

News-Archiv 2010

02.12.2010 Saisonrückblick 2010

Das war ein ganz spezielles Jahr für mich. Im April kam Lian auf die Welt und so war das Training etwas in den Hintergrund gerückt. Ich konnte aber bald wieder anfangen mit meinen 3 Lieblingssportarten und startete auch schon wieder an ein paar Wettkämpfen. Spontan bin ich als Team-Schwimmerin beim Ironman70.3 in Rapperswil eingesprungen, dies bereits 6 Wochen nach der Geburt. Es folgten dann 2 olympische Triathlons, wo ich aber noch weit weg von fit war. Aber ich habs trotzdem genossen.

Kurz bevor die vielen Prüfungen vom Staatsexamen an der Uni Bern an der Reihe waren, absolvierte ich noch einen Halbmarathon in Vorarlberg (AT), den ich gewinnen konnte. Danach war ich leider ziemlich beschäftigt, neben dem kleinen Strampler noch möglichst effizient zu lernen. Im August startete ich dann noch beim Triathlon in Ravensburg (DE), wo ich auch gewinnen konnte. Es folgte ein Sieg beim Kleinstaatentriathlon in Vaduz und 3 Tage später konnte ich auch noch die 5000m-Limite für die Kleinstaatenspiele von 2011 unterbieten. Und das mitten in den Prüfungen, wo ich immer noch nach Bern reisen musste.

Mitte September konnte ich noch den Mitteldistanz-Triathlon in Mergozzo (IT) gewinnen. Da war ich selber erstaunt, dass es so gut lief. Denn es war eine recht schnelle Zeit für meinen geringen Trainingsaufwand.

Ich hätte dann noch gerne den Powerman Italien Ende Oktober gemacht, da kam mir leider eine fiese Erkältung zuvor und ich musste daheim bleiben..

Die Marathonlimite für Olympia 2012 versuche ich im März 2011 zu unterbieten. Dies wird dann auch mein nächstes grosses Ziel sein. Aber nur laufen alleine ist ja etwas langweilig und so möchte ich dann ab April auch wieder einige Duathlons und Triathlons absolvieren, und im Sommer hoffentlich wieder einen Ironman.

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen bedanken, die mich in diesem Jahr trotzdem so grosszügig unterstützt haben! Das ist wirklich toll! Und ich freue mich bereits auf das neue Jahr, wo ich wieder mehr Zeit habe zum trainieren und wo Lian im Kinderwagen mitkommen kann zum laufen und radeln!

08.10.2010 Und weg

Inzwischen sind wieder ein paar Wochen vergangen und alle Prüfungen sind geschafft, bis auf die letzte, welche leider erst im November kommt. Vor einer Woche war die zweitletzte, dann stand wieder einmal ein Umzug auf dem Programm. Wir wohnen ab Oktober tatsächlich wieder in meinem Heimatdorf Mauren, wer hätte das gedacht. Aber jetzt gehts erst mal nach Süden, genauer gesagt nach Teneriffa. Das Rad bleibt daheim, aber die Laufschuhe sind natürlich mit im Gepäck. Und die Schwimmsachen sowieso, schliesslich wollen wir das Tenerife Top Training Center ausprobieren mit einem riesigen 50m und 25m Pool. Lian wird es bestimmt auch gefallen bei 28 Grad und Sonnenschein. Zudem feiert er dann schon seinen halbjährigen Geburtstag.

12.09.2010 Sieg in Mergozzo

Freitags bin ich noch nach Bern gefahren für die 8.Prüfung, die wirklich gut lief. Samstag dann ab ins sonnige Tessin. Wir haben noch eine kleine Wanderung gemacht, ich mit Lian auf dem Rücken und ich hatte schon mit Muskelkater gerechnet, der aber ausblieb. Feine Pasta am Abend und ich war fit für die Halbdistanz. Ehrlich gesagt, hatte ich ein bisschen Bedenken über diese lange Distanz zu starten, waren meine längsten Radtrainings seit 1 Jahr doch nur 50km, mein Schwimmtraining ist auch ziemlich reduziert, immerhin kann ich mit dem Kinderwagen regelmässig laufen gehen. Aber schon beim Schwimmen lief es recht gut, ich konnte in einem kleinen Grüppchen mit schwimmen und auf der langen Laufstrecke vom Schwimmausstieg zur Wechselzone schon 5 Athletinnen überholen. Auf dem Rad fuhr ich schnell los und war nach ca 35km in Führung. Ich habe aber auch tüchtig gebetet, es war so gefährlich und ich bin 3mal im Grünzeug gelandet! Italienische Autofahrer sind eben etwas Temperament voll. Dann noch zwei italiensche Hobbygümmeler im fortgeschrittenen Seniorenalter, die 30km an meinem Hinterrad geklebt sind und mich ab und zu überholen wollten und mir den Weg abschnitten...Die letzten 20km taten dann wirklich weh, meine Beine waren wirklich nicht dran gewohnt so lange zu fahren. Trotzdem hatte ich die beste Radzeit. Ich hatte schon 7min Vorsprung und so konnte ich den Halbmarathon ruhig angehen. Es ging aber auch dort recht gut, ausser dass es ziemlich heiss war. So konnte ich nach 4h24 mit 13 Minuten Vorsprung als Siegerin einlaufen, nachdem ich 2006 und 2008 schon zweite war.

25.08.2010 Volles Programm

Das war nun wirklich ein bisschen zu viel des Guten. Samstag und Sonntag Kleinstaatentriathlon in Vaduz mit 2 Sprinttriathlons und heute Mittwoch noch ein 5000m Bahnlauf. Das wäre ja noch gegangen, aber heute Morgen sehr früh musste ich nach Bern für die praktische Prüfung in Innerer Medizin und da waren meine Nerven doch ein wenig überstrapaziert. Aber geschafft ist geschafft und vorbei ist es auch, juhuhu. Nun der Reihe nach:

Samstag fand der Teamsprint statt, je 3 Personen pro Team starteten über 200m Schwimmen, 2km Rad und 1km Laufen. Wirklich viel zu kurz für meinereins. Aber Spass hat es gemacht und Dani, Marc und ich konnten uns nach Malta und Luxembourg Platz 3 sichern. Sonntag dann der Einzelsprint über 700m Schwimmen, 20km Rad und 5km laufen. Meine Schwimmleistung war erbärmlich, aber auf dem Rad konnte ich schon ein paar vor mir Gestartete überholen (Einzelstart alle 30sek).Laufen ging dann recht gut, ich konnte die 2 noch vor mir liegenden Athletinnen aus San Marino und Luxembourg bald überholen und als erste ins Ziel einlaufen. Es hat Spass gemacht, einmal in Vaduz einen Triathlon zu bestreiten, es hätten aber schon noch ein paar mehr Teilnehmer und Zuschauer dabei sein können! Heute dann das Bahnrennen, eigentlich wollte ich gar nicht starten, weil ich wirklich sehr müde war. Doch die Limite für die Kleinstaatenspiele nächstes Jahr war noch an der Reihe und die habe ich klar geschafft. Minimalziel also erreicht. Der erste Kilometer in 3:32 war noch ok, aber dann war die Luft draussen und ich versuchte die restlichen 4km noch irgendwie rumzukriegen. Leider war ich bis 2 Runden vor Schluss die Tempomacherin und so zog Brigitte dann vorbei und gewann vor mir...Jetzt stehen 2,5 Wochen keine Wettkämpfe an, bevor es nach Mergozzo an eine Halbdistanz geht.

07.08.2010 Sieg in Ravensburg

Das hätte ich nun wirklich nicht erwartet, dass es mir so gut läuft heute. Da ich die nächste Woche keine Prüfung habe, dachte ich, für die Lernmotivation wäre so ein Triathlon nicht schlecht. Und Ravensburg liegt ja ganz in der Nähe (wenn man nicht im Stau stehen würde). Ich fühlte mich am Morgen ziemlich müde, was aber vor allem dran lag, dass Lian mich ziemlich oft in den letzten Nächten geweckt hat. Schwimmen war wie immer nicht so toll. Aber dieses Mal hätte ich wohl den Radhelm am besten schon beim Schwimmen angezogen, bin ich doch tatsächlich 2 mal mit einem Eisenschild zusammengestossen...Schlussendlich war ich aber in 22min wieder aus dem See raus. Dann gings endlich aufs Rad. Und die Strecke hatte es wirklich in sich, rauf und runter vom feinsten. Wunderschön und wunderbar verkehrsfrei. Aufwärts konnte ich die vielen Männer immer überholen, aber abwärts war wohl mein Rad zu leicht, so dass ich immer wieder eingeholt wurde. Aber alles in allem war ich sehr zufrieden, fast wie früher :-). Ich erfuhr erst in der Wechselzone, dass ich nun in Führung lag und so musste ich natürlich schnell loslaufen, da knapp hinter mir schon die nächste Dame kam. Und die Laufstrecke war auch ziemlich coupiert und vor allem sumpfig, genau wie die Wechselzone auch. Doch es lief mir wirklich gut und ich konnte jede der 4 Runden meinen Vorsprung etwas ausbauen und in 2h 15 gewinnen, knapp 2min vor der Zweiten. Nun wird aber wieder gelernt...

27.07.2010 Sieg und mittendrin

Heute habe ich die zweite von 10 Staatsexamensprüfungen hinter mich gebracht. Puuhh, die Lernerei ist ganz schon anstrengend. Zudem muss ich auch noch jedes Mal die 250km nach Bern pendeln und zurück. Aber irgendwann wird das dann auch geschafft sein. Zum Training reicht deshalb meistens nur ganz kurz. Aber vor 9 Tagen habe ich dann doch ganz spontan noch einen Halbmarathon gemacht im Montafon (Vorarlberg), gleich um die Ecke von daheim. Als erstes längeres und schnelleres Training sozusagen. Die ersten 10km gingen ganz gut, im 4 Minutenschnitt immerhin. Aber dann habe ich gemerkt, dass meine längsten Trainings halt nur 60min dauern und dass ich versehentlich die ältesten Laufschuhe eingepackt habe. Meine Gelenke schmerzten wie verrückt und ich humpelte die zweite Runde eher. Die Strecke war zwar nicht wirklich flach und schnell, dafür schön, dem Ill entlang über Feld- und Wiesenwege und um 2 kleine Seen herum. Und ich konnte sogar gewinnen vor der Holländerin Rosalie Ohm und der Deutschen Ivana Paschek. Mit der Zeit von 1.30 bin ich zwar nicht wirklich zufrieden, aber wenn man die Umstände bedenkt, passt das schon...Zudem danke ich allen für die Unterstützung und fürs Babysitten!

04.07.2010 Beine im Koma?

Heute war der Sempachertriathlon, ein wunderschöner Wettkampf, ideales Wetter und eine super Organisation. Und gute Erinnerungen an eines meiner Lieblingsrennen habe ich auch, bei meinen letzten beiden Starts war ich immerhin einmal 1. und 2. bei den Profis gewesen. Doch heute wäre ich wohl besser nur als Zuschauerin gekommen. Mit Trainingsmangel, Schlafmangel und starkem Eisenmangel fühlte ich mich schon vor dem Start ziemlich müde. Das Schwimmen ging noch einigermaßen schmerzlos über die Bühne, doch auf dem Rad war mehr

als Trainingstempo einfach nicht drin. So hatte ich auch mal Zeit, die schöne Aussicht auf den See und die Berge zu geniessen :-). Laufen ging dann wieder etwas besser, aber schnell vorwärts ging auch hier nicht. Somit überquerte ich die Ziellinie als 14., froh, dass ich das Rennen gefinisht habe. Für die nächsten Wochen habe ich noch keine Pläne, bald beginnen die 10 Prüfungen am Inselehospital Bern und wenn ich zwischendurch mal Zeit habe und Ablenkung brauche, werde ich sicher spontan irgendwo am Start stehen...

20.06.2010 Wintertriathlon?

Inzwischen bin ich 30 geworden und somit im Seniorenalter. Das macht aber nichts, es geht auch so... Heute bin ich zum zweiten Mal in diesem Jahr an einem Triathlonstart gestanden. Vor 2 Wochen in Rapperswil am Ironman70.3. Eigentlich wollte ich nur zuschauen gehen, bei 30 Grad wäre das ja angenehm gewesen, aber dann bin ich spontan in einem Team mit geschwommen (Super an die beiden Damen, die nach mir geradelt und gelaufen sind! Es hat wirklich Spass gemacht mit euch!). Heute hingegen musste man sich warm anziehen! Schnee in den Bergen, saukalt im und um den Murtensee! Ich habe tatsächlich 2 lange Jacken übereinander angezogen zum Radeln!!! Und das am fast längsten Tag des Jahres. Da musste man sich schon zweimal überlegen, ob man sich einen olympischen Triathlon antun sollte. Doch es hat sich gelohnt, ich habe den Triathlon wirklich genossen! Ich war zwar überhaupt nicht schnell und normalerweise wäre ich mit einem 15. Platz nicht zufrieden. Doch mit meinem jetzigen Trainingsstand von 300km Radfahren und 15 Lauftrainings seit Oktober 2009 und 80min Schwimmen pro Woche bin ich wirklich erstaunt, wie gut es lief! Normalerweise trainiert man ja soviel in einer Woche :-). Jetzt bin ich froh, wenn ich's einmal im Tag kurz zum Training schaffe, ob mit oder ohne Kinderwagen. Denn neben meinem kleinen Lian wäre eigentlich der Rest des Tages lernen auf dem Programm, in genau 1 Monat beginnen die 10 Staatsexamensprüfungen...

20.05.2010 Skinfit neuer Ausrüster

Ich möchte mich bei Christoph Mauch ganz herzlich bedanken, dass ich ab sofort mit SKINFIT unterwegs bin. Ich habe zwar schon bisher die Renn-Anzüge von Skinfit getragen, aber jetzt werde ich offiziell ausgerüstet. Super! Übrigens gibt es dort auch schon Kleider für die Kleinsten! Lian ist jetzt zwar erst 5 Wochen alt und muss noch ein bisschen wachsen, aber sein erstes Shirt hat er schon! Er freut sich auf jeden Fall, wenn er im Kinderwagen flott über den Asphalt flitzt! Ich bin nun oft mit den Inline Skates unterwegs, aber auch mit allen 3 anderen Disziplinen habe ich wieder begonnen... In Murten werde ich am Sprinttriathlon und dann in Sempach am olympischen starten. Aber ganz gemütlich und ohne Ambitionen.

14.04.2010 Juhuu, mein kleiner Prinz ist da!

Nach monatelangem Warten ist Lian Valentin Leon heute Nachmittag um 4 Uhr auf die Welt gekommen. Das war anstrengender als jeder Ironman, aber die Freude danach war umso grösser. Und es geht uns beiden schon wieder sehr gut. Jetzt wird nicht mehr das Training oder die Medizin, sondern mein kleiner Sohn im Vordergrund stehen. Aber ich werde natürlich beides nicht vernachlässigen :-). Nächste Woche werden wir auch noch umziehen und dann vorläufig in Balzers zuhause sein.

10.03.2010 Frühling

Endlich ist der Frühling da! Dieser lange und kalte Winter waren nicht unbedingt förderlich für meine Stimmung, denn sonst konnte ich jedes Jahr zumindest 2 Wochen flüchten und im warmen Süden trainieren. Aber dieses Jahr muss ich ja nicht unbedingt Velo- und Laufkilometer sammeln, sondern kann gemütlich im Wald walken oder schwimmen gehen. Mein letztes Praktikum hab ich nun auch hinter mir, es hat mir gut gefallen und wer weiss, vielleicht hab ich dort meine erste Assistenzarztstelle nach den Prüfungen...

Nun brauch ich noch ein bisschen Geduld. Es geht zwar nicht mehr lange bis zur Geburt, aber es ist doch alles recht mühsam! Dabei hab ich mal gedacht, dass ich fit sei :-). Aber ich hoffe, ich werde es dann recht bald wieder. Jetzt hab ich dafür noch die letzten ruhigen Tage und Wochen zum lernen

10.01.2010 Neues Jahr

Ich hoffe ihr alle habt das neue Jahr gut angefangen und Eure Vorsätze noch nicht über Bord geworfen. Im Hallenbad jedenfalls herrscht immer in den ersten Januartagen viel Betrieb. Es nehmen sich wohl viele vor, mehr Sport zu treiben. Ich bin ebenfalls oft im Schwimmbad anzutreffen, doch mein immer dicker werdender Bauch verhindert ein effizientes Vorwärtkommen :-). Dafür macht es Spass und ich vermisse es noch nicht sehr fest, bei Minusgraden draussen rumzurennen oder Radeln. Das kommt bestimmt wieder, wenn es wärmer wird.

Der Dezember in Neuseeland ist auch schon wieder vorbei. Mit dem Praktikum hat es nicht ganz so geklappt wie ich es mir vorgestellt habe, dennoch habe ich viel Interessantes erlebt und grosse Unterschiede zu den Schweizer Spitalern entdeckt. Danach hatte ich auch noch einige Tage Zeit zum Reisen und ich habe sehr schöne Orte besucht. Ich bin viel gewandert, sei es in den Regenwäldern, am Meer oder auf Hügeln voller Schafe. (siehe Fotos unten) Nun bin ich wieder in der Schweiz, es folgen noch die letzten 4 Monate Praktikum, wobei ich natürlich noch 1 Monat Babyurlaub bekomme. An meine sportliche Zukunft denke ich dann erst im Frühling...

Dafür ist mein "kleiner" Bruder zurzeit im Sport sehr erfolgreich, wozu ich ihm hier gleich auch herzlich gratulieren möchte: Er als Bobpilot und sein Anschieber-team haben sich für die Olympischen Spiele in Vancouver qualifiziert. Nach wochenlangem Training und Wettkämpfen in den USA und Canada haben sie die erforderlichen Resultate im 2er und 4er Bob erbracht. Super gemacht!!! Ich würde mich in so einem Bob nicht mal hinunter wagen, aber ich werde dann im Februar vor dem Fernseher fanen...