mit einem Sieg in die neue Saison starten. Wegen den sehr schwierigen Verhältnissen auf der Lauf- und Bikestrecke waren wohl nicht so viele Teilnehmer am Start wie die vorherigen Jahre.

Für mich war das Rennen das erste schnelle Training und ich war überrascht, dass es auf dem ersten Lauf über 5,5km so gut ging und ich mit über 1min Vorsprung auf Sibylle Matter wechseln konnte. Doch auf der ersten Bikerunde hatte ich ziemliche Schwierigkeiten mit dem Schnee und Sibylle holte mich bald ein. Doch auf der zweiten und dritten konnte ich die Führung wieder übernehmen und ausbauen. Die 5,5km des zweiten Laufs konnte ich nochmals Tempo machen und mit 5min Vorsprung gewinnen.



## **28.02.2005 Wieder im Schnee**

Ich bin am Freitag 25.2. nach 15 Tagen Training in der Hitze von Südafrika wieder in die kalte Schweiz zurückgekommen. Der Temperaturschock (40 Grad Unterschied) hat mir schon zu schaffen gemacht und ich hab die letzten Tage das Rad drinnen gelassen.

Die zweite Woche konnte ich nochmals sehr gut trainieren, ich war jeden Tag 4-6 Stunden mit Guido und Marco auf dem Rad und am morgen noch im Schwimmbad oder Laufen. Montag war Ruhetag und wir haben Kapstadt angeschaut. Andy, Beat und ich wollten natürlich trotzdem auf den Tafelberg hinaufrennen. Während es Andy in schnellen 45 min schaffte, brauchten Beat und ich knapp 2 Stunden, weil wir uns verlaufen hatten und plötzlich überhängend am klettern waren. Es war sehr heiss, durstig waren wir auch und Adrenalin gab's genug für eine Woche. Aber es war ein tolles Erlebnis mit der besten Aussicht auf den Hafen von Kapstadt.

Leider sind die 2 Wochen vorbei und es gibt jetzt nur noch kurze Radtrainings.

Falls es vom Praktikum her möglich ist, werde ich in 2 Wochen beim Engehalbinsel - Mountainbikeduathlon am Start sein.

## **16.02.2005 Halbzeit in Südafrika**

Nun bin ich schon 7 Tage in Stellenbosch und konnte gut trainieren. Es folgen weitere 8 Tage mit vielen Trainings, bevor es wieder in die kalte, verschneite Schweiz zurückgeht.

**Trainingsstunden:** Unzählige, aber nicht so viele wie in den letzten Jahren.

Trainingskilometer: Sehr viele

**Höhenmeter:** Auch sehr viele, weil ich schon etwa 10mal den Mont Rochelle (kleiner Pass) hinauf gefahren bin.

**Disziplinen:** Sehr viel Radfahren, viel schwimmen und viel laufen, einmal im Krafraum und jeden Tag dehnen (Vorsatz fürs Trainingslager).

**Temperatur:** Sehr warm bis sehr heiss.

**Sonne:** Immer da.

**Wolken:** Etwa 0,001 pro Tag.

**Sonnenbrände:** Nicht nur ich.

**Schwimmbad:** 1, gefüllt mit Triathleten aus der Schweiz.

Unfälle auf der Strasse: 0.

**Beinahe - Unfälle:** etwa 5 pro Tag (scheiss Lastwagen).

**Platten:** Ich hatte noch keine, andere schon...

**Fazit:** Ich werde sehr müde und braungebrannt zurückkommen.

## **02.02.2005 Schon bald wieder in die Wärme..**

Heute habe ich 2 Wochen Südafrika gebucht: 8. bis 24. Februar Stellenbosch. Ich freue mich schon sehr auf die Radtrainings im schönen warmen Wetter. Die letzten Wochen war ich zwar auch immer draussen, je nach Schnee auf der Fahrbahn mit dem MTB oder auch mit dem Rennvelo. Für ein Training auf der Rolle konnte ich mich noch nie motivieren.

Aber letzten Samstag hab ich mit Susanne einen 4h-Spinning-Marathon im City fit Bern gemacht. War recht lustig und am nächsten Tag hatte ich Muskelkater im Triceps...

## **29.12.2004      Trainingslager Fuerteventura**

Das Wetter war leider die ersten Tage ziemlich schlecht, so dass wir das Radtraining und Schwimmen im Meer ausfallen liessen. Danach wurde es etwas besser und wir konnten in kurzer Bekleidung radfahren. Wir wohnten im Süden der Insel, wo es nur Berge hatte. So gab's nicht viele Radkilometer, dafür viele Höhenmeter. Die Strassen waren recht gut, allerdings hatte es auf der Hauptstrasse viel Verkehr, und viele andere Strassen gab es nicht.

Das Lauftraining machten wir in den Fels- und Lavawüsten, manchmal auch am Sandstrand. Windig war's sowieso immer. Der Pool im Hotel war so salzig und voller Chlor, da hat das Schwimmen nicht so viel Spass gemacht und im Meer hatte es oft sehr hohe Wellen. Ich hab mich dann schon wieder sehr gefreut auf unsere Hallenbäder...

Insgesamt hab ich sicher weniger trainiert, als ich wollte, aber es waren auch schöne Ferien und ein bisschen Tourist gespielt haben wir auch.