

SPONSORED BY





IMPRESSUM | SITEMAP

[Home](#)
[Strecken](#)
[Anmeldung](#)
[Infos](#)
[FAQ](#)
[ORGA](#)
[Ergebnisse](#)
[Specials](#)
[Sponsoren](#)

Rookine Miriam

Wer ist unser "NEULING DES JAHRES" ?

Miriam ist über zwei Ecken zu uns gekommen, und wenn man es genau nimmt hat Ihr Freund sie überredet, bei uns als Rookine zu starten. Miriam ist ein absoluter Triathlon-Neuling und wird sich für die S-Distanz vorbereiten. Die Atmosphäre beim Kraichgau-Triathlon kennt sie jedoch: sie ist bei uns im letzten Jahr in einer Staffel gestartet und hat den Radpart übernommen. Die Radstrecke ist ihr also bekannt, wie es mit dem Schwimmen und dem Laufen aussieht, wird sie euch hier in kurzen wöchentlichen Berichten erzählen. Das Bild rechts zeigt Miriam auf dem Rad bei ihrer Staffelteilnahme beim Kraichgau-Triathlon 2006.

Aber ab jetzt hat Miriam das Wort:

Ich und der Rookie..?

Noch immer kann ich es nicht richtig glauben. Zugegeben, mit dem bisherigen Rookie-Geschehen habe ich mich noch nicht beschäftigt. Wahrscheinlich weil ich mir vor einem Jahr nicht hätte vorstellen können, dass ich das einmal allein machen werde. Während des ersten Kraichgau-Triathlon war ich begeisterter Zuschauer und letztes Jahr war allein das Radfahren in meiner Staffel für mich eine große Herausforderung. Dieses Jahr sollte es anders werden... Nach der Zusage des Organisationsteams nahm alles recht schnell seinen Lauf und wenige Tage später hielt ich Rolfs ausgeklügelten Trainingsplan in den Händen. Voller Motivation und Euphorie pinnte ich mir den Plan über den Schreibtisch und war gespannt, was da noch alles auf mich zukommen würde. Und das könnt Ihr in den nächsten Monaten hier mitverfolgen.



Von Fasching und anderen Quälereien

KW 8/9

Vom Faschingswochenende (man muss ja die örtlichen Vereine unterstützen ; -)) und der ersten Trainingswoche geplättet kam der Montag als Ruhetag genau richtig. Am nächsten Tag in die Laufschuhe zu steigen war schwieriger als gedacht, da wir aber meistens zu zweit für den 'großen Tag' trainieren war ich schnell aufgemerkt und motiviert. Mit dem tollen Wetter wurden wir belohnt. Mittwochs war es dann endlich soweit. Was vor ein paar Wochen noch Utopie war, wurde Wirklichkeit. Ich schwamm in der Schnellschwimmer-Bahn! Was auch daran lag, dass das Bad total leer war und ich somit keine Angst haben musste, von einem „Schnellboot“ gerammt zu werden. Langsam steigere ich mich auf 900m mit Pausen pro Trainingseinheit, was aber daran liegt, dass ich meine Technik „ein wenig“ vernachlässige. Denn als ich zum ersten Mal mit Rolf ins Wasser stieg, war es dann ganz schnell aus mit meinen stolzen 900m. Mit den Verbesserungsvorschlägen (jaja, die Technik) von Rolf im Gepäck, sind 50m schon eine kleine Herausforderung. Ich darf aber fairerweise noch Rolf zitieren: „Das sieht doch für zwei Monate Kraulen recht gut aus!“ Das war dann auch der Garant dafür, dass mein Freund nicht total versagt hat, als er mir mit Händen, Füßen und viel Zureden die Körperrotation nahe bringen wollte.

Was mich immer recht müde macht sind die doppelten Einheiten in der Woche. Das heißt, man muss zwei (eigentlich drei, wenn man die Arbeit noch dazu nimmt) Trainingseinheiten pro Tag absolvieren. Im Moment sind das Laufen und Schwimmen am Freitag. Das wäre ja alles nicht so schlimm, wenn nicht die mörderische Samstagseinheit folgen würde. *g* Gleich nach der Arbeit schnappe ich meine Laufschuhe und mache einen großen Bogen um die Küche (mit vollem Magen zu rennen hab ich schon so oft bereut). Nach der Runde im Feld geht es gleich weiter ins Sasch, damit sich die Müdigkeit nicht zu früh einschleichen kann und meine Muskeln keine Chance haben schlafen zu gehen. Am Wochenende fühlte ich mich seit Trainingsanfang ziemlich erschöpft und hatte Angst dass sich eine Erkältung breit machen würde. Das erste Mal stand ein 1-Stundenlauf auf meinem Plan. Dieser wurde aber auf Sonntag verschoben, da ich am Samstag arbeiten musste, und später dann die Vorbereitungen für den 50sten Geburtstag der Mutter meines Freundes anstand. Ich dachte mit langem Ausschlafen wäre es getan. Leider war ich immer noch recht schlapp und müde. Da ich noch nicht viele Laufstrecken im Kopf habe nahmen wir uns die Nikolauslaufstrecke der SG mit 10 km vor.

Ich muss sagen, es lief richtig gut! Trotz des eher lockeren Laufens zeigte die Stoppuhr am Ende nicht viel mehr als 60min an. Jetzt werden einige denken, dass das ja nicht so der Bringer ist. Wenn man aber bedenkt, dass ich beim richtigen Nikolauslauf genau 60min gelaufen bin und das mit erheblich mehr Aufwand, ist das schon eine sehr große Steigerung. In der darauf folgenden Woche stand die Leistungsdiagnostik in der Rochus -Klinik in Mingolsheim an.

Mit einem mulmigen Gefühl traf ich mich mit Rolf am Haupteingang weil ich nicht so richtig wusste was mich erwartete. Vor der Untersuchung war noch Zeit mit Rolf über die ersten Trainingswochen zu sprechen. Er gab mir Ernährungstipps und beruhigte mich als er meinte meine ständige Müdigkeit sei normal.



Damit ich in den nächsten Wochen optimal trainieren kann, wurde ich total durchgecheckt:

Nach einem Ultraschall vom Herzen wurden Lungenvolumen, Größe und Gewicht getestet. An allen möglichen Stellen angestöpselt (inklusive Sauerstoffmaske) ging es aufs Rad, auf dem die Wattzahl kontinuierlich gesteigert wurde und mir die Schweißperlen aufs Gesicht trieb. Das Fotoknippen konnte sich niemand verkneifen, und so kann man nun meine rote Birne bald in der Öffentlichkeit bewundern. Bei einem anschließenden Gespräch mit Dr. Schulze wurden die Herzfrequenzzonen festgelegt. Dank diesen weiß ich jetzt, in welchen Pulsbereich ich am besten Trainieren soll.

Trainingsumfang KW8: 2,2 km Schwimmen, 21,7 km Laufen

Trainingsumfang KW9: 1,7 km Schwimmen, 36,8 km Rad, 15,3 km Laufen (Regenerationswoche)

Wasser von oben und unten

KW 10

Ein weiteres Mal traf ich mich diese Woche mit Rolf im Schwimmbad. Dieses Mal ging ihm es auch um meine Wasserlage. Nach der ersten Bahn meinte er „Das können wir so lassen. Da müssen wir nichts groß ändern.“ Ich schaute ihn mit großen Augen an und fragte: „Wirklich?“ Plötzlich fing er laut an zu lachen. Na ja, meine Leichtgläubigkeit lässt grüßen. Von jetzt an muss ich vor allem an meinem Armzug arbeiten; der muss länger werden. Außerdem darf die Rotation etwas energischer ausfallen, um besser die Gleitphase ausnutzen zu können. Denn im Moment hab ich ein bisschen mit der Stabilität zu kämpfen, was die bekannte Zick-Zack-Bewegung zur Folge hat. Komischerweise wird es schwerer, je mehr man richtig macht. Aber ich bin mir sicher, dass sich das in den nächsten Wochen noch bessern wird.

Witzig finde ich wie oft man die gleichen Wasserratten im Bad antrifft. Ich denke mir, dass ich nicht die Einzige bin, die hier auf etwas hin arbeitet.

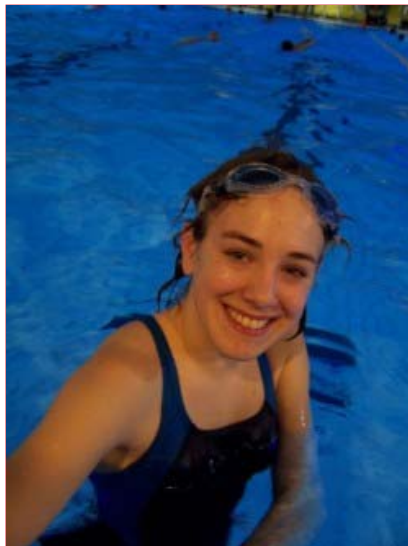
Einmal war es Timo (der 1. Rookie), zu dem ich mich gerne auf die warme Bank verdrückte, um die anstrengenden Bahnen etwas hinaus zuschieben. Wir unterhielten uns über die Tücken des Trainingsplans und plauderten ein wenig über meine Erfahrungen, die ich seither machen durfte. Stephan, meinen Rookie-Vorgänger, konnte ich auch schon ein paar Fragen stellen. Denn mit jemandem zu reden, der das gleiche hinter sich hat ist immer beruhigend.

Guten Mutes wollte ich diese Woche das Radeln laut Trainingsplan umsetzen. Eine schöne flache Runde in der Rheinebene sollte es werden.

Trotz wechselhafter Wettervorhersage blinzelte die Sonne und so wartete ich nicht lange und zog mein Radhose an und füllte die Flaschen.

Gerade als ich mein Rad den Keller hoch trug hörte ich die Regentropfen an die Fensterscheibe prasseln. Nach dem es sich so richtig eingeregnet hatte waren die Straßen nass, so dass ich die Radschuhe gegen die Laufschuhe tauschte und hoffte, dass es die richtige Entscheidung war. Der Regen blieb für den Rest des Tages aus und die Straßen trockneten schneller als gedacht...

Die Tage sind einfach noch zu kurz um sich lange Gedanken über Trainingseinheiten machen zu können. Trotz allem hat dann das Laufen bei Sonnenschein doch Spaß gemacht, und so war die kleine Enttäuschung über die verpatzte Radausfahrt schnell vergessen.



Trainingsumfang KW10: 1,2 km Schwimmen, 46 km Rad, 15 km Laufen

Pause wider Willen

KW 11/12

Jetzt hat es mich auch erwischt. Nachdem mein Freund ganze drei Wochen von einem fiesen Infekt heimgesucht wurde und das Training komplett sausen ließ, muss ich mich nun mit dem (eigentlich seinem) Virus abgeben. Was anfang mit Halsweh, nahm dann auch mit Husten, Schnupfen und Abgeschlagenheit seinen Lauf. An Training war somit natürlich nicht mehr zu denken, was mir Rolf auch ausdrücklich verboten hatte. Das ist aber gar nicht so einfach, denn irgendwie hat man sich an die ganzen vorangegangenen Trainingseinheiten gewöhnt. Das komische Gefühl sehr viel zu verpassen und an Ausdauer zu verlieren, geht mit dem ICH-BIN-SO-FAUL – Gedanke einher. Man verspürt den Drang die Laufschuhe anzuziehen oder ins Schwimmbad zu fahren. Aber so eine Zwangspause hat auch etwas Gutes, denn im Moment bin ich bis in die Fußspitzen motiviert und kann es kaum erwarten, wieder voll einzusteigen.

Während ich diese Zeile schreibe befinde ich mich auf dem Weg der Besserung. Und auch das Wetter scheint wieder „gesund“ und trainingsfreundlich zu werden. Das ist auch dringend nötig, denn ich habe dieses Jahr noch keine nennenswerten Radkilometer zusammengebracht. Wobei ja noch das Schwimmen wäre, das auch noch eine Menge Training und Zeit verlangt.

Trainingsumfang KW11/12: Schwimmen: nö, Rad: auch nix, Laufen: nur das Nötigste

Aller (Neu-)Anfang ist schwer

KW13

Endlich konnte ich diese Woche wieder trainieren und schließlich war es nach zwei Wochen Pause wirklich nicht so leicht, wie ich mir es vielleicht erhofft hatte.

Während allen Trainingseinheiten fehlten mir Kraft oder Kondition, die ich mir in den ersten Wochen doch irgendwie schon angeeignet hatte. Doch im Wasser merkte ich am allermeisten, dass ich keine Grundlagen vor der Erkältung hatte. Den ganzen Abend im Schwimmbad tat ich mich wahnsinnig schwer, weil ich weder Rhythmus noch Saft in den Muskeln finden konnte. Ich hatte einfach keine Kraft in den Armen und dauernd verschluckte ich mich beim Atmen. Ziemlich abgekämpft und mit einem vollen Wasserbauch, was übrigens zu mehr oder weniger heftigen Bauchschmerzen führen kann, kam ich nach Hause.

Drei Tage später sah es zum Glück gleich ganz anders aus. Nachdem ich die ersten Bahnen ziemlich kämpfen musste, gelang es mir plötzlich wieder längeren Strecken locker am Stück zu schwimmen. Auch meine Lungen verrichteten wie gewohnt zuverlässig ihren Dienst und der Magen wurde auch verschont.

Am Mittwoch kam dann eine weitere Aktion, die ich in der Art nicht gewohnt war. Da der Tag ziemlich voll gepackt war und ich es nicht erwarten konnte aufs Rad zu steigen, beeilte ich mich abends, damit ich meine Radtour noch bei Sonnenschein beenden konnte. Also voller Hektik das Rennrad die Treppe hoch getragen, Schuhe an, Riegel in die Trikottasche und Helm auf den Kopf. Zum Mitraten: was fehlt??? Nach fünf Kilometern machte ich die schreckliche Entdeckung: in den Flaschenhaltern sind keine Flaschen drin. Verdammst, wie kann man nur sein Trinken vergessen? Normalerweise heißt es ja: „Was man nicht im Kopf hat, hat man in den Beinen!“ Da es aber schon spät war, ließ ich das Sprichwort sein und fuhr flaschenlos und von Durst geplagt (so schlimm wars dann auch nicht *g*) weiter. Immerhin konnte ich mich damit trösten, ein Kilogramm weniger Gewicht an Bord zu haben. Denn Geld hatte ich leider auch keins dabei, was mir jetzt aber auch eine Lehre ist. Meine Beschäftigung an diesem Abend war mir somit klar: trinken, trinken, trinken!!!

Was mich diese Woche auch beunruhigte waren meine Pulswerte. In meinem GA-Bereich zu trainieren war fast nicht möglich und das obwohl ich vor meiner Erkältung damit so gut klar kam. Eine Laufeinheit brach ich sogar einmal ab, weil ich mir einfach nicht darüber sicher war wie ich damit umgehen sollte. Rolf meinte, solange ich mich dabei gut fühle solle ich normal weiter trainieren, was dann das Wochenende auch ganz gut geklappt hat.

Trainingsumfang KW13: 2,6 km Schwimmen, 78,7 km Rad, 11,2 km Laufen

Von Glücksgefühlen und anderen Momenten

KW14

Ich hab es endlich geschafft! Der Traum vieler Kraulanfänger ging in Erfüllung! Ich bin die 1,5km Strecke am Stück geschwommen. Yeahhh! Und das, obwohl ich mir das eigentlich an diesem Tag gar nicht vorgenommen habe. Denn zwei Tage vorher kam ich schon an die Tausendermarke heran, die ich mir an diesem Tag wieder vornehmen wollte.

An diesem Abend konnte ich sogar zusammen mit meiner letzt jährigen Staffeltuppe (Anne und Judith) Schwimmen gehen.

Also kurz vor Kassenschluss noch 3x Schnellschwimmtarif und ab ins Wasser!

Wie gesagt, ich hatte mir wieder fest vorgenommen die 40 Bahnen durchzuziehen, auch wenn meine Technik darunter leiden würde. Aber was befügelt einen mehr, als die persönlichen Fortschritte?!

Von Bahn zu Bahn fühlte ich mich komischerweise immer sicherer, was natürlich voll motivierend wirkt. Folglich hieß es: Arschbacken zusammen und noch 20 Runden anhängen. Leider hatte ich zu Beginn ein wenig getrödelt (Schwätzchen mit Anne? *g*) und der Stundenzeiger näherte sich schon der 10 auf der Hallenuhr. Die Blicke der Bademeisterin trafen mich immer häufiger, auch deswegen, weil ich nahezu die Einzige im Becken war. Aber nichts konnte mich mehr an meiner „Mission 60“ hindern.

Mit Armen wie Wackelpudding aber überglücklich stand ich gedankenverloren in der Dusche. Was ich vor zwei Monaten noch für unmöglich hielt, war eben Wirklichkeit geworden.

Rechtzeitig zum Osterwochenende standen (für mich) richtig viele Radkilometer an.

Schließlich musste ich das Wetter endlich ausnutzen um meine Bein- und Pomuskeln zu trainieren und somit einige Radgrundlagen zu schaffen.

Noch etwas platt von

der „Mission 60“ standen nun drei schöne Tage Radfahren an.

Als erste Radstrecke zum Wadenmuskel quälen nahm ich mir das Kraichgaustück der Triathlonstrecke vor.

Da das die erste hügelige Strecke in diesem Jahr war – bin vorher nur die langweilige Rheinebene gefahren – machte meine Atmung mehr oder weniger schlapp. Das verbesserte sich aber glücklicherweise in den folgenden Tagen schnell.

Jegliche Kraichgauräder haben mein Freund und ich in diesen drei Tagen abgeklappert, wobei wir uns einmal eine schöne Pause am Tiefenbacher See leisteten. Leider nicht sehr lange, da Fliegen unglaublich auf schwitzende Rennradfahrer stehen.

Mit etwas wunden Hintern aber dem tollen Gefühl im Training gut voranzukommen ist die Woche jetzt zu Ende gegangen. Auch von meinem Puls gibt's wieder Positiveres zu berichten. Im GA Bereich liegt er jetzt wieder 5-10 Schläge niedriger, als in der Woche nach meiner Krankheit.

Trainingsumfang KW14: 2,8 km Schwimmen, 117 km Rad, 7,6 km Laufen



Miriam auf Händen getragen von Rolf Lautenbacher und Thomas Hellriegel.



Miriam zwischen Organisator Stefan Hellriegel, Rolf Lautenbacher, Thomas Hellriegel und unserem Ex-Rookie und Pressemann Timo Diefenbacher (vI).

Ein Hauch von Triathlon

KW 15

So langsam geht es wirklich zur Sache.

Wieder traf ich mit Rolf im Hallenbad, um meinen Schwimmstil noch mal unter die Lupe zu nehmen und kleinere aber wichtige Tricks wie das Orientieren im Wasser mittels „Wasserballkraulstiel“ einzuüben. An diesem Nachmittag war jedoch so tolles Wetter, dass wir es uns erst einmal auf der Terasse bequem machten und einiges besprachen, was die folgenden Trainingspläne angehen würde. Auch hab ich da erfahren, dass es am 20. April eine kleine Pressekonferenz geben würde. Na das wird ja sicher sehr lustig werden, aber dazu im nächsten Bericht mehr (die Bilder gibte bereits jetzt, siehe direkt über dem Bericht von dieser Trainingswoche).

„Dein Schwimmtraining soll interessanter werden.“ Dieser Satz kam von Rolf, als ich fragte, wie ich denn in der nächsten Zeit mein Schwimmtraining aufbauen sollte.

Das heißt nicht immer stur 1500m schwimmen, sondern mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Streckenlängen experimentieren.

In den nächsten Tagen soll ich bestimmte Programme durchmachen; zum Beispiel das Pyramiden-Schwimmen.

Also mit 100m beginnen, nach einer kurzen Pause die Strecke auf 200 m erhöhen usw. und die Strecken wieder ebenfalls reduzieren. Oder einfach 15 mal 100m, womit man auch gezielter die Muskeln trainieren kann.

Wobei wir gerade bei Muskeln (und deren Schmerzen *g*) sind: Im Sasch sprach Rolf mit mir auch über das über alles gefürchtete Koppeltraining, welches nun am Wochenende anstehen sollte:

Mit dem Rad ging es los in den geliebten Kraichgau. Das Rad fahren klappt zur Zeit echt prima. Der Hintern meldet weniger Schmerzsignale, die Flaschenhalter sind stets mit Flaschen gefüllt (darauf schau ich jetzt immer zweimal ;-)) und die Hügel fahre ich hoch wie ein Moped.

Nach rund 48 Radkilometern – die ich in meinem normalen Trainingstempo bewältigte – stellte ich das Rad an die Hauswand (nicht einmal das stellte sich als einfach heraus) und bereitete mich auf die folgenden Laufkilometer vor. Also Helm und Schuhe irgendwie aus, Joggingsschuhe irgendwie an, Trikottaschen von gebrauchten Taschentüchern und leeren Riegelpackungen befreien und ab gehts!

Was Triathlon eigentlich bedeutet bekam ich endlich zu spüren. Die ersten Schritte lief ich wie eine Marionette, deren Seile verheddert waren. Meine Oberschenkel waren als solche nicht mehr zu gebrauchen, was dazu führte, dass die Schritte eher aus der Hüfte kamen.

Der schnelle Wechsel auf die Beine habe ich mir ehrlich gesagt nicht so schwer vorgestellt, denn auch die Atmung wollte sich dem Laufrythmus nicht wirklich anpassen. Aber es hat dann alles hingehauen und somit bin ich meinem Ziel einen großen Schritt näher gekommen. Ich bin mal gespannt, wie die nächsten Koppereinheiten verlaufen.

Auf jeden Fall fühlt man sich danach richtig gut, mental zumindest.

Trainingsumfang KW15: 2,1 km Schwimmen, 127 km Rad, 23,5 km Laufen

„Schlimmer geht's immer“ und Presserummel

KW 16/17

So, die beiden letzten Wochen gingen genau so weiter, wie die Woche davor aufgehört hat. Ich denke dabei an das wunderschöne und über alles geliebte Koppeltraining. Da es beim ersten Mal (siehe vorheriger Bericht) doch ziemlich kraftraubend und tollpatschig von stattem ging, war ich gespannt, wie ich mich in den folgenden Woche anstellen würde. Aber ich muss sagen, es war viel besser als mein erster Versuch und von einer „Muppet-Show“ war ebenfalls nicht mehr viel zu sehen. Die Beine waren zu Beginn zwar wieder etwas unkontrolliert, aber deutlich schneller „ansprechbar“. Und auch so fühlte ich mich bei weitem besser.

Aber Rolf wäre nicht Rolf, wenn es nicht noch eine kleine Steigerung geben würde. Also treu dem Motto „schlimmer geht's immer“ stand eine Woche drauf eine richtig fiese Sache an. Auch deshalb, da ein Kumpel einen Tag zuvor eine Einweihungsparty feierte und es doch ein wenig ;-)) später wurde.

Der Plan war folgender: 30 km auf dem Radl, dann 3 km Laufen und das Ganze dann noch mal von vorne. Mit allem drum und dran waren es um die drei Stunden bei 30°C.

Noch geschwächt von der letzten Radausfahrt (naja, vielleicht auch noch von der Party *g*) waren die ersten Radkilometer nicht so von Motivation begleitet, wie das sonst der Fall ist. Der Übergang zum Laufen ist aber sehr gut gelaufen, und der anschließende Wechsel wieder aufs Rennrad ging besser als erwartet. Mit dem Wissen, die Hälfte hinter sich zu haben und sehr braun geworden zu sein ging doch alles viel leichter. Ohne großen Zwischenfälle kam ich abgekämpft, aber auch ein wenig stolz nach dem Laufen zu Hause an. Ich hätte vorher echt nicht gedacht, dass ich diese Einheit so verhältnismäßig gut überstehen (und vor allem auch gut wegstecken) würde, wie es der Fall war. Denn danach ging es zum Baggersee, um die Sonne mal liegend genießen zu können. Alles in Allem war ich in den letzten zwei Wochen sehr zufrieden mit mir und meiner Leistung, was mich hinsichtlich auf den großen Tag doch sehr motiviert.

Ein anderes großes Ereignis in dieser Woche sollte die Pressekonferenz in Tiefenbach sein. Eine Woche lang hatte ich Zeit mich mental auf diesen gefürchteten Tag vorzubereiten und über mögliche Fragen seitens der Presse einzustellen. Mein Ruhepuls vor dem Aufstehen war ungewöhnlich hoch und die Aufregung war mir sicherlich ins Gesicht geschrieben. Als ich dann am Heitlinger Weingut ankam lief ich auch gleich dem Kraichgau-TV Team über den Weg, das in meinen Alpträumen der letzten Nächte die Hauptrolle spielte. Denn die Interviews, die zur Zeit immer häufiger werden, sind für mich großes Neuland und deswegen recht aufregend. Nachdem ich von allen begrüßt wurde – ich war bisl knapp dran – wurde ich gleich vor Kamera und Mikro gestellt. Zum Glück wurden die Fragen schon einfach gestellt und wenige Minuten später wurde ich wieder entlassen. Doch schon die nächste Überraschung wartete: Ich durfte zwischen meinem Trainer Rolf und den Brüdern Hellriegel ganz vorne am Tisch der Topathleten sitzen. Also ich mittendrin und vor den ganzen Leuten, das war echt ein super Gefühl! Überhaupt hätte ich nie gedacht, dass die Presse mir so viel Aufmerksamkeit schenken würde. Es vergeht eigentlich keine Woche, an der ich nicht namentlich in der Zeitung erwähnt oder abgedruckt werde. Ja, ich bin sogar fast enttäuscht, wenn das mal nicht der Fall ist. :-)

Trainingsumfang KW16: 1,8 km Schwimmen, 43 km Rad, 15,5 km Laufen

Trainingsumfang KW17: 1,3 km Schwimmen, 105 km Rad, 25 km Laufen

Schwimmgefühl(e)

KW 18

Das Wasser hab ich diese Tage nun einmal ganz anders erleben dürfen. Im See oder Freibad bin ich schon immer gern geschwommen, dann aber immer Brust mit Kopf über Wasser und das bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein. Diese Bedingungen waren an jenem Tag leider alle nicht gegeben: Bewölkter Himmel, Wassertemperaturen um die 16 Grad (allenfalls aber an der Wasseroberfläche) und ein leergefegter Badensee.

Zum Glück hatte ich mir einen Neoprenanzug vom „Sportteam Bruchsal“ ausleihen dürfen und so konnte ich mich mit wettkampfgereueren Bedingungen (Freiwasser und Neo) vertraut machen. Die erste Hürde vor dem Schwimmen war das Anziehen des Schwimmanzugs. Bis das Teil richtig am Körper sitzt, können schon mal über zehn Minuten vergehen. Als das geschafft war, ging es dann ins schöne frische Wasser. Füße, Hände und Gesicht, die nicht vom warmen Neo bedeckt waren, kribbelten wahnsinnig. Aber es half ja nichts, also Schwimmbrille und zwei wärmende Badekappen auf und los gings. Der Versuch die Badeinsel anzupöbeln gelang mir erst nach einigen Zickzackmetern. Das trübe Wasser und der Wellengang ließen zunächst keine gescheite Technik zu, aber das sollte sich in den nächsten Tagen ändern... Denn gleich am nächsten Morgen ging es zum Schwimmseminar von Ute Mückel. Mit 15 weiteren Schwimmern hatten wir das gesamte Bruchsaler Freibad für uns alleine, was bestimmt auch an dem bescheidenen Wetter lag. Ute gab uns Bahn für Bahn verschiedene Aufgaben, die aufeinander aufgebaut waren und beobachtete uns dann bei der Ausführung, um danach individuell wichtige Tipps zu geben. Sie brachte uns nahe, dass das richtige „Schwimmgefühl“ sehr wichtig sei. „Am besten schön locker bleiben und den Kopf ignorieren. Das Denken bleibt am Beckenrand“, sagt sie, als sie sieht wie viele von uns –ich natürlich auch- verkrampft hin und her schwimmen. Zum Schluss wurden von jedem Unterwasseraufnahmen gemacht, die anschließend an die Wand projiziert ausgewertet wurden. Diese Videoaufnahmen sind extrem fies aber auch gut, weil einem genau unter die Nase gerieben wird, was man falsch macht. Ruckzuck wusste ich auch, woher mein Linksdrall im Wasser kommt. *g* Am selben Abend raffte ich mich noch einmal auf, um beim Bruchsaler Hoffnungslauf zu starten. Ich hatte mir drei Runden vorgenommen, um etwas länger als zehn Kilometer laufen zu müssen. Die Hoffnung jemanden Bekanntes zu treffen und somit das Laufen ein bisschen interessanter zu machen, schwand nach der zweiten Runde völlig dahin. Doch 200 Meter vor „meinem Ziel“ traf ich Ex-Rookie Stephan, dem ich stolz erklärte, dass ich jetzt nach drei Runden endlich im Ziel sei. Darauf er: „Ich muss noch ein bisschen, das ist meine fünft letzte Runde!“ Und dabei hatte er ja auch schon drei Runden hinter sich! Ein überraschtes „Oh!“ kam aus meiner Kehle. Als er mir aber erklärte, dass er für seinen diesjährigen Marathon trainieren wolle, war mir meine Erleichterung sichtlich ins Gesicht geschrieben.

Trainingsumfang KW18: 2,9 km Schwimmen, 98 km Rad, 32,2 km Laufen

Sprints und Freiwasser

KW 19

Dass der April so tolles Training ermöglichte wird mir erst jetzt bewusst. Die verregneten und stürmischen Tage Anfang Mai ließen auf dem Rad fast kein Training zu. Einige Male ersetzte ich es durch Laufen. Das erste Mal sollte ich Sprints in meinen Lauf einbauen. Nach dem ich zehn Minuten eingelaufen bin baute ich in regelmäßigen Abständen sechs Sprints ein. Es lief viel besser als erwartet: nach den schnellen Sprints ging der Puls brav wieder in den GA-Bereich zurück. Ich merkte gar nicht, dass nach einiger Zeit dunkle Wolken aufzogen und der Himmel letztendlich schwarz wurde. Ein Wasserfall von Regentropfen begleitete mich die letzte viertel Stunde nach Hause. Rettung vor jeglicher Erkältung war nur noch eine heiße Badewanne! Ein Tag später hatte sich das Wetter nicht merklich gebessert dennoch stand am Abend das erste Freischwimmen an. Nach Erkundigung bei Rolf ob denn das Schwimmen an diesem Tag im Hardtsee wirklich stattfinden würde, packte ich mit großen Überwindungskünsten und eher weniger Lust meine Badetasche. Der Regen, der schon den ganzen Tag andauerte, hörte auch am Abend nicht auf; zudem wurde es richtig stürmisch. Wir trafen uns eine halbe Stunde früher mit Rolf um einiges Organisatorisches über Wechselzonen und Co zu reden. Welche Sachen in welchen Wechselbeuteln, welche Kleidung bei kühlem Wetter oder die beste Versorgung auf dem Rad. Als dann der Holger Lorenz kam, war es sicher: ich muss ins Wasser!!! Ich zögerte noch weil ich zwischen aufgewühltem See und warmen Hallenbad die Wahl hatte. Ich sah mir den von Wellen geplagten See an und versuchte mir den Gedanken, dass es so auch am Wettkampftag sein könnte aus dem Kopf zu schlagen. Als einige Wasserratten mit ihrem Neo da standen schaffte ich es mich zu überwinden. Also rein in die stürmische See! Über meine zwei Badekappen war ich jetzt richtig glücklich, denn das Wasser war doch recht kalt. Durch den heftigen Wellengang klappte meine Technik nicht so wie ich wollte, und die Orientierung hatte ich mir auch leichter vorgestellt. Vor der zweiten Boje schwamm ich etwas Brust um mich besser orientieren zu können. Die Hoffnung im ruhigen Wasser trainieren zu können habe ich noch nicht aufgegeben.

Trainingsumfang KW19: 1,8 km Schwimmen, 60 km Rad, 25 km Laufen

Regenerationswoche

KW 20

„Noch einmal durchatmen“, dachte ich mir als Rolf meinte, ich hätte nun noch einmal eine Regenerationswoche bevor das Training dann in die Endphase übergeht. Der Trainingsumfang war tatsächlich um einiges reduziert und das war auch irgendwie mal gut so. Die Freizeit genießen und mal an andere Sachen denken war angesagt. War aber leider nicht so einfach. Man macht sich dauernd Gedanken über... naja Triathlon eben. Der Schwerpunkt trotz der Ruhetage war Schwimmen. Das Wetter meinte es auch dieses Mal am Hardtsee nicht gut mit uns: wieder war das Wasser so sehr trüb und wieder schluckte und schluckte ich Wasser bis ich mich nur noch mit Brustschwimmen über Wasser halten konnte. Durch den hohen Wellengang schwamm ich nach etwa 800 Meter wieder Brust um die komische Übelkeit, die sich in mir breit machte los zu werden. Ich war überhaupt nicht zufrieden, denn diesmal hätte ich gern die Wettkampfstrecke komplett im Kraul gepackt. Am nächsten Tag entschied ich mich für das ruhige Hallenbad, denn die Technik die ich eigentlich mittlerweile recht gut zu beherrschen glaube habe ich durch die Hektik im Freiwasser total vernachlässigt. Das Koppeltraining ist mir mittlerweile nicht mehr so fremd. Da ja immer noch Regeneration anstand, fand das diese Woche auch nicht im großen Umfang statt. Mittlere Radstrecke und dann einen schnelleren (mit hohem Puls) kleinen Lauf über 13 Minuten. Wieder einigermaßen fit, geht's jetzt auch schon in die nächste Woche. Das Ziel: endlich diesen verdammten See bezwingen! ;-)

Trainingsumfang KW20: 4,6 km Schwimmen, 66 km Rad, 2 km Laufen

Heiße Phase mit kleinem Schwimmerfolg KW21

Die heiße Phase hat begonnen und zum Glück hielt auch das Wetter sich an die Abmachung. Bisher war keine Woche so trainingsintensiv, anstrengend und zeitaufwendig. Im Schlaf bin ich weiter geschwommen, unendliche Berge hoch gekurbelt und hab die Wechsel geübt. Doch meine verbissenen Technikübungen beim Schwimmen haben sich rentiert. Beim dritten Anlauf habe ich es endlich geschafft die Wettkampfstrecke zügig im Kraulstil durchzuschwimmen. Das hat mir nämlich die ganze Zeit Kopf - zerbrechen bereitet. Die Wahrscheinlichkeit ist jetzt also eher gering, dem Wasserschlucken zum Opfer zu fallen. Der Start in Miniformat gab mir einen kleinen Vorgeschmack, was aber bestimmt kein Vergleich zum richtigen Massenstart ist. Ich bin mal gespannt, mit wie vielen blauen Augen ich aus dem Wasser kommen werde. Es dauerte lange bis ich in meinem Rhythmus schwimmen konnte. Dieses Mal aber war ich nicht so hektisch wie bisher und konzentrierte mich besser auf meine Armzüge. Nach 1500m war ich dann am Ziel. Die letzten Male sprintete jeder aus dem Wasser direkt in sein Auto, da niemand eine Erkältung riskieren wollte. Manche wie ich zogen sich sogar im Auto an weil der Boden so kalt war. So war nie ein bisschen Plaudern möglich. An diesem Mittwoch standen wir wegen dem schönen Wetter noch zusammen und redeten über die Tücken des Trainings oder Wadenkrämpfe. Sich Tipps von Holger geben zu lassen war auch sehr interessant. Wie schon gesagt, es lief alles wunderbar und nach dem Schwimmen war ich sogar noch relativ fit. Der Triathlon kann also kommen, ich bin vorbereitet! Zumindest denk ich das.....

Trainingsumfang KW21: 1,5 km Schwimmen, 120 km Rad, 24,5 km Laufen

Die letzte Trainingswoche

Die letzte harte Trainingswoche vor dem großem Tag begleitete uns mit schlechtem Regenwetter, sodass ich kein einziges Koppeltraining mehr durchziehen konnte. Eins ließ ich komplett ausfallen und ging dafür eine Stunde laufen, das andere konnte ich trotz Verschieben nicht zu Ende bringen, da ich schon beim Rad fahren so nass wurde, dass mir ein nachfolgendes Training zu riskant war. Dafür gelang mir am Sonntag eine super Radtour. Das Wetter schien am frühen Morgen zu halten und so traute ich mich tief in den Kraichgau.

Die allerletzte Woche diente der Regeneration, dem so genannten Tapering. Die Woche war super, außerdem freute ich mich darauf, ein letztes Mal im See locker schwimmen zu können. An der letzten Boje vorbei begannen sich die Waden so verspannen, dass es am Ende zu heftigen Wadenkrämpfen kam. Aber irgendwie schaffte ich es dann doch ans rettende Ufer zu gelangen. Zu Hause waren meine Waden hart wie Stein, was mich in Blick auf den großen Tag sehr verunsicherte. Seit Trainingsbeginn im Februar hatte ich keine körperlichen Probleme und jetzt sollten es noch vier Tage bis zum Wettkampf sein.

Am nächsten Morgen rief ich Rolf an und fragte ihn, was ich am besten machen sollte. Mit vielen leichten Massagen und Wärmepackungen tat mir meine Muskulatur am Freitag schon nicht mehr so weh. Treppenstufen waren an den folgenden Tagen echt nervig. An jenem Morgen konnte ich meine Waden sein lassen, denn die mit Spannung erwartete **Pressekonferenz** stand an. Einige Topathleten waren geladen wie Rolf, Thomas Hellriegel, Faris Al-Sultan und Belinda Granger. Timo führte uns durch eine Diavorstellung, nach welcher die Athleten interviewt wurden. Einmal wieder so hautnah dabei zu sein war ein großes Erlebnis vor dem eigentlichen Höhepunkt. Interessant war zu erfahren zu welchem oder wie vielen Wettkämpfen ein Topathlet während eines Jahres teilnimmt, oder wie und wann er seine Trainingslager setzt.



Pressekonferenz: (v.l.n.r.) Alex Taubert, Rookine Miriam, Faris Al-Sultan, Nina Eggert, Thomas Hellriegel, Rolf Lautenbacher, Tom Söderdahl, Belinda Granger, Justin Granger, Sparkasse-Kraichgau-Vorstand und M-Distanzler Bernhard Firnkes, Organisator Stefan Hellriegel.

Die Nacht vor DER Nacht schlief ich richtig gut, doch gleich der erste Gedanke an den Wettkampf setzte gewaltige Aufregung in Bewegung. Den Plan morgens noch ein bisschen im Hardtsee zu schwimmen ersetzten wir durch ausgiebiges Räder polieren. Außerdem war Trinken angesagt. Aber kein Bier oder Wein, sondern Wasser sollte es sein. Und das in rauen Mengen! „Morgens vor dem Wettkampf das tun zu wollen wäre zu spät“, meinte Rolf dazu. Vor der Nudelparty waren noch 20 Minuten Joggen angesagt, um erstens dem Körper keine Ruhepause zu signalisieren und zweitens, mein Gewissen zu beruhigen. An die leckeren Nudelteller war noch nicht zu denken, denn der Bühnenauftritt wartete!! Den gesamten Abend über sah man so viele bekannte Gesichter und das schöne war, dass man mit jedem über etwas Erlebtes erzählen konnte. Durch das häufige Training am See und Schwimmbad oder die Pressekonferenzen- egal wo, über die Monate hinweg konnte man sich irgendwie! Doch dann hieß es doch ‚ab auf die Bühne‘. Mit Herzgeholpere wurde ich zusammen mit Rolf interviewt. Es war wieder ganz schön aufregend, wobei es ja mittlerweile nicht das erste Mal war. Die Wechselzone schauten wir uns anschließend an, wonach sich das riesige Gelände dann doch als recht überschaubar erwies. Der Wechsel von Rad auf Lauf sollte ja schließlich auch gut gelingen. Mit GROßEN AUGEN schaute ich mir den Zieleinlauf an, für welchen ich jetzt ja vier Monate hin gearbeitet hatte. „Den Zieleinlauf durchläuft man vor dem Wettkampf nicht- das bringt Unglück“. Den Satz von Rolf hab ich mir an diesem Abend zu Herzen genommen!

Der Wettkampftag

Das Frühstück fiel kläglich aus – ein Toastbrot und eine halbe Tasse Kaffee sollten genügen;), wobei die vielen leckeren Nudeln vom Vorabend die Speicher gefüllt haben sollten. Schwer bepackt fuhr ich mit dem Rad zum Start an den Hardtsee. Sehr viel besser konnte das Wetter wirklich nicht sein. An den Radständen war schon richtig viel los. Nachdem der Helm gecheckt worden war, machte ich mich auf die Suche nach dem Radstellplatz und gab die Wechselbeutel ab. Dann versuchte ich den Wechsel zu verinnerlichen. Lief vom Wasserausstieg zur Wechselbeutel-Stelle, weiter zu den Umkleidebänken und zum Rad, bis zum Wechselbalken an welchem man dann aufs Rad steigen darf. Endlich hatte ich alles versorgt und hielt nur noch Schwimmbrille und Kappe in der Hand. Plötzlich sprach mich eine Frau auf meinen Namen an und fragte schließlich, ob ich nicht der Rookie sei. Als sie mir erzählte, dass sie meine Trainingsberichte die Zeit über verfolgt hatte und diese Ihrem Training auch geholfen haben, freute ich mich riesig!! Die Zeit verging, mittlerweile standen wir zu viert am Ufer und trauten dem Wasser nicht so recht, denn bisher war niemand von uns ohne Neo die Strecke geschwommen. Hinter der Einschwimmzone füllte sich die Startzone und fünf vor neun suchte ich mir einen Startplatz. Aus den Lautsprechern tönten in kleinen Abständen die noch verbleibende Sekunden. Oh man, das war ganz schön heftig, Adrenalin auf dem Höchststand! Noch 30 Sekunden und **Hells Bells**. Plötzlich fiel der Startschuss!!! Immer wieder stieß man mit anderen zusammen, aber die gefürchteten Armschläge und Fußtritte blieben aus. Trotz der Menschenmasse fühlte ich mich komischerweise alleine. Schon jetzt musste ich an das Laufen denken und freute mich darauf Boden unter den Füßen zu haben. Ich konzentrierte mich auf die langen Armzüge und das ruhige Atmen. Der Rhythmus wurde immer besser und Platz bekam ich auch immer mehr. Was sehr angenehm war aber andererseits mir Sorgen bereitete, da ich meinte alle hätten mich überholt. Beruhigend waren die Staus vor den Bojen, da wurde mir bewusst dass ich nicht so langsam sein konnte. Mit dem Schwimmteil war ich sehr zufrieden. Ich war weder in eine Schlägerei verwickelt noch schluckte ich literweise Wasser. Also auf zu neuen Taten! Der Ausstieg klappte super; die Himgespinnste von wackeligen Beinen und Schwindelgefühlen haben sich nicht bewahrheitet. Die Zuschauermassen waren überwältigend, doch dann hieß es wieder Konzentrieren. Den Beutel fand ich auf einen Schlag – naja, so viele lagen nicht mehr da. :) Anders war es mit dem Rad. Voller Bewegungsdrang lief ich ein paar Schritte zu weit. Aber gefunden hab ichs dann doch noch, schnell zum Wechselbalken, Einklicken und den Rhythmus finden. Auf dem Rad erst einmal langsam und durchatmen!? Das war meine Vorstellung, die ich vor meinem ersten Triathlon hatte, doch die Beine waren einfach nur wackelig und meine Atmung gefiel mir auch noch nicht wirklich. Die Geheimwaffe musste her, das Powergel erweckte in mir Lebensgeister und dann ging es mit mir sprichwörtlich bergauf. An der ersten Steigung in Östringen erwarteten mich meine Eltern und die Familie meines Freundes mit einem großen Plakat. Die Anfeuerungsrufe waren mein zweites Powergel. Der erste Anstieg war somit geschafft und glücklicherweise fühlte ich mich sehr gut. An den einzelnen Anstiegen stauten sich immer wieder kleinere Gruppen an, bei denen ich auch mal jemanden überholen konnte. :) Am Schindelberg fast angekommen überholte mich mein Bruder, der mit seiner Staffel am Start war. Verfolgen konnte ich ihn nicht, aber ein bekanntes Gesicht zu sehen tat gut. Die Stimmung hier oben war einfach klasse. Ich freute mich auf die Abfahrt. Der kleine heftige Berg nach Tiefenbach brachte mich „etwas“ außer Atem, aber mit dem Problem war ich hier nicht alleine. An der Verpflegungsstelle dachte ich an Rolf's Worte und schaltete ein Gang runter, damit ich mir das schnappen konnte, was ich brauchte. Ich erwischte eine Colaflasche, zumindest dachte ich das, und freute mich auf ein paar kräftige Schlücke. Irgendwie war es dann doch nur Wasser aber selbst das tat richtig gut. Am Ortseingang Östringen schaltete ich in kleinere Gänge um locker fahren zu können und mich etwas auf das Laufen vorzubereiten. Am Ortseingang konzentrierte ich mich auf den Wechsel, den ich im Training einige Male geübt hatte. Das Laufen mit den Radschuhen war dagegen nicht so einfach, aber von weitem wurde ich von meiner Freundin Simone, die mir den Wechselbeutel in die Hand drückte, begrüßt. Beim Umziehen half mir ein weiterer Helfer, indem er mir sogar den Inhalt des Laufbeutels vor meine Füße legte. Ich war in diesem Moment sehr froh über diese Hilfen! „Kann jetzt ja nicht mehr so schwer sein“, dachte ich mir nachdem der Wechsel so gut funktioniert hatte. „Irren ist menschlich“, dachte ich ein paar Minuten später weiter..

Ich freute mich darüber, dass die ersten Meter der Laufstrecke bergab in Richtung Kurpark führten. Doch bald merkte ich, dass das Tempo etwas zu schnell gewählt war. Ein Schweregefühl in den Beinen, welches ich vom Training nicht kannte machte sich breit. Ich hatte weder Krämpfe noch Schmerzen, aber mir fehlte die Kraft vorwärts zu laufen. Keine weiteren Gedanken machen war der Plan, der jedoch irgendwie nicht aufging. Am Kurpark trank ich an der Verpflegungsstation kleine Schlücke Wasser und schnappte mir einen Schwamm, der schnelle Kühlung versprach. Ich nahm mir vor an der Steigung bei der Wechselzone das Tempo noch zu halten und dann probieren schneller zu laufen. Plötzlich machte mir mein Magen Probleme. Ich wusste nicht ob ich zu viel oder zu wenig getrunken und gegessen hatte. Jetzt machte mir die Übelkeit mehr Sorgen als mein langsames Lauftempo. Überall feuerten mich meine Freunde, Bekannte und Nachbarn an. Ich nahm mir fest vor, an der nächsten Wende die Zähne zusammen zu beißen und schneller zu laufen, doch die Übelkeit besserte sich einfach nicht. Mir war es wichtiger die Geschwindigkeit beibehalten zu können als anders noch größere Probleme mit dem Magen zu bekommen.

Die Blicke auf meine Uhr sagten mir, dass ich die Zeit unter drei Stunden nicht schaffen würde. Am Ortsausgang Langenbrücken auf der Brücke erhöhte ich das Tempo, um doch noch ein paar Plätzchen gut zu machen. Das allerwichtigste war mir plötzlich nur noch der Zieleinlauf und ich wusste, dass es jetzt keine Wenden oder Anstiege mehr gab. Endlich konnte ich mal jemanden überholen und das Ziel kam immer näher. Meter vor dem Ziel kamen in mir Glücksgefühle hoch, sodass die Magenprobleme und die Übelkeit vergessen waren. In meinem Kopf spielte sich in Schnelle mein monatlanges Training ab, für welches ich jetzt gleich ins Ziel laufen konnte. Mit einem riesigen Grinsen lief ich im Endspurt auf die Ziellinie hinzu. Ein wahnsinniges schönes Gefühl begleitete mich.

Am Ziel angelangt!!

Auf der Zielgeraden muss ich ziemlich gestrahl haben und ein wahnsinnig schönes Gefühl begleitete mich. Die Zeit war mir mittlerweile nicht mehr so wichtig. Im Zielbereich gratulierte mir Stefan Hellriegel, wobei er mich gleich zur Bühne führte. Ein Schlückchen Wasser brauchte ich zuvor noch um meine Schwindelgefühle los zu werden, wobei ich mir nicht sicher bin ob das eher riesige Glücksgefühle waren. Das Interview nach dem Rennen war wohl das lockerste von allen. Dann folgten weitere Interviews und schließlich nahm ich erst einmal meinen Freund, dessen erster Triathlon auch super gelungen war, in die Arme. Hinter dem Zielbereich standen meine Familie und Freunde, die sich alle mit uns riesig freuten. Nach den vielen Gratulationen legte sich mein Taumel etwas, so schnappte ich mir ein Finisher- Shirt und begab mich in den Regenerationsbereich.

Ich war so sehr aufgedreht, dass ich lange die Anstrengungen der letzten drei Stunden total vergaß. Mit Wassermelonen bepackt machten wir uns es im Schatten bequem. Dass wenig später fast der komplette Freundeskreis versammelt war fand ich recht witzig. Jeder hatte sich in diesem Jahr für eine Staffel oder einen Wettkampf angemeldet. So machte das Feiern noch viel mehr Spaß! Schließlich trugen mich meine Füße in den Massagebereich, wobei ich mich für die super Massage ganz arg bedanken möchte. Auf den Boden brachte sie mich jedoch nicht :-). Dann stellten wir uns an die Laufstrecke um Rolf die letzten Kilometer anzufeuern. Ich freute mich riesig als er uns auf der Zielgeraden abklatschte. Am Abend auf der After-Race-Party sprach ich mit Rolf über mögliche Wettkämpfe, die dieses Jahr noch in Frage kämen. Timo grinste als er mich strahlend da sitzen sah. Das Gefühl welches ich jetzt hätte käme ihm bekannt vor, meinte er. „Einfach nur genießen und dann weiter schauen“, sagten sie mir.

Was ich in den letzten Monaten erlebt habe kann ich nicht in Worten fassen. Einige meiner Sichtweisen haben sich geändert und somit auch etwas mein Leben. Ich habe so viele nette Leute kennen gelernt, tolle Gespräche geführt und mein Ziel erreicht. Das Rookie - Erlebnis war die beste Entscheidung, die ich machen konnte. Ich bedanke mich bei einem klasse Organisationsteam und den netten Helfern sowie den tollen Zuschauern. Wie ich mich bei meinem Trainer Rolf bedanken kann weiß ich einfach nicht. Sicher bin ich mir aber darüber, dass ich nach Jahren jetzt eine Sportart gefunden habe, die mir wahnsinnig viel Spaß macht und wofür ich gerne den nötigen Ehrgeiz aufbringe. Ein dickes dickes Dankeschön!!

