

News-Archiv 2012

Leider lief meine diesjährige Saison nicht nach Wunsch. Es war von Anfang an der Wurm drin. Aufgrund einer neuen Arbeitsstelle konnte ich im Winter nicht ins Trainingslager, sondern musste im kalten Ländle meine Kilometer abspulen. Im Februar und März lief es noch sehr gut, ich konnte alle Trainings erfolgreich durchführen und fühlte mich gut in Form. So wollte ich dann Ende März am Halbmarathon in Balgach starten und eine schnelle Zeit laufen. Dies gelang mir bis nach Rennhälfte sehr gut, ich war gut unterwegs. Leider verletzte ich mich dann an der Achillessehne und gab das Rennen auf. In der Folge verlagerte ich mein Training wieder auf Radfahren und etwas Schwimmen.

Wettkämpfe habe ich dann vorübergehend abgesagt, aber es ging wieder aufwärts im Training. Mitte Mai folgte dann die nächste Verletzung, ich zog mir einen kleinen Bandscheibenvorfall zu. Während einer Woche war an Sport nicht zu denken, dann konnte ich mich langsam wieder ans Training herantasten, wenn auch sehr schmerzhaft.

Da wir unsere Ferien und die nächsten 2 Rennen bereits seit langem geplant hatten, bin ich dann trotzdem und ohne grosse Vorbereitung bei einem Halbdistanztriathlon in Hamburg gestartet und erreichte überraschenderweise noch den 3. Platz. Eine Woche später gewann ich den Ostseelauf über 11,2km. Sehr motiviert über die guten Resultate meldete ich mich gleich an 4 Wettkämpfen in Österreich, Deutschland und der Schweiz an. Doch die zwei Rennen hatten leider ihre Spuren hinterlassen und ich konnte kein Training schmerzfrei absolvieren, im Gegenteil, es verschlimmerte sich wieder. Schweren Herzens sagte ich dann die Wettkämpfe im Juli und August ab, obwohl ich mich sehr darauf gefreut habe. Ich entschied mich, diese Saison vorzeitig abzubrechen und bis zum nächsten Jahr alle Verletzungen auszukurieren.

Wenn es schon im sportlichen Bereich enttäuschend lief, kann ich wenigstens im privaten Bereich über schöne Neuigkeiten berichten. Ich werde bis zum nächsten Frühling eine zweite Babypause einlegen und danach wieder voll ins Training einsteigen. Meine Motivation ist sehr gross und ich freue mich schon wieder auf die ersten richtigen Trainings, obwohl ich auch jetzt immer noch 5-8 Stunden in der Woche gemütlich trainieren kann. Na ja, eher bewegen als trainieren... Da ich nächstes Jahr erst wieder im Herbst arbeiten werde, habe ich mehr Zeit für die Kinder und das Training. Nach der ersten Babypause konnte ich schon nach 3 Monaten wieder ins Wettkampfgeschehen einsteigen und bereits nach 5 Monaten einen Triathlon in Italien über die Mitteldistanz gewinnen und nach weiteren 6 Monaten einen Schweizermeistertitel im Duathlon und ein Weltcupsieg im Powerman in Italien erreichen. Ich bin zuversichtlich, dass dies erneut klappt.