

03.11.2009 Rückblick und Ausschau

Ich habe zwar meine sportliche Saison schon seit längerem beendet, aber es wird nun allmählich kalt und dunkel und somit Zeit für einen Jahresrückblick. Und auch wenn die Zeit bis zur neuen Saison für mich noch sehr weit weg ist, wage ich einen Blick in die Zukunft.

Mit meiner Saison 2009 bin ich zufrieden. Der Ironmansieg in Japan war sicher ein besonderes Erlebnis, mit dem ich nicht rechnen konnte. Schliesslich musste ich viel Energie ins Staatsexamen und meine Dissertation stecken. Deshalb konnte ich dann auch nicht mehr viele andere Rennen machen. Es reichte aber immerhin noch für 2 Swiss Duathlon Cup Siege und 2 zweite Plätze in dieser Serie, sowie 3 weitere Siege. Im Sommer konnte ich dann zwar noch sehr gut trainieren und wäre gut in Form gewesen für einen zweiten Saisonhöhepunkt wie einen Powerman oder einen zweiten Ironman. Doch es kam alles anders und ich habe die Saison vorzeitig beendet.

Aus einem schönen Grund: ich werde eine Babypause einlegen. Ich freue mich riesig auf die neue Herausforderung, aber ich hoffe trotzdem, dass ich danach irgendwann wieder ins Sportgeschehen einsteigen kann. Wann und wo wird sich zeigen... Vorerst steht nun noch der Rest des Praktikums im nahen Ausland auf dem Programm bevor es in 3 Wochen nach Neuseeland geht. Ich bin gespannt, wie mir die Arbeit im Spital dort gefällt und hoffe, dass ich doch noch ein bisschen Zeit zum reisen finde. Zum ersten Mal seit langem fliege ich mit leichtem Gepäck, denn der Velokoffer mitsamt dem Velo bleibt zuhause. Ich habe zwar mein Training nicht auf Null reduziert, ein bisschen schwimmen, radeln und inlinen geht noch, aber das steht sicher nicht mehr in Vordergrund.

Ich möchte auch noch die Gelegenheit nutzen und mich bei allen ganz herzlich bedanken, die mich in diesem Jahr unterstützt haben. Danke an alle Sponsoren, an alle fleissigen Helferlein im Hintergrund und an alle anderen! Ohne euch wäre das alles nicht möglich gewesen!

15.09.2009 "Sommer-Triathlon" geschafft

Heute habe ich die letzte Prüfung des Staatsexamens über-und bestanden. Puuuuh, das war eine lange Zeit mit viel lernen und vielen Prüfungen. Zudem bestand mein diesjähriger "Sommer-Triathlon" ja neben dem Staats auch noch aus richtigem Triathlon und Doktorarbeit schreiben. Meine Arbeit für die Dissertation (Studie im Loryspital) habe ich in den letzten 4-5 Monaten mehr oder weniger erledigt und jetzt erfolgt noch ein wenig Feinarbeit. Meine zweite Triathlon-Saisonhälfte war dafür ziemlich kurz. Ich war nach dem Ironman Japan nur noch an 3 kurzen Rennen am Start und hätte jetzt im Herbst noch geplant an 1-2 längeren Triathlons im Ausland teilzunehmen. Doch ich habe mich entschieden, eine wohlverdiente Pause einzulegen und für 4 Tage Ferien am Comersee zu machen, bevor es schon wieder weitergeht.

Ich werde zuerst in einer Kinderarztpraxis in Bern mitarbeiten, bevor es für einen Monat nach Deutschland und dann für 2 Monate nach Neuseeland geht. Ich freue mich, dass ich dort jeweils einen tollen Praktikumsplatz gefunden habe (und dass ich während den 2 Monaten in Neuseeland dem Winter in der Schweiz entfliehen kann). Ich möchte mich hiermit schon einmal bedanken für die Unterstützung von allen Seiten für die diesjährige Saison! Auch wenn es im September noch ein bisschen früh für einen Saisonrückblick ist...

30.08.2009 Sieg in Thusis

Nach 2 Wochen Wettkampfpause wollte ich nochmals ein kleines Testrennen machen. Der Sprint Triathlon in Thusis eignete sich dafür optimal. Ein kleines, aber feines Rennen. Wetter war perfekt, was will man mehr. Mein Plan wäre gewesen, nächstes Wochenende noch den Powerman Zofingen als Saisonabschluss zu machen. Doch ich denke, das macht wenig Sinn. Ich habe den Prüfungsstress an der Uni und die Arbeit an der Diss unterschätzt und fühle mich müde. Stattdessen werde ich vielleicht noch einen olympischen oder Halbdistanz-Triathlon machen.

Nun zum Rennen: Einzelstart über 500m im kalten Freibad, das ging in 8.40 relativ langsam vorbei. Dann kam ein ziemlich schlechter Wechsel, weil ich einfach nicht in meine Radschuhe kam und die Strasse holprig und kurvig war. Die Radstrecke war nach meinem Geschmack, bloss kam der Wind irgendwie immer von vorne, dann hatte ich schon wieder einen schlechten Wechsel, aber das Laufen ging dann recht gut, auch wenn es nicht wirklich schnell war. Doch ich wusste, dass es für den Sieg reichen würde, da ich die vor mir Gestarteten auf der Radstrecke alle überholen konnte. Die Einzelstarts-Rennen finde ich super, der ganze Triathlon hat Spass gemacht. Doch mit den einzelnen Zeiten und beiden Wechseln bin ich nicht zufrieden, ich bin einfach nicht mehr so gut in Form wie auch schon...

16.08.2009 2. Platz beim Swiss Cup in Baldegg

Nach Ich hatte vom letzten Sprintduathlon vor 8 Tagen tatsächlich 2Tage Muskelkater, ich war wohl nicht mehr an Wettkämpfe gewohnt. Zudem fühlte ich mich die ganze Woche nicht so gut und war müde vom vielen Lernen, arbeiten und trainieren. So wäre es wohl besser gewesen, heute auf den Sprint-Duathlon in Baldegg (5km-20km-5km) zu verzichten und zu lernen, da in den kommenden 8 Tagen noch eine Derma-und HNO-Prüfung auf mich warten. Aber ich bin dann trotzdem gestartet, dieses Mal hatten wir sogar noch genügend Zeit, einmal die Radstrecke abzufahren. Beim Start über die 5km Laufen hatte ich meine Mühe um mit Martina und Jacqueline mitzukommen, doch ab dem zweiten Km gings dann besser. Zudem war die Strecke so schlecht ausgeschildert, dass wir uns einige Male verlaufen hatten!! Ich kam dann mit Martina zusammen in die Wechselzone und hatte immerhin einen super Wechsel. Die Radstrecke war leider sehr Windschatten-freundlich und so war es kein fairer Duathlon. Ich habe dann die ersten 10km geführt, aber ich fühlte mich sowieso nicht gut und so überholte mich Jacqueline nach dem Wendepunkt und wir fuhren zu dritt (plus einigen Triathleten...) wieder zurück zur Wechselzone. Nach einigen gefährlichen Manövern (Autos, andere Athleten) und einem sehr schnellen Wechsel konnte ich wieder als erste auf die abschliessende Laufstrecke. Doch es dauerte nicht lange und Martina überholte mich. Ich kämpfte mich über die 5km (immerhin kannte ich nun die Strecke) und kam als zweite hinter

Martina Krähenbühl und vor Jacqueline Uebelhart ins Ziel. Zufrieden bin ich nicht so, aber das Rennen war mich auch zu kurz und zu flach. Immerhin konnten wir nach dem Rennen noch im See schwimmen als Abkühlung...

08.08.2009 Sieg beim Swiss Duathlon Cup

Nach 7 Wochen Wettkampfpause also wieder mal ein Wettkampf. Ich hab mich vom Ironman Japan sehr gut erholt und die letzten Wochen zwar regelmässig trainiert, aber im Vordergrund standen Lernen und die Dissertation. Die ersten 3 Prüfungen vom Staatsexamen habe ich bereits hinter mir, doch es geht noch bis Mitte September weiter mit 6 Prüfungen. So hatte ich keine Ahnung, wie ich in Form bin. Heute morgen habe ich also noch gelernt, bevor wir um 11uhr Richtung Walliswil losgefahren sind. Doch statt wie gewöhnlich 40min hatten wir über 90min, Stau sei Dank!! Ich hab mich bereits damit abgefunden den Duathlon zu verpassen, dann hätte ich halt den Triathlon gemacht. Doch 20min vor dem Start haben sind wir tatsächlich in Walliswil angekommen-bei strömendem Regen. So hatte ich mir meinen Einstieg in die zweite Saisonhälfte nicht vorgestellt. Zum Rad pumpen und einlaufen hatte ich keine Zeit, Jacqueline hatte mir zum Glück schon die Startnummer geholt (vielen Dank nochmals!) so das s ich direkt in die Wechselzone konnte, schnell die richtigen Kleider anziehen und an die Startlinie stehen. Puhhh, da war ich schon müde. Doch auf der ersten Laufrunde gings erstaunlich gut. Alexandra startete schnell und ich versuchte dranzubleiben. Gar nicht so schwierig in diesen Wasser- und Schlammputzen. Sie wechselte dann einige Sekunden vor mir aufs Rad, dort konnte ich sie aber bald ein-und überholen. Es lief mir von Runde zu Runde besser und ich konnte einen guten Vorsprung herausfahren. Die abschliessende ziemlich coupierte Laufrunde konnte ich somit ruhiger angehen und gewann nach 1.07h vor Alexandra Schaller und vor Jacqueline Uebelhardt. Ich bin sehr zufrieden mit dem heutigen Rennen und freue mich auf den Duathlon in Baldegg nächsten Sonntag. Ob ich am Powerman Zofingen starten kann, hängt leider von der Prüfungsvorbereitung und wird sich kurzfristig zeigen..

21.06.2009 Sieg beim Ironman Japan

Wow, wer hätte das gedacht. Ich war so nervös vor dem Rennen, da ich dieses Jahr weniger trainiert hatte als sonst und auch weniger Vorbereitungswettkämpfe bestritten habe. Aber anscheinend war das gar nicht so schlecht....

Der längste Tag des Jahres, in jeglicher Hinsicht:

4 Uhr aufstehen, Essen, packen, um 5 Uhr die 20km zum Schwimmstart fahren, Wechselzone einrichten, ein Riesenpaket an Verpflegung zurechtlegen, da es auf der Radstrecke nur Flüssiges gab. Da hätte ich wohl doch einen Betreuer gebraucht... Bodymarking musste man wegen der Schweinegrippe auch selber machen! Um 6.58 gings los für die Profis, 2 Min später für die restlichen 1000 Agegrouper. Die erste Runde über 1,9km ging recht gut, ich konnte mit 2 anderen Athletinnen mitschwimmen. Doch es stürmte und die Wellen waren doch ziemlich unangenehm. Auf der zweiten Runde hatte ich dann einen Zusammenstoss mit einem Agegrouper und war ziemlich ausser Gefecht. So kämpfte ich dann mit der Koordination und den Wellen und verlor den Anschluss an die anderen. Dementsprechend schlecht war die Schwimmzeit. Ab aufs Rad und Schadensbegrenzung war dann mein Motto! Es

regnete und stürmte, aber wenigstens war es nicht ganz so heiss wie die letzten Tage. Die Strassen waren sehr rutschig und ich sah einige Athleten am Boden, welche die scharfen Kurven nicht erwischte haben. So war ich dann doch etwas vorsichtiger. Die Radstrecke war nicht so ganz nach meinem Geschmack. Ein bisschen hügelig (die Japaner sagen dem zwar "sehr bergig") aber sehr windanfällig. Die ersten 100km fühlte ich mich überhaupt nicht gut und kämpfte gegen Aufgeben, mit meiner Gangschaltung, die den Transport in die Wechselzone nicht gut überstanden hat und mit der Verpflegung. So war ich dann erstaunt, dass ich nach etwa 110km doch 4 Athletinnen überholen konnte! Doch sie blieben alle hinter mir und es bildete sich eine Gruppe mit noch einigen Agegroup-Männern. Plötzlich fühlte ich mich viel besser und versuchte die Gruppe zu sprengen. Dies gelang mir dann zwar erst etwa bei Km 140, dort gab es einige giftige Aufstiege, aber so konnte ich an zweiter Stelle liegend, noch über 5 Minuten Vorsprung auf meine Verfolgerinnen herausfahren. Die Radzeit von 5.22h war die beste, allerdings war ich nicht ganz zufrieden mit dem ersten Teil. Zudem hatte ich auf den letzten Kilometern auch noch einen schleichenden Platten. In der Wechselzone war der Reifen dann leer...Und meine Beine auch! Wie sollte ich in diesem Zustand noch einen Marathon laufen?? ich fühlte mich ziemlich kaputt. Ich hatte knapp 6 Minuten Rückstand auf die Führende Hilary Biscay und rund 5 Min Vorsprung auf die Australierin und 2 Japanerinnen. Das wird wohl knapp werden! Erstaunlicherweise fühlte ich mich bereits nach 100m Lauf tiptop und ich konnte richtig Gas geben. Nach 16km konnte ich Hilary bereits überholen. Doch die schnelle erste Runde rächte sich bald und ab km 24 kämpfte ich sehr! Die Verpflegung war auch nicht gerade toll, dann der starke Wind und die gemeinen Hügel auf der Marathonstrecke. Die ganze Zeit auf und ab!! Aber an erster Stelle liegend ignoriert man müde Beine und rennt einfach weiter :-)

Leider wusste ich zu keiner Zeit wie viel Vorsprung ich hatte und schaute so in regelmässigen Abständen zurück. Ich fragte auch den Kamerawagen, der mich oft begleitete. Doch auch die beiden sprachen kein Wort englisch! Na ja...Es ging langsam dem Ende zu und ich freute mich aufs Ziel. Doch als ich bei Km 39 nochmals zurückschaute, sah ich die Australierin Nicole Ward nur 200m hinter mir!!! Oh shit, dachte ich. Nochmals alle übriggebliebenen Reserven mobilisieren und zum längsten Endspurt ansetzen. Leider waren nochmals 2 gemeine Aufstiege dabei, bevor es im Städtchen Fukue ins Ziel ging. Ich sprintete die 3km so schnell es noch ging und konnte erst im Ziel glauben, dass ich gewonnen habe! Puuuuhh geschenkt wurde mir der Sieg also nicht! Die Zeit ist zwar nicht wirklich toll, doch die Bedingungen waren es auch nicht. So bin ich sehr zufrieden und freue mich, dass ich nach zwei 2.Plätzen und einem 3.Rang nun endlich zuoberst stehe bei einem Ironman-Rennen. Das Hawaii-Billettt habe ich nicht genommen, da ich bis im Herbst Prüfungen habe und ab Anfang Oktober wieder arbeiten muss. Dafür freute sich die Japanerin, die den Slot bekommen hat, dass sie zum ersten Mal nach Kona darf.

Abends wurde ich dann von Heinrichs Gastfamilie zum Sushi-essen eingeladen, das war wirklich sehr nett. Mit dem Übersetzungscomputer konnten wir uns auch ganz schön unterhalten...Und mit vielen Geschenken überhäuft verabschiedete ich mich dann von Family Shima.

Morgen muss ich dann bereits die Koffer wieder packen und die lange Heimreise antreten. Ich verpasse somit auch die Siegerehrung, ein kleine Siegerehrung wurde aber für mich vorgeholt :-)

18.06.2009 Ankunft in Fukue

Nachdem ich Montag und Dienstag noch gearbeitet habe, ging's Dienstag Abend von Zürich los auf die lange Reise. Mit Schweizer Schoggi für die Gastfamilie und das OK und Powerbar und Biberli (für mich) ausgerüstet, konnte nichts mehr schiefgehen. Am Donnerstag nachmittag wurde ich dann auf der Insel Fukue (halbe Flugstunde von Nagasaki) in Empfang genommen. Kurz davor, nach dem Aussteigen, wurden alle Passagiere mit Fragebogen über Grippe-symptome ausgefragt und bei allen wurde Fieber gemessen! Die Hysterie wegen der Schweinegrippe war wirklich enorm. Alle trugen Mundschutz und auch der Ironman zog Konsequenzen: keine Pastaparty, kein Race-Briefing, keine Awards Ceremony. Selbst beim Rennen selber musste man die Verpflegung selbst fassen, da die Helfer einem nichts reichen durften! Kann mir zwar den Sinn nicht ganz erklären, aber egal. Jedenfalls wurde ich abgeholt und alles hat geklappt. Leider konnte ich nicht zur Gastfamilie, da diese krank war (ob Schweinegrippe, weiss ich nicht) und ging stattdessen ins Hotel. Auch das war spannend, denn wie auf der ganzen Insel sprach auch dort niemand Englisch! Nachdem ich das Rad zusammengebaut hatte, ging ich bereits auf eine kurze Erkundung der Insel. Linksverkehr, ok. Aber die Wegweiser halfen mir auch nicht weiter. Schlussendlich fand ich aber sehr schöne Strassen und konnte ein kurzes Radtraining absolvieren. Aber heiss war das!!! Ich konnte mir noch nicht vorstellen, wie ich bei 32 Grad einen Marathon laufen sollte! Ja nu, es waren noch 3 Tage bis zum Rennen. Freitag nochmals ein Radtraining auf dieser wunderschönen Insel, einfach traumhaft. Abends fand dann doch ein kurzes Race Briefing statt, am Hafen von Fukue. Mit dem Österreicher Heinrich Sickl konnte ich dann auch mal Deutsch reden und wir versuchten abends in einem japanischen Restaurant etwas zu essen zu bestellen. Auch im Hotel war das Essen sehr japanisch: an die Fischsuppe und Sushi mit Salat zum Frühstück musste ich mich erst gewöhnen...Aber alle waren sehr nett, höflich und zuvorkommend, auch wenn es mit dem Englisch wirklich kaum klappte. Samstag morgen dann ein Lauftraining, ein kurzes Schwimmtraining am Ohama Strand und ein kurzes Radtraining, bevor es zum Einchecken ging. Nach einem Carboloadung (jaaa, schon wieder Reis) noch ein Café trinken mit Heinrich und dann im Hotel langsam nervös werden...Zum Glück hatte ich 2 Bücher zum lernen mitgenommen, die zu 3/4 auch gelesen wurden. Zudem habe ich dieses Mal 4 Wecker gestellt, denn beim letzten Ironman hab ich tatsächlich verschlafen! Doch ich war so nervös, dass ich eh kaum geschlafen habe...

14.06.2009 Sieg beim Schlosstriathlon

Der Schlosstriathlon in Rheinfelden wurde zum ersten Mal ausgetragen und war ein voller Erfolg. Nicht nur weil ich gewonnen habe, sondern weil die Strecken wirklich wunderschön waren und das Schwimmen im Rhein mit starker Strömung viel Spass gemacht hat. Etwa 300 Teilnehmer standen auf der olympischen Distanz am Start. Zu Schwimmen gab es 1,9km, doch dank der Strömung hatte ich nur 13.47minuten, sogar die Drittbeste Zeit bei den Frauen. Dann ab aufs Rad und überholen...Ich war bald an der Spitze und versuchte eine gute Zeit zu machen. Auf der zweiten Runde kam die zweite, Simone Schwarz an mich heran, überholte mich kurz, aber ich konnte sie gleich wieder überholen und dann noch um eine halbe Minute distanzieren. Mit der Radzeit bin ich dann auch sehr zufrieden und ich fühlte mich während den 40 hügeligen Kilometern recht gut. Auf der Laufstrecke war es dann ziemlich warm, ich lief die 10km aber regelmässig durch und hatte nie Probleme. Die Zeit von 39.05 war

zwar die beste Laufzeit, ich war aber nicht am Limit. Und das ganz bewusst, da ich nächste Woche am Ironman in Japan starte und meine Energie aufsparen wollte. Der erste Triathlon der Saison war also ein gutes letztes Training, bevor ich übermorgen die lange Reise nach Japan antrete. Ich habe ein paar Tage freibekommen, die ich dann im Juli nachholen werde. Zudem beginnen Anfangs Juli meine Prüfungen fürs Staatsexamen und ich werde wohl nach dem Ironman mein Rad im Keller stehen lassen müssen und nur noch lernen...

17.05.2009 Sieg beim Intervall Duathlon

Seit langem war ich wieder einmal im Duathlonmekka Zofingen! Die letzten Jahre habe ich den Intervall Duathlon ausgelassen, weil mir die Wechslerei (4km-16km-4km-16km-4km) überhaupt nicht liegt. Und auch heute konnte ich vor dem Rennen überhaupt nicht einschätzen, ob ich wieder fit bin. Die ganze Woche war ich nie auf dem Rennvelo unterwegs, dafür 2mal auf dem Bike. Aber ich glaube, mal eine Woche mit wenig Training schadet nicht. So war es auch heute. Ich bin die erste Laufstrecke ziemlich schnell angegangen und konnte dann gleich einen kleinen Vorsprung herauslaufen. Doch ich merkte bald, dass das wohl etwas zu schnell gewesen ist. Auf der ersten Radstrecke ging's mir aber wieder recht gut und ich konnte auch die beste Radzeit fahren. Doch meine Wechsel waren ziemlich mies und so kamen Jacqueline und Andrea wieder näher. Auf der zweiten Laufstrecke merkte ich dann schon die müden Beine, aber auf der zweiten Radstrecke ging's wieder gut. Hatte ich jedenfalls das Gefühl, doch Jacqueline fuhr einiges schneller und kam bis auf 9 Sekunden wieder an mich heran. So hab ich auf der dritten und letzten Laufstrecke nochmals richtig Gas gegeben und konnte 47 Sekunden vor Jacqueline Uebelhart und 1.45 Min vor Andrea Rudin gewinnen. Es lief mir erstaunlich gut, das hätte ich wirklich nicht erwartet. Und auch wenn ich diese kurzen Strecken und die vielen Wechsel immer noch nicht so mag, hat es mir doch grossen Spass gemacht. Zudem hatte es auch einige Zuschauer in der Altstadt, die Hopp gerufen haben.

Meine weitere Saisonplanung steht immer noch nicht, da ich erst die Prüfungsdaten an der Uni, Arbeitspläne etc. abwarten muss. Aber ich werde sicher das eine oder andere Rennen, ob Duathlon oder Triathlon oder Lauf, in den nächsten Wochen noch absolvieren.

10.05.2009 Kein Triathlon in Malta

Leider bin ich momentan nicht in Malta, wo heute Morgen der Kleinstaatentriathlon stattgefunden hätte.

Nachdem ich letzte Woche von Luxembourg heimgekommen bin, musste ich erstmals 2 Ruhetage einlegen und auch dann fühlte ich noch nicht viel besser. Dann war ich auch beim Sportarzt, der mir meine ausgerenkte Rippe wieder an den richtigen Platz gerückt hat. Deshalb hatte ich vorher auch so starke Schmerzen beim Atmen und bei jeder Bewegung...Inzwischen kann ich auch wieder ein bisschen schwimmen, was die letzte Woche unmöglich war. Deshalb habe ich mich am Donnerstag entschieden, nicht nach Malta zu reisen, auch wenn ich sehr gerne mal diese Insel besucht hätte. Wäre wohl untergegangen im Meer...

Zudem fand heute auch die Schweizermeisterschaft beim Irchelduathlon statt, was ich leider auch verpasste. Da ich die letzten beiden Jahre dort gewonnen habe und vor 3 Jahren Zweite wurde an den damaligen CH-Meisterschaften, wäre das heute

sicher ein tolles Rennen geworden. Gratulation an Ronnie und Nicola, welche souverän gewonnen haben.
Ich hoffe, dass ich nächstes Wochenende beim Intervallduathlon in Zofingen am Start stehen kann...

03.05.2009 Powerman Luxembourg

Une catastrophe! So war das heutige Rennen. Dabei wäre die Radstrecke wie auf mich zugeschnitten gewesen. Das Wetter wäre perfekt gewesen, die Organisation des neuen Powermans hat gepasst. Ausser meine Beine...Der Reihe nach:

Gestern Morgen (nach einem Schwimmtraining) fuhr ich zuerst nach Zürich um an den EWZ-Trainingdays das Lauftraining auf der Landiwiese zu leiten. Leider waren nicht sehr viele Teilnehmer dabei, nichtsdestotrotz absolvierten wir die 10km entlang des Züri-Sees. Nach dem Mittag gings dann auf die 500 Autokilometer nach Luxembourg. Bis wir dann im Hotel ankamen, wars leider schon halb 9 und ich ziemlich kaputt. Zudem machte sich auch wieder mein verletzter Rücken bemerkbar (Autofahren ist ziemlich schmerzhaft...)

Am Sonntagmorgen fühlte ich mich leider ziemlich miserabel. Aber zum Zuschauen fahre ich nicht nach Luxembourg und so entschloss ich mich, trotzdem zu starten. Einlaufen und einfahren war noch ok, auf dem ersten Lauf wollte ich möglichst wenig Energie verbrauchen und den Rückstand auf die Spitze gering halten. Was mir erstaunlicherweise gut gelang (jedenfalls das letzte). Ich wechselte als 3. hinter Sylvie Quittot (Fra) und Mariska Kramer (Ned) mit weniger als 1 min Rückstand. Leider war mein Wechsel so schlecht, dass mich Maud Goldsteyn (Ned) auch noch überholte und ich als vierte auf die Radstrecke ging. Dann gab ich richtig Gas und stürmte die 8km lange (und teilweise steile) Strecke hinauf. Bis ich oben war, hatte ich die Spitze schon eingeholt und machte mich mit Mariska die 12km lange und kurvige Abfahrt. Leider merkte ich bereits da, dass meine Energie schon aufgebraucht war. Meine Beine waren leer, ich hatte die ganze Zeit Krämpfe und hatte abwechselnd heiss und kalt. Es fühlte sich an, wie 50grad Fieber und 50kg Blei in den Beinen. Die zweite Runde versuchte ich an Mariska dranzubleiben, was mir bergwärts mehr schlecht als recht gelang. Aber auf der Abfahrt konnte ich ihr nicht mehr folgen und musste sie ziehen lassen. Und die dritte Runde war einfach nur ein Krampf. Ich wusste nicht, ob ich es überhaupt noch auf den Hügel hinaufschaffe, wollte schon absteigen und stossen. Es ging einfach gar nichts...

Irgendwie schaffte ich es dann doch und runter ging es dann zum Glück von selbst. Da ich immer noch an zweiter Stelle lag, konnte ich das Rennen natürlich nicht aufgeben. So wechselte ich knapp 2min hinter Mariska auf die abschliessenden 10km, auch wenn ich nicht wusste, wie ich diese überstehen sollte. Nette Zurufe munterten mich ein bisschen auf, aber sobald ein Aufstieg kam, musste ich spazieren. Nach 4km abwechslungsweise Laufen und Gehen überholte mich dann Quittot wieder und 2km vor dem Ziel auch noch Goldsteyn. Ich spazierte dann halt weiter und wurde enttäuschende Vierte. Ich kann mir nicht erklären, was heute los war. Klar waren da noch die Nachwirkungen von meiner Verletzung, aber das war nicht der einzige Grund. Vielleicht wäre ich besser nicht gestartet? An einem guten Tag hätte ich sicher um den Sieg mitreden können, aber heute musste ich froh sein, überhaupt ins Ziel gekommen zu sein. Trotzdem ein grosses Lob an den

Veranstalter, es war ein sehr schönes Rennen und ich werde gerne wiederkommen und nächstes Jahr kann dann hoffentlich mein Plasma nicht nur eine Runde, sondern 3 Runden richtig flitzen...Nach dem Rennen gings dann gleich wieder auf die 500km südwärts und wir erreichten sogar noch vor Mitternacht Köniz. Morgen beginne ich im Loryspital im Rahmen meiner Dissertation zu arbeiten (Studie bei Patienten über Schmerzperzeption). Da ich in einer Nebenstudie auch die Auswirkungen der Endorphine (ja, die gibts beim Ausdauertraining) auf die Schmerzwahrnehmung untersuche, dürfen sich Freiwillige gerne bei mir melden! Der Test dauert nur ein paar Minuten (jeweils vor und nach dem Training) und tut (fast) nicht weh, versprochen! Also bitte melden!!

26.04.2009 Rheintalduathlon

Ich habe wohl wieder ein Abo für Platz zwei gelöst, aber trotzdem bin ich zufrieden mit dem ersten Duathlon seit langem...Zuerst aber der Reihe nach.

Der erste Swiss Cup Duathlon in der neuen Saison überraschte mit einem sehr starken Feld. Bei den Herren Ronnie Schildknecht, Andy Sutz, Stefan Riesen, bei den Frauen war mit Yvonne Van Vlerken die Hawaii-Zweite am Start. Somit war für mich klar, dass ich das Rennen um den zweiten Platz machte, schliesslich bin ich momentan eher mit lernen, Doktorarbeit und Praktikum beschäftigt, denn mit Trainieren. Mein neues Plasma konnte ich gestern auch schon einfahren, bin über die Berge rund um Bern gefahren und habe einige neidische Blicke von Rennradlern eingefangen. Vor dem Start war ich auch ein bisschen nervös, schliesslich vergisst man nach so einem langen Winter allerhand. Aber anscheinend hatte ich es nicht verlernt und ich konnte die ersten 4km gut hinter mich bringen. Yvonne war auf und davon, hinter mir kam 20sek später Jacqueline. Dann ab aufs Rad und mein Plasma in Schwung bringen. Ich hätte sehr gute Rad-Beine gehabt. Doch ich hatte vergessen, wie der Föhn in meiner Heimat bläst! Auf der Radstrecke hatte es so starke Böen, dass ich den Aerolenker nicht oft benutzen konnte, sondern mich eher am Lenker festkrallte. Gangschalten und Trinken war auch eine schwierige Angelegenheit. Zudem erwischte ein Fahrer vor mir die Kurve nicht und fuhr geradewegs ins Feld... Es hat aber trotzdem viel Spass gemacht und ich freu mich schon auf die nächsten Rennen, wo ich dann länger Radfahren darf. Auf dem abschliessenden Lauf gings mir dann richtig gut und ich konnte noch ein paar Männer überholen und dann als zweite einlaufen, hinter einer überragenden Yvonne Van Vlerken und vor Jacqueline Uebelhardt. Ein Lob auch an die Organisatoren, sie hatten einen sehr schönen Duathlon, der kurz aber nicht ohne war, auf die Beine gestellt und ich komme nächstes Jahr gerne wieder.

19.04.2009 Halbmarathon Kempten

Nachdem ich vorgestern leider nicht wie geplant nach Holland an den Powerman reisen konnte, entschloss ich mich heute Morgen den Halbmarathon in Kempten als Trainingslauf zu machen. Es ist eine tolle Stimmung dort im Allgäu und hat mit über 1000 Athleten auf der Halbmarathonstrecke auch ein grosses Teilnehmerfeld. Vorbereitet hab ich mich nicht wirklich, da ich Fr und Sa nicht trainieren konnte. Somit hatte ich mir auch kein zeitliches Ziel gesetzt. Am Anfang lief es recht gut und die ersten 2 Runden à 5,3km konnte ich recht locker hinter mich bringen. Dann machten sich aber die fehlenden Laufkilometer bemerkbar und die Beine wurden langsam

müde. Zudem war der Wind auch sehr stark und die Strecke durch die Gässchen der Stadt mit Kopfsteinpflaster war auch nicht ohne. Und auf der dritten Runde kam es dann auch schon zu vielen Übereindungen so dass ich eher Zickzack denn vorwärts lief. Schlussendlich lief ich trotzdem als zweite ein hinter einer überragenden Kenianerin Mogire, welche ich während dem ganzen Rennen nie gesehen habe. Die Zeit von 1.24 ist natürlich nicht gut, aber als erstes langes Lauftraining seit Oktober sicher verwertbar :-). Zudem habe ich seit gestern auch mein neues Scott Plasma erhalten. Das wird sicher nächste Woche dann zum Einsatz kommen. Herzlichen Dank nochmals an Remo von der Bikegarage Triesen und Scott für diese super Maschine!

13.04.2009 Sommer in der Schweiz

Zum Glück hatte ich nur ein paar Tage frei über Ostern, so dass ich gar nicht auf die Idee gekommen bin, nach Süden zu verreisen. Hat sich als goldrichtig herausgestellt, war ja super Wetter bei uns. Ich war Donnerstag und Freitag mit einer Kollegin auf 2 mittellangen Radtouren, daneben gab's ein Schwimm- und ein Lauftraining. Am Samstagmorgen dann wieder 3 km im Wasser, bevor es nach Murten ging an den 5000m-Lauf auf der Bahn. Da mein Lauftraining ja in letzter Zeit sehr gelitten hatte, war mir die Zeit egal, es sollte einfach ein gutes Training werden. Warm und windig war's auf den 12,5 Runden auf der Tartanbahn. Ich bin dann mehr oder weniger alles alleine gelaufen, der erste Km in 3.30 war ok, dann wurde es langsamer und schlussendlich zeigte die Zeit 18.38. Nicht wirklich toll, aber ein Einstieg in die Saison und das erste schnellere Training seit letztem Jahr. Leider sind die Schmerzen im Knie immer noch da...

Ich sehe somit noch genügend Steigerungspotenzial. Nach dem Lauf sind wir dann gleich noch aufs Rad, eine Tour um den Murtensee mit Mont Vully. Traumhaft! Sonntag bin ich in Luzern mit einem Kollegen eine Runde gefahren, war auch sehr schön. Montag war ich dann in meiner Heimat und konnte nochmals 3 gute Trainings bei super Bedingungen absolvieren.

Zudem ist nun auch mein Trainingsvelo CR1 gekommen und das Plasma sollte ich nächste Woche bekommen! Ich freue mich riesig über die beiden tollen Räder und bedanke mich bei Scott und der Bikegarage Triesen ganz herzlich!!! Guten Radzeiten sollte somit nichts mehr im Wege stehen :-).

04.04.2009 Startlinie

Nach genau einem halben Jahr stand ich wieder einmal an der Startlinie zu einem Wettkampf. Und dazwischen war ich 2-mal verletzt. Zuerst im Oktober der Bänderriss am linken Fuss und vor etwa 5 Wochen die Knieprellung. Deshalb hatte ich auch keine Erwartungen, als ich heute beim Chäsiterlauf startete. Ich wusste, dass ich nicht so gut in Form war wie letztes Jahr, wo ich den Lauf gewinnen konnte und ob mein Knie überhaupt hält. Denn im Training war ich bisher immer nur 6-7km langsam gelaufen. Schon beim Einlaufen hatte ich leichte Schmerzen, aber nach dem Startschuss ging es erstaunlich gut. Ich konnte mich an 2. Stelle positionieren und bis km 8 durchlaufen, bevor das Knie dann wieder blockierte und ich aussteigen musste. Es ist zwar schade, dass ich nicht bis ins Ziel laufen konnte, aber ich merke, dass es aufwärts geht. Vielleicht hätte ich einfach nur den kurzen Lauf über 5km machen sollen...

Die weitere Wettkampfplanung ist noch im Gange.

22.03.2009 Verzögerung...

Erstens kommt alles anders, zweitens als man denkt. Denn eigentlich wollte ich letztes Wochenende in die neue Saison starten mit dem Bösinger Waldlauf über 11,9km und heute den Halbmarathon in Oberriet machen. Doch ein Sturz direkt aufs Knie vor knapp 2 Wochen hat meine Planung durchkreuzt. Anfangs konnte ich nicht mal mehr gehen, nach einigen Tagen wurde die Schwellung etwas geringer und ich konnte immerhin wieder mit dem Velo zur Uni fahren. Aber an Lauf-Training war nicht zu denken. Gestern bin ich dann zum ersten Mal wieder kurz gejoggt, aber in höchstens halbem Plaudertempo und nur flach. Ob ich nächstes Wochenende den Halbmarathon in Oberglatt bestreiten kann, wird sich zeigen. Sicher werde ich dann aber nicht eine neue Bestzeit aufstellen können. Ein bisschen schade ist das schon, denn ausser dem rechten Knie wäre ich sonst recht gut in Form. Aber es ist ja erst Anfang Saison...

15.02.2009 Rückkehr in den Schnee..

Ja, das war ein Temperaturschock. Von kurzen Hosen, viel Sonne und angenehmen 23 Grad in den Schnee zurück. Aber immerhin konnte ich 2 schöne Wochen auf dem Rad geniessen. Die ersten paar Tage waren hart, hatte ich doch im Dezember und Januar ganze 4h auf dem MTB gesessen und nun 4-5h an einem Tag! Aber meine Beine gewöhnten sich schnell daran und nach 5 Tagen war ich schon wieder fast richtig fit. Leider war mein Trainingskollege Nicolas krank und konnte nicht viel mit trainieren, ausser die ersten 4 Tage und die letzten 2 Tage. Es standen fast jeden Tag ein Radtraining auf dem Programm, zwischen 2h und 7h, meistens in lockerem Tempo. Die Berge waren immer noch wunderschön, auch wenn ich nun schon alle sehr gut kenne. Zum Pflichtprogramm gehörte der höchste Berg, der Pozo de las Nieves und die Windmühlentour. Zudem standen jeweils 3-4 Lauf- und Schwimmtrainings pro Woche auf dem Programm, aber das Radfahren stand klar im Vordergrund. Denn Laufen und Schwimmen kann ich daheim im Schnee auch, das Radfahren werde ich auf wärmere Zeiten verschieben. Ab morgen bin ich dann auch wieder an der Uni in Bern. Vorerst stehen 6 Wochen mit Vorlesungen auf dem Programm, bevor ich dann für 2 Monate an der Doktorarbeit weitermachen werde. Somit werde ich sicher genug Zeit finden zum Trainieren. Die genaue Wettkampfplanung folgt noch...

01.02.2009 und wieder weg..

Heute gehts los nach Gran Canaria. Ich bin letzten Samstag nach 2 Monaten in Deutschland nach Hause zurückgekehrt und musste noch die letzte Woche Praktikum beim Hausarzt absolvieren. Das war anstrengend, aber auch lehrreich. Ab gestern hab ich endlich 2 Wochen frei und ich werde diese Zeit nutzen um in den schönen Bergen von Gran Canaria mit dem Rad rauf und runter zu fahren. Bisher stand eher Lauf- und Schwimmtraining auf dem Programm und mein Rennvelo stand seit Oktober im Keller. In den letzten Wochen konnte ich zwar nicht sehr viel, dafür doch regelmässig trainieren. Deshalb ist die Form nicht so gross wie in den vergangenen Jahren, aber es ist ja noch genügend Zeit bis zum Frühling. Jetzt freu ich mich auf 2 Wochen mit wärmerem Wetter und viel Zeit...