

SPONSORED BY



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

## Rookie des Jahres 2008 - Stefan



Unser männlicher Rookie ist Stefan Geiger, 27 Jahre, aus Forst.

Stefan hat die Stimmung beim Kraichgau-Triathlon bereits am eigenen Leib erfahren, er war zweimal Radfahrer in einer Staffel. Als Ex-Fußballer und Halbmarathoner hat er auch schon einiges an Lauferfahrung. Stefan trägt zwar einen Herzschrittmacher, er wird sich aber als erster Rookie überhaupt an den ganz dicken Brocken, unsere L-Distanz, heranwagen.

Dabei wird er von der GEK - der Gmünder Ersatzkasse - unterstützt:



### Das ist Stefans Bewerbung:

Hallo Kraichgau Triathlon Team, hiermit will ich mich bei euch als Rookie des Jahres für den Kraichgau Triathlon 2008 bewerben! Ich bin 27 Jahre alt, komme aus Forst und arbeite als Verwaltungsbeamter beim Regierungspräsidium Karlsruhe.

Ich würde 2008 sehr gerne meinen ersten Triathlon absolvieren. In den letzten beiden Jahren war ich beim Kraichgau Triathlon mit der Staffel des teamBULLFROG am Start. Dabei habe ich den Part des Radfahrers übernommen. Durch die Freundschaft zu den Teammitgliedern bin ich auch hauptsächlich zum Triathlonsport gekommen.

Ich habe in den letzten Jahren auch schon an einigen Halbmarathons (Karlsruhe, Mannheim, Teufelslauf) und sonstigen Laufwettkämpfen teilgenommen. Nachdem ich 2006 meine Fußballschuhe an den Nagel gehängt habe, konzentriere ich mich mehr und mehr auf den Ausdauersport. Dieses Jahr habe ich dann auch schon an 2 Duathlons teilgenommen. Meinen ersten Duathlon habe ich in Wiesbaden-Kloppenheim absolviert. Und mein persönliches Highlight war dann der Start beim diesjährigen Powerman in Zofingen. Dort habe ich die kurze Distanz in 2:55h hinter mich gebracht.

Vor einem Triathlon habe ich mich bisher gescheut weil ich schwimmtechnisch wirklich überhaupt nicht fit bin. Mehr als 50 Meter am Stück schwimmen ist bei mir momentan leider nicht drin. Dies würde ich gerne ändern und daher auch der Anreiz 2008 meinen ersten Triathlon zu absolvieren. Ich würde beim Kraichgau Triathlon gerne die L-Distanz in Angriff nehmen. Um darauf wirklich optimal vorbereitet zu sein, hoffe ich bei euch zum Rookie des Jahres ernannt zu werden. Eure und die professionelle Unterstützung von Rolf Lautenbacher wären eine große Ehre für mich! Ich bin wirklich absolut motiviert dieses Ziel in Angriff zu nehmen.

Ich sollte zum Schluss noch erwähnen daß ich seit März 2004 einen Herzschrittmacher habe. Diesen benötigte ich infolge einer Borreliose Infektion. Sportliche oder sonstige Einschränkungen habe ich dadurch aber absolut nicht. Mein Kardiologe ermutigt mich sogar zum Ausdauersport. Im normalen Leben merke ich überhaupt nicht bewußt das ich überhaupt einen Herzschrittmacher habe. Also es besteht wirklich absolut keine Einschränkung und es wäre eine wahnsinnig große Herausforderung für mich euer Rookie des Jahres zu werden!!!



## Die Berichte

### Die erste Trainingswoche

#### Kurze Einführung

Jetzt ist es schon über 3 Wochen her das ich die, von mir nicht für möglich gehaltene, Nachricht bekommen habe das ich dieses Jahr Rookie des Sparkasse Kraichgau Triathlons 2008 bin. Und das bei fast 30 Bewerbern. Die ersten Tage danach wurde mir das noch nicht wirklich bewußt, aber jetzt ich bin schon mitten drin...

Inzwischen hat mir Rolf schon einen schönen, auf mich zugeschnittenen Trainingsplan erstellt. Dank dem SPORTTEAM Bruchsal und der Firma POLAR bin ich seit kurzem auch stolzer Besitzer einer wunderschönen und vor allem sehr funktionellen Pulsuhr. Sie wird mich beim Training äußerst hilfreich begleiten. Vielen Dank dafür!

So, dann kann es ja losgehen! Ich werde euch die nächsten Wochen und Monate auf dem laufenden halten was man als "Rookie" so alles erleben darf...

#### Das erste Training

Die erste Schwimmereinheit mit Rolf und meiner Rookie Kollegin Christine war doch sehr ernüchternd für mich. Daß ich nicht wirklich schwimmen kann wußte ich ja. Wie auch nach 27 Jahren als absoluter Nichtschwimmer? Aber daß ich, außer dem daß ich nicht untergegangen bin, so gut wie alles falsch mache, hätte ich nicht erwartet. Die Krönung unseres ersten gemeinsamen "Schwimmtrainings" war die spaßig verzweifelte Bemerkung von Rolf das ich mich doch lieber wieder dem Duathlon widmen sollte :-). Also gleich mal mit einem ziemlich sorgenvollen Gefühl nach Hause. Aber auch mit der Motivation, das ganze zum guten zu wenden.

#### Trainingsbericht KW 5 / 08

Meine erste richtige Trainingswoche startete ich bei wunderschönem Wetter mit einer Radausfahrt. Solche Tage muß man in dieser Jahreszeit einfach ausnutzen. Auch wenn laut Plan eigentlich gleich ein Ruhetag angesagt gewesen wäre. Rolf meinte das ich sowas ruhig ausnutzen soll und im Grunde gar nicht genug Rad fahren kann. Am Dienstag traf ich mich mit einem mulmigen Gefühl wieder mit Rolf im Schwimmbad. Mein Debakel vom ersten Schwimmversuch ging mir noch sehr oft im Kopf herum. Als ich dann aber im Wasser war und Rolf mich die ersten Übungen schwimmen ließ, wurde es nach und nach schon um einiges besser. Auch für mich sehr überraschend haben wir es dann sogar geschafft, daß ich mir die 3er Atmung aneigne. Das war zu diesem frühen Zeitpunkt eigentlich nicht geplant, aber dadurch hat sich meine Wasserlage und meine wilde Körperrotation schon etwas gebessert. Zum Abschluss habe ich es dann auch schon geschafft locker 200 Meter am Stück zu schwimmen. Diesmal ging ich also mit einem deutlich besseren Gefühl aus dem Wasser. Mittwochs durfte ich dann meine Laufschuhe anziehen. Bei allerdings ziemlich miesem, windigem, nasskalten Wetter und mit schweren Beinen mußte ich mich dann schon etwas quälen um die geplante Stunde durchzulaufen.

Die nächste Schwimmereinheit mit Rolf stand am Donnerstag auf dem Programm. Vorher hat er mir noch erklärt wie ich meine Trainingsaufzeichnungen am besten mit Leben erfülle und ich meine POLAR Pulsuhr am effektivsten nutzen kann. Solche Tipps machen eben vieles einfacher. Im Wasser konzentrierten wir uns hauptsächlich auf die richtige Länge des Armzuges und das Schulterbreite eintauchen, das ich bis dahin nicht wirklich kannte. Die 3er Atmung mache ich schon fast automatisch. Insgesamt war also wieder ein kleiner Fortschritt erkennbar. Meinen ersten Ruhetag durfte ich am Freitag genießen. Das war auch wirklich nötig, denn die letzten Trainingstage hatten schon Ihre Wirkung hinterlassen. Am Wochenende standen jeweils doppelte Einheiten auf dem Plan. Samstags stand ich also Punkt 10 Uhr im Schwimmbad. Diesmal allerdings ohne Rolf, da dieser die nächsten beiden Wochen auf Fuerteventura im Trainingslager ist. Aber er hat mir vorher natürlich noch gesagt was ich beim Schwimmtraining beachten und ungefähr ausführen soll. Das ganze hat dann eigentlich auch ganz gut geklappt. Trotzdem hat Rolf mir am Beckenrand als Coach schon etwas gefehlt. Es ist immer sehr hilfreich wenn jemand von außen sieht was verbessert werden muß. Und bei mir ist das wirklich jede Menge.

Vom schwimmen wieder daheim angekommen, stieg ich kurz danach in meine Laufschuhe. Schließlich sollte ich noch einen längeren Lauf anhängen. Es lief anfangs auch ganz gut, aber gegen Ende des Laufes musste ich mich schon sehr quälen und kam mir vor wie eine Schnecke. Aber was solls, den härtesten Tag der ersten Trainingswoche hatte ich hinter mir. Der letzte Tag der Woche hatte mir wunderschönes, sonniges Wetter für meine nächste Radausfahrt beschert. Mit meinem gutem Kumpel und Ironman Finisher Thomas, war also eine kürzere, gemütliche Tour bei 3 Grad Außentemperatur angesagt. Die unzähligen Shirts, Radwesten und Socken waren also absolut notwendig. Von der Tour wieder daheim angekommen, zog ich mich direkt für meinen noch anstehenden Lauf um. Die kurze Laufrunde durch den Forster Wald ging relativ schnell und ohne Probleme vorüber. Damit war die erste Trainingswoche dann auch schon geschafft. Irgendwie verging Sie rasend schnell.

**Trainingsumfänge KW 5 / 08: S: 5 km, R: 82 km, L: 33 km.**

#### Trainingsbericht KW 6 /2008

Meine zweite Trainingswoche begann am Rosenmontag mit einem Ruhetag. Das war nach den doppelten Einheiten am Wochenende auch ganz gut so. Am Dienstag wollte ich eigentlich wieder schwimmen gehen, aber dank Fasching hatten jegliche Hallen-bäder in der Umgebung geschlossen. Aber was solls, dann war mein für Mittwoch geplanter Lauf eben einen Tag früher dran. Bei äußerst nervigem Gegenwind lief ich knapp 1,5 Stunden mit ordentlichen Pulswerten, auch an manch verkleidetem Narren vorbei.

Da ich ja gezwungenermaßen meine Lauf- mit der Schwimmereinheit tauschen musste, zog ich Mittwochs wieder fleißig meine Bahnen im Schwimmbad. Ich versuchte mich wieder an die von Rolf vorgegebenen Übungen zu halten und machte am Ende deutlich mehr als die geplanten 1,5 KM. Langsam aber sicher gewinne ich auch etwas mehr Sicherheit dabei.

Am Donnerstag stand im Grunde das gleiche Programm wie am Tag zuvor auf dem Programm. Ich hatte dabei zumindest das Gefühl das ich wieder ein kleines Stückchen voran gekommen bin. Ich hoffe meine Einschätzung wird sich auch, wenigstens etwas, bestätigen wenn Rolf wieder am Beckenrand steht. Zu-mindest der Spruch mit dem Duathlon bleibt dann hoffentlich aus :-).

Nachdem ich am Freitag meinen zweiten Ruhetag der Woche genossen hatte, startete ich Samstag mor-gens wieder voll motiviert ins lange Trainingswochenende. Zuerst stand wieder eine Schwimmereinheit auf dem Plan. Nach den obligatorischen Übungen schaffte ich, auch dank Pullbuoy, wieder einige Bahnen am Stück. Gegen Ende kam netterweise Ex-Rookie Timo dazu, gab mir noch einige Tipps und meinte: "Des Werd". Die beiden Worte taten echt gut. Danke Timo!

Von Rolf erreichte mich kurz vor dem schwimmen noch eine sms aus Fuerteventura. Inhalt: "Bei dem Wetter soviel Rad-KM wie möglich machen! Gruß Rolf". Also war mir natürlich sofort klar was nach dem schwimmen noch zu tun ist. Mein „gelber Blitz“ wartete schon ungeduldig auf die Ausfahrt. Die Planmäßige Laufeinheit wurde jetzt eben durch eine 2-stündige Radausfahrt ersetzt. Bei dem schönen Wetter wirk-lich ein schon. Nach anfänglich schweren Beinen wurde es nach wenigen Kilometern besser und ich kam doch noch auf einen ganz ordentlichen Schnitt. Nur der, besonders gegen Ende auftretende, Gegenwind machte mir ordentlich zu schaffen.

Der Sonntag begann wie der Trainingstag am Samstag geendet hatte - mit einer Radeinheit. Da meine vorgesehenen Trainingspartner leider kurzfristig absagen mussten, fuhr ich bei anfangs noch kühlen, un-gemütlichen Temperaturen etwas unkoordiniert durch die Landschaft. Mit dem schönen Wetter kam dann auch meine Orientierung in Gang und ich spulte letztendlich noch ein par Kilometer mehr als Tags zuvor ab.

Nach kurzer Umzugs- und Trinkpause ging es dann weiter auf die abschließende Laufrunde. Ich ließ es bewusst etwas lockerer angehen, was auch an meinen Pulswerten zu erkennen war. Mit 131 Schlägen im Schnitt waren diese relativ niedrig. Nach 45 Minuten hatte ich es geschafft und konnte mich den restlichen Tag mit gutem Gewissen aufs relaxen und das wiederauffüllen meiner Energiespeicher konzentrieren :-).

**Trainingsumfänge KW 6: Schwimmen 6 KM, Rad 113 KM, Laufen 24,5 KM**

#### Trainingsbericht KW 7 / 2008

Die dritte Woche als Rookie begann wieder mit einem Ruhetag. Nach dem schnitt Wochenende mit 6 Stunden Sport an zwei Tagen braucht der Körper wohl auch einfach mal ne kleine Pause.

Um 6 Uhr morgens am Dienstag hatte das Ausruhen dann aber schon wieder ein Ende. So früh? Ja, anstatt gleich zur Arbeit zu fahren, spulte ich noch mein Schwimmtraining auf den 50 Meter Bahnen vom Fächerbad in Karlsruhe ab. Da ich inzwischen schon ab und an mal dort war fällt mir die Umstellung von den gewohnten 25 Meter Bahnen im SaSch nicht mehr ganz so schwer. Aber die ersten 200-300 Meter sind doch jedes mal eine kleine Quälerei. Eigentlich hatte ich mir 2 KM vorgenommen, doch nach eben diesen fühlte ich mich noch ganz gut und beschloss noch 10 Bahnen dranzuhängen. Somit hatte ich zum ersten mal die Strecke bewältigt die mich in ein par Monaten erwarten wird. Natürlich nicht am Stück, das meiste mit Pullbuoy und sicher auch nicht mit überragender Schwimmtechnik, aber für die Psyche schon mal ganz angenehm.

Der schöne Trainingsplan von Rolf sah für Mittwoch einen längeren Lauf vor. Da das Wetter aber immer noch so herrlich und für die Jahreszeit auch relativ warm war, entschloss ich mich spontan zur ersten Radausfahrt der Woche. Die machte auch richtig viel Spaß, wurde aber leider nach fast 2 Stunden durch die

aufkommende Dämmerung beendet.

Der Donnerstag war schon seit Wochen dick im Kalender angestrichen. Nein, nicht wegen dem seltsamen Valen-tinstag. Vielmehr hatten meine Freundin und ich 3 Tage in einem schönen Wellness Hotel gebucht. Das bedeutete aber nicht nur Entspannung. Vor unserer Abfahrt nutzte ich noch die frühen Öffnungszeiten des Fächerbades und schwamm dort fleißig meine Bahnen. Nach geschafften 40 Bahnen standen leider viel zu viele Schüler am Beckenrand und warteten auf Ihren Schwimmunterricht. Das hieß für mich dann also: Abbruch. Wobei ich wohl eh nicht mehr allzu viele Bahnen geschafft hätte. Gegen Mittag ließen wir es uns dann schon in den verschiedenen Saunen, Dampfbädern und Ruheräumen richtig gut gehen ; -).

Freitags wäre eigentlich mein nächster Ruhetag an der Reihe gewesen. Meine Massagetermine lagen allerdings ganz günstig um zwischendurch noch eine kleine Laufeinheit auf dem Laufband des Hotels zu absolvieren. Nach knapp über einer Stunde und einem kurzen Schwindelgefühl vom Laufbandtrott konnte ich mich dann umso mehr auf meine abschließende, wohlverdiente Rückenmassage freuen. Schön waren...

Nach einem „kleinen“ Umweg und 3-stündiger Heimfahrt vom Kurzurlaub standen am Samstagmittag eigentlich noch Schwimmen und Laufen auf dem Plan. Das Schwimmen ließ ich dann Zeit- und Müdigkeitsbedingt allerdings ausfallen und konzentrierte mich auf einen längeren Lauf. Relativ locker spulte ich einen Kilometer nach dem anderen ab und konnte am Ende auch mit meinem durchschnittlichen Pulswert sehr zufrieden sein.

Meinen ersten kleinen Trainingstriathlon absolvierte ich zum Abschluss der dritten Trainingswoche am Sonntag. Um kurz vor 9 stand ich im SaSch und wunderte mich mal wieder, bis wohin man um die Uhrzeit an der Kasse anstehen muß. Unglaublich. Nach 80 Bahnen und dem ein oder anderen Gespräch mit bekannten Gesichtern überlegte ich mir auf der Heim-fahrt welche Strecke ich mir für meine folgende Radausfahrt vornehmen wollte. Ich entschied mich bei gefühlten -10 Grad für die Strecke Richtung Büchenau, Untergrombach usw. Als kleinen Höhepunkt „kletterte“ ich den Eichelberg bis zur Kaserne hoch. Auf den Eichelberg fahr ich ganz gerne, da die Steigung nach oben ziemlich gleichmäßig und rund zu fahren ist. Und die Abfahrt macht bei bis zu über 60 Km/h auch richtig Spaß! Nach knapp über 2 Stunden auf dem Rad war zum Abschluss noch ein kurzer, lockerer Lauf angesagt. Zur Unterstützung hatte ich meine Freundin als Begleitung dabei. Mein Puls war dabei wohl etwas niedriger ; -). Nach etwas über einer halben Stunde hatten wir es geschafft und ich war froh den langen Trainingstag so gut und ohne Probleme überstanden zu haben.

Alles in allem konnte ich mit der Woche mehr als zufrieden sein. Schließlich hatte ich die Vorgaben erfüllt oder teilweise sogar übertroffen.

**Trainingsumfang KW 7: Schwimmen 6,5 KM, Rad 110,5 KM, Laufen 34,6 KM**

### Trainingsbericht KW 8 / 2008

Meine vierte Trainingswoche begann wie in den letzten Wochen mit einem Ruhetag. Der Sonntag mit seinen drei Einheiten hatte definitiv seine Wirkung hinterlassen. Aber alles andere wäre ja auch irgendwie komisch. Mein Körper muss sich ja erst mal an die Belastungen gewöhnen. Überhaupt ist diese Woche als Regenerationswoche beabsichtigt. Nach den letzten 3 intensiven Trainingswochen tut es dem Körper sicher ganz gut mal eine Woche etwas weniger zu machen. Nach sms- und Mailboxrücksprache mit Rolf, der seit dem Wochenende wieder vom Trainingslager zurück war, verbrachte ich meine Mittagspause am Dienstag im Fächerbad. Ich schwamm eine gute Stunde, davon die Hälfte wieder mit Pullbuoy. Leider neigte ich während der Einheit wieder teilweise zum Übergreifen beim Armschlag. Man nimmt sich dann bei jeder Bahn vor, das ganze zu korrigieren. Aber oft bin ich dann noch so mit anderen Sachen beschäftigt, dass ich es mit der Zeit einfach wieder vernachlässige. Ich hoffe das ich irgendwann soweit komme das ich den, mehr oder weniger, optimalen Bewegungsablauf automatisch schaffe.

Schon morgens vor dem schwimmen kam mir in den Sinn das ich das herrliche, warme Wetter mittags noch für eine Ausfahrt mit dem Rad nutzen könnte. Vor allem da der Wetterbericht für die nächsten Tage dann nicht mehr ganz so tolles Wetter prophezeite. Also radelte ich gegen 16 Uhr noch durch einige Orte des Kraichtals. Auf der Hinfahrt qualte mich leider wieder leichter Gegenwind. Auf der Rückfahrt hatte ich dann aber freie Fahrt und konnte noch mal ordentlich aufs Tempo drücken. Nach nicht ganz zweistündiger Fahrt kam ich, pünktlich zum Sonnenuntergang, wieder daheim an. Einen herzlichen Dank möchte ich noch den Landwirten des Kraichtals aussprechen! Das gewissenhafte düngen sämtlicher Felder der Umgebung verlieh mir wahre Flügel ; -).

Das erste Treffen nach Rolfs Trainingslagerückkehr war für Mittwoch im SaSch anberaumt. Dabei redeten wir zuerst über meinen Trainingsplan der nächsten Wochen. Da wird in nächster Zeit noch einiges auf mich zukommen. Ich habe keine Ahnung wieso, aber irgendwann kam mir folgende Frage in den Sinn: „Was ist eigentlich das Zugseil“ ? Rolf als guter, vorbereiteter Trainer hatte natürlich innerhalb von 10 Sekunden das Zugseil aus der Tasche geholt und so befestigt das ich das ganze mal versuchen durfte. Es blieb dann auch beim Versuch. Bei Rolf sah das mal wieder so einfach aus, aber für mich ist das Teil definitiv nicht erfunden worden. Trotzdem befürchte ich, dass mir das Zugseil noch ab und an über den Weg laufen wird. Rolf hat es ja zum Glück immer in seiner Tasche...

Das Schwimmen selbst lief dann besser als erwartet. Sogar Rolf meinte das ich mir schon ein bisschen was auf meine Fortschritte der letzten Wochen einbilden kann. Da huschte mir dann schon ein kleines Lächeln über die Lippen. Das bedeutet jetzt aber natürlich noch lange nicht das ich wirklich schwimmen kann. Das werde ich bis zum Juni auch nicht schaffen. Es geht im Grunde nur darum einigermaßen gut durchs und nicht ganz so fertig aus dem Wasser zu kommen. Was Armzug, 3er Atmung und Kopfhaltung angeht sieht es aber wohl schon einigermaßen gut aus. Zumindest für meine Verhältnisse. Das nächste was dann ansteht ist meine Bewegung unter Wasser. Die findet bis jetzt wohl so gut wie gar nicht statt. Zum Abschluss zeigte mir Rolf noch Stabilisationsübungen im Wasser. Dabei wurde mal wieder deutlich das meinem Körper das Wort Spannung noch nicht so wirklich geläufig ist. Aber ich habe auch schnell bemerkt das die Übung wirklich was bringt. Also werde ich die Übung zukünftig mit einbauen und mal schauen ob ich dadurch zu etwas mehr Körperspannung komme. Nach einem weiteren Ruhetag am Donnerstag war am Freitag erneut schwimmen angesagt. Auf einer angenehm leeren Schwimmbahn im SaSch machte das Bahnen ziehen richtig Spaß. Diesmal schwamm ich 2/3 der Strecke ohne Pullbuoy. Zum Schluss versuchte ich mich an den Stabi Übungen, die mir Rolf am Mittwoch gezeigt hatte. Ich glaube das sieht noch nicht wirklich gut aus, aber ich meine immerhin einen kleinen Fortschritt gemacht zu haben.

Am Wochenende machte sich dann richtig bemerkbar das ich mich in der Regenartionswoche befand. Samstags lief ich „nur“ eine Stunde durch die schöne Forster Landschaft und baute nach einer Aufwärmphase regelmäßig kurze Spurts ein. Mein Puls stieg dadurch teilweise ordentlich an, fiel anfangs aber auch recht schnell wieder nach unten. Gegen Ende atmete ich dann schon etwas schwerer und war froh das ich die restlichen 10 Minuten locker auslaufen konnte. Am Sonntag fuhr ich bei herrlichem, warmem Wetter zum zweiten Mal in der Woche das Rennrad aus der Garage. Da ich mich schon um kurz vor 9 auf den Weg machte waren die Strassen noch richtig schön leer. Unter diesen Voraussetzungen machte das fahren natürlich richtig viel Spaß. Diesmal achtete ich mehr darauf eine hohe Trittfrequenz zu fahren, anstatt einen schweren Gang durchzudrücken. Rolf meinte das meine mit der Zeit auftretenden Rückenschmerzen sicher auch mit meinem bis jetzt üblichen fahren bei schweren Gängen zu tun hat. Außerdem sollte man am Anfang der Saison eher leichtere Gänge mit hoher Trittfrequenz fahren. Rolf, gut das wir drüber geredet haben und Danke für den Tipp! Ich würde sagen dass meine Rückenschmerzen schon deutlich weniger zu spüren waren. Nach 2,5 Stunden kam ich wieder zu Hause an und hatte irgendwie das Gefühl, sogar noch eine lockere Laufrunde anhängen zu können. Aber die Regenerationswoche hat ja schon ihren Sinn. Also nicht übertreiben. Die nächste Woche hat es in sich.

**Trainingsumfang KW 8(Regenerationswoche): Schwimmen 5,1 KM, Rad 122,7 KM, Laufen 12 KM**

### Trainingsbericht KW 9 / 2008

Nach der Regenerationswoche musste ich mich am Montag zuerst mal regenerieren. Für eine sogenannte Regenerationswoche trainierte ich wohl doch etwas zu viel. Dementsprechend war ich auch am Dienstag, auch weil ich momentan einfach zu wenig Schlaf bekomme, noch unheimlich müde und hätte am liebsten den ganzen Tag im Bett verbracht. Aber ich hatte irgendwie das Gefühl das das genau das falsche Signal für meinen Körper gewesen wäre. Zum Glück stand nach der Arbeit auch erst mal ein recht lockerer Lauf auf dem Plan. Die Stunde an der frischen Luft tat mir nach anfänglichen Schwierigkeiten auch wirklich gut und ich fühlte mich danach irgendwie befreiter.

Abends traf ich mich dann noch mit Rolf im SaSch um weiter an meiner Schwimmtechnik zu feilen. Wie letzte Woche schon vom Coach angekündigt, kümmerten wir uns diesmal um meinen Armzug unter Wasser. Dabei kommt es vor allem darauf an den richtigen Druckpunkt herauszufinden. Rolf ließ mich also erst mal einige Übungen schwimmen die im Grunde genau das falsche simulieren. Aber dadurch kann man einfach besser nachvollziehen welche Armhaltung denn ungefähr richtig sein müsste. Gegen Ende der Einheit begriff ich schon ungefähr auf was es dabei ankommt und schaffte es teilweise das auch im Wasser umzusetzen. Dafür das ich vorher im Grunde nicht wirklich wusste das man seine Arme auch unter Wasser bewegen kann wars wohl schon ganz annehmbar. Aber das muss ich jetzt die nächsten Wochen einfach bis zum Abwinken üben. Immerhin hatte ich schon das Gefühl das ich mich etwas schneller durchs Wasser bewege. Bei einer kurzen Pause unterhielt ich mich mit meiner Vorgängerin Miriam über den Stand des Trainings. Nachdem ich ihr gesagt hatte das ich momentan etwas platt bin, konnte sie das Gefühl wohl ganz gut nachvollziehen. Sie hat das ganze schließlich schon durchgemacht.

Am Mittwoch und Donnerstag schlupfte ich erneut in meine Laufschuhe. Bei jeder Einheit steigerte ich die Streckenlänge im Gegensatz zum Vortag um etwa 2-3 Kilometer. Besonders am Donnerstag hatte ich ein sehr gutes Gefühl und konnte auch meinen Puls relativ niedrig halten. Damit hatte ich in den letzten 3 Tagen etwas mehr als einen Marathon absolviert. Zur Entspannung der Beinmuskulatur dehnte ich mich vermehrt und brachte auch mal meinen Geheimtipp, die sehr wohltuende Pferdesal-be, zum Einsatz.

Laut Plan wäre am Freitag ein Ruhetag an der Reihe gewesen. Da jedoch schon vorauszusehen war, dass ich meine für das Wochenende geplanten Radeinheiten wegen des vorausgesagten Sturms wohl nicht absolvieren werden kann, ging ich direkt nach der Arbeit im SaSch vorbei und schwamm dort ziemlich einsam meine Bahnen. Ich orientierte mich an den Technikübungen die mir Rolf am Dienstag gezeigt hatte. Es fällt mir immer noch relativ schwer mich auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren und mache deswegen eigentlich immer mindestens einen Fehler, der meine Wasserlage negativ beeinflusst. Ich hoffe mit der Zeit fügt sich das Gesamtkunstwerk „Stefan Geiger und die richtige Schwimmtechnik“ noch einigermaßen zusammen.

Da sich Freitag abends schon abzeichnete das ich dank „Emma“ meine Radeinheit für Samstag abblasen muss, schlief ich seit mehreren Wochen endlich mal wieder richtig aus. Welch schönes Gefühl. Gegen Mittag traf ich mich ein weiteres mal mit Rolf im Schwimmbad. Nach den anfänglichen 200 Meter Spezial Stabi Übungen von Rolf war ich schon so außer Atem, dass ich am liebsten schon wieder aus dem Wasser in Richtung Umkleide gegangen wäre. Die Versuche von Rolf, sich nach kurzer Pause meinem armseligen Beinschlag anzunehmen, scheiterten dank meiner nicht vorhandenen Beweglichkeit in der Hüfte dann mehr oder weniger kläglich. Nach weiteren Schwimmübungen für meinen Unterwasserarmzug, schwamm ich zum Abschluss noch drei so genannte Pyramiden. Also immer mehrere Bahnen am Stück, deren Anzahl sich nach einer jeweils kurzen Pause immer leicht erhöhte.

Da ich hoffte das der Wind am Sonntag deutlich nachlassen würde, richtete ich Samstag abends schon meine unzähligen Radklamotten und überlegte welche Strecke ich denn am nächsten morgen fahren soll. Schließlich wollte ich auch meine neu montierten Klickpedale zum ersten mal richtig aus-testen und schauen wie ich damit zurecht komme. Als ich dann Sonntag morgens aber nach dem Aufstehen aus dem Fenster schaute war mir klar, dass ich diese Woche wohl keinen einzigen Radkilometer in meinen Trainingsaufzeichnungen vermerken könnte. Der Wind tobte immer noch ziemlich heftig, dazu kamen dann auch noch einige Regentropfen. Das hatte also keinen Sinn. Stattdessen schmiss ich mich zum vierten mal in dieser Woche in meine Laufklamotten und absolvierte noch mal einen ausgedehnten Lauf. Der Wind verschonte mich natürlich auch hier nicht, und blies mir über die Hälfte der Strecke gadenlos entgegen. Teilweise hatte ich das Gefühl das ich kaum noch vorankomme. Umso überraschter war ich, als ich tatsächlich 3 ganz mutige Entdeckte, die ange-strengt versuchten sich auf dem Rennrad zu halten. Ich war im Endeffekt froh, mich für die Laufeinheit entschieden zu haben. Es kommen sicher noch schönere Tage, an denen das Radtraining wieder etwas mehr Sinn macht. Durch die fehlenden Radstunden hatte ich diese Woche dann auch kaum mehr Stunden trainiert als in meiner letzten Regenerationswoche. Aber besonders durch die vier Laufeinheiten merkte ich schon das ich nicht wirklich auf der faulen Haut gelegen war.

**Trainingsumfang KW 9: Schwimmen 4,6 KM, Rad 0 KM, Laufen 60 KM**

### Trainingsbericht KW 10 / 2008

Am ersten Tag meiner sechsten Trainingswoche war, wie eigentlich jeden Montag, ausruhen angesagt. Bei dem miesen Wetter und den immer Montags (warum eigentlich?) geschlossenen Schwimmbädern kam Rad fahren und schwimmen ja auch schon gar nicht in Frage. Und gelaufen war ich die letzte Woche auch genug. Also machte ich außer ein paar Stabi Übungen und vielen Kaubewegungen mal wirklich nichts. War auch ganz sinnvoll, denn ich wusste ja das ich am nächsten Tag meine Kraft brauchen werde. Und zwar für die...

... Leistungsdiagnostik in der Sankt Rochus Klinik in Bad Schönborn. Ich traf mich mit Rolf am Haupteingang und war natürlich schon äußerst gespannt was mich erwarten würde. Schließlich hatte ich noch absolut keine Erfahrung mit einer Leistungsdiagnostik.

Zu Beginn füllte ich mit Dr. Schulze zusammen einen Fragebogen über bisherige Erkrankungen, Operationen und allgemeine Angaben wie Größe, Gewicht usw. aus. Natürlich hatte ich auch meinen Herzschrittmacherausweis, meine gesammelten Untersuchungsergebnisse und OP-Berichte meiner damaligen Schrittmacherimplantation in der Herzchirurgie Karlsruhe dabei. Für Dr. Schulze als Kardiologen natürlich sehr interessant.

Anschließend durfte ich mich für eine Echokardiographie gemütlich auf eine Liege legen. Die Echokardiographie ist eine Untersuchung des Herzens mittels Ultraschall. Während der Untersuchung kann der Arzt z.B. die Größe der einzelnen Herzkammern, die Pumpfunktion und die Funktion der einzelnen Herzklappen betrachten. Bei mir waren interessanterweise auch die beiden Kabel, die vom Schrittmacher zum Herzen führen, zu sehen. Als Dr. Schulze dann mein komplettes Herz vermessen und untersucht hatte durfte ich weiter zum wichtigsten Teil - der eigentlichen Leistungsdiagnose unter Belastung.

Dafür saß ich, wie Rookine Miriam letztes Jahr, auf einem Fahrradergometer. Unzählige Kabel am Oberkörper und eine schöne Maske über Mund und Nase machten aus mir die komplette Testperson. Die Bilder dazu werdet Ihr dann ja leider zu sehen bekommen.

Bei 50 Watt Tretleistung begann der Test ziemlich locker. Die Tretleistung wurde dann kontinuierlich alle zwei Minuten um 25 Watt erhöht. Dabei wurde regelmäßig am Zeigefinger Blut für den Laktatwert genommen, Puls und Blutdruck gemessen. Nach 2 Minuten bei 350 Watt und insgesamt 25 Minuten auf dem Ergometer war ich dann total platt und absolut ausbelastet. Aber das war ja auch der Sinn des ganzen. Wie Rolf meinte ist mein Wert von 350 Watt schon ganz gut. Wenn er sagt dass er als Profi auf 400 Watt kommt, glaub ich ihm das gerne.

Zum Abschluss der Leistungsdiagnostik besprach ich mit Dr. Schulze die ausgewerteten Daten. Jetzt weiß ich z.B. in welchem Pulsbereich ich aerob bzw. anaerob trainiere. Interessant waren besonders meine Pulswerte unter Belastung. Diese gehen durch das Einsetzen des Schrittmachers zu ungleichmäßig nach oben und verlaufen erst ab einem gewissen Pulswert normal weiter.

Um das zu ändern wäre es sinnvoll, meinen Schrittmacher auf andere Werte zu programmieren. Die momentanen Einstellungen sind quasi noch nicht auf meine momentane Trainingsintensität angepasst. Ich denke mein Kardiologe wird das demnächst, nach Rücksprache mit Dr. Schulze, anpassen. Danach wiederholen wir das ganze vielleicht noch mal.

Jedenfalls möchte ich mich hiermit bei Dr. Schulze und seinem Team für die nette und professionelle Betreuung bedanken! Es war sehr interessant und hat Spaß gemacht. Vielen Dank!

Nach einer kurzen Nachbesprechung der Leistungsdiagnostik mit Rolf und Björn in den Räumen vom Sport Team ging es abends weiter zum Schwimmbad.

Nach dem warm schwimmen ließ Rolf mich gleich wieder einige Bahnen Stabi Übungen paddeln. Diese werden so langsam besser und ich dabei lockerer. Anschließend schwamm ich wieder einige Übungen die meinem Unterwasserarmzug zu Gute kommen. Meine Kopfhaltung in Verbindung mit meiner Atmung ist immer noch nicht wirklich gut. Das liegt vor allem an meiner Kopfhaltung beim ausatmen zur linken Seite. Das wurde mir diesmal sogar von alleine sehr deutlich. Also ließ mich Rolf zum Abschluss noch einige Bahnen mit einem wechselnden 2er und 4er Atemrhythmus auf meiner Problemseite schwimmen. Ich war richtig froh als danach Ausschwimmen angesagt war. Ich spürte die Belastung der Leistungsdiagnostik schon ziemlich in meinen Oberschenkeln und war das ein oder andere mal kurz davor zu verkrampfen. Aber letztendlich hatte ich den Tag gut überstanden und freute mich über ein Lob von



Rolf. Er meinte dass ich die letzten Wochen schon recht gute Fortschritte im Wasser gemacht habe. Da muss ich jetzt dran bleiben. Auch wenn Rolf die nächsten Wochen leider nicht dabei sein wird. Er ist im Trainingslager, wird mich aber natürlich per Mail und sms weiter coachen. Ich hoffe dass bei seiner Rückkehr weitere Schwimmfortschritte erkennbar sind.

Nicht einmal 18 Stunden nach meinem letzten Besuch im Sasch schwamm ich am Mittwoch schon wieder fleißig meine nächsten Bahnen. Bei der heutigen Einheit sollte ich als Hauptaufgabe 10x100 Meter einbauen. Nach einigen Bahnen warm schwimmen und weiteren mit Technikübungen klappte das auch ganz ordentlich. Auch wenn ich mir, wegen einigen Schwimmcracks auf der Bahn, vorkam wie eine lahme Ente. Aber das ist erst mal zweitrangig. Für mich geht es nicht unbedingt um Schnelligkeit, sondern viel mehr darum, die Distanz ohne größere Probleme durchschwimmen zu können. Wobei ich davon auch noch meilenweit entfernt bin. Ich hoffe das kommt jetzt langsam.

Am Donnerstag durfte ich eines meiner Laufschuhpaare anziehen. Der Trainingsplan sah eine Strecke von 18 Kilometern vor. Nach reiflicher Überlegung welche Strecke ich denn laufen sollte, entschied ich mich für die Runde über Kronau und Weiher. Anfangs musste ich mich etwas bremsen, da sich ein zu schnelles Anfangstempo später rächen könnte. Nachdem ich meinen Rhythmus gefunden hatte, lief ich relativ gleichmäßig durch und schaffte es auch mit meinem Puls durchgehend im aeroben Bereich zu bleiben.

Außer einigen Stabi Übungen war am Freitag wieder ausruhen an der Reihe. Das Wochenende hatte es schließlich wieder in sich. Bei durchwachsenem Wetter radelte ich am Samstag morgen durch das Kraichtal. Der von mir befürchtete Regen blieb zum Glück aus und ich konnte mit recht hoher Trittfrequenz meinen Rhythmus durchziehen. Nach knapp über 2 Stunden wieder daheim angekommen, hieß es jetzt wieder umziehen. Ich sollte noch einen „kleinen“ Lauf über fast 16 Kilometer anhängen. Nach 20 Minuten hatte ich allerdings schon größere Probleme und musste mein eh schon langsames Lauftempo reduzieren. Mein Puls war einfach zu weit oben und erholte sich erst langsam wieder. Da am nächsten Tag erneut einige Stunden Training angesagt waren, lief ich locker aus und kümmerte mich nicht weiter um die miese Zeit.

Am Sonntag fuhr ich eine längere, dafür aber flachere Runde als am Tag zuvor in Richtung St. Leon - Rot und Umgebung. Das Wetter war sogar richtig schön und es machte einfach nur Spaß. Leider meinte mein Radcomputer er muss seinen Geist aufgeben und nur noch irgendwelche seltsamen Zeichen anzeigen. Aber die Dinger werden eh überschätzt ;-). Also was solls.



Nach über zweieinhalbstündiger Fahrt stand zum Abschluss der Trainingswoche noch mal ein kleinerer Lauf auf dem Programm. Diesmal lief es deutlich besser als am Tag zuvor. Mein Puls war durchgehend im aeroben Bereich und ich schaffte es mein Tempo konstant durchzulaufen. Zu meiner Überraschung stellte ich zu Hause fest dass ich wohl 10 Minuten zu wenig gelaufen war. Zuerst dachte ich an einen Fehler der Pulsuhr. Aber eine Polar Uhr macht keine Fehler. Ich hatte einfach eine Schleife vergessen und war deswegen zu kurz unterwegs. Im Endeffekt wars mir aber egal. Schließlich war ich diese Woche schon über 40 Kilometer gelaufen. Da fallen 2 „vergessene“ Kilometer nicht wirklich ins Gewicht.

**Trainingsumfang KW 10 / 2008: Schwimmen 3,5 KM, Rad 131,9 KM, Laufen 43 KM**

#### Trainingsbericht KW 11 / 2008

Die erste Trainingseinheit der nächsten Woche fand nach fast einer Woche Schwimmpause am Dienstag mal wieder im Wasser statt. Die Bahn im Sasch war richtig schön leer. Also schwamm ich die ersten Meter ganz entspannt um wieder in meinen Rhythmus zu kommen. Stabi Übungen baute ich natürlich auch wieder mit ein. Nach einigen hundert Metern warm schwimmen wurde es dann so langsam ernst. Rolfs Vorgabe lautete, 2x600 Meter am Stück zu schwimmen. Ich musste bei der ein oder anderen Wende zwar schon ordentlich Luft schnappen und die Wende dauerte sicher länger als üblich, aber letztendlich absolvierte ich die 2x600 Meter ganz ordentlich.

Beim Ausschwimmen hatte ich noch die Ehre mit einem meiner Vorgänger die Bahn zu teilen. Mein Namensvetter Stephan, Rookie von 2006, war inzwischen im Wasser. Bevor ich mich in Richtung Zahnrast verabschiedete unterhielten wir uns noch kurz im Wasser über meinen Trainingsstand. Viel-leicht bleibt beim nächsten mal ja etwas mehr Zeit zum Erfahrungsaustausch.

Die nächsten beiden Tage war ich wieder läuferisch in der näheren Umgebung unterwegs. Am Mittwoch wieder über die Hälfte bei eiskaltem Gegenwind und einem kurzen, aber heftigen Regenschauer. Der Donnerstag war durch die etwas kürzere Distanz und das angenehmere Wetter schon spaßiger. An beiden Tagen schaffte ich zusammen rund 31 Kilometer und blieb auch Pulstechnisch im optimalen Trainingsbereich.

Relativ kurzfristig entschied ich mich am Freitag, meinem eigentlichen Ruhetag, für einen Besuch des Schwimmbades. Der hätte eigentlich erst am Samstag angestanden, aber es war einfach abzusehen das ich das Samstags zeitlich nicht schaffen würde. Jedenfalls lautete Rolfs Anweisung, 12x100 Meter zu schwimmen. Das klappte dann nach dem obligatorischen warm schwimmen auch ganz gut. Gegen Ende der 12 Hunderter konnte man an meinem immer unruhiger werdenden Schwimmstil aber schon deutlich die erkennen das ich langsam ziemlich platt war. Zum Abschluss schwamm ich noch locker aus und versuchte mich noch an einigen Bahnen der schönen Stabi Übungen.

Da ich Karten für das Spiel des KSC gegen Eintracht Frankfurt hatte, war klar das ich am Samstag relativ früh aufstehen musste um vorher noch meine geplante Radtour durchzuziehen. Immerhin stand meine bis jetzt längste Radausfahrt auf dem Plan. Ich sollte 3,5 Stunden und ca. 80 Kilometer radeln. Mit einigem Proviant in diversen Taschen machte ich mich also auf den Weg zur Radstrecke des Kraichgau Triathlon. Besonders die Runde über Odenheim - Neuenbürg und Menzingen wollte ich zum ersten mal abfahren. Die kleine Runde kannte ich ja schon von meinen Staffelteilnahmen. Besonders über den Hühnerbüschel in Neuenbürg hatte ich ja schon einiges gehört.

Bis zur Ortsausfahrt von Odenheim lief es dann auch richtig gut. Die nächsten Kilometer hatte ich allerdings nicht so heftig erwartet. Mit meinen über 80 Kilo tue ich mir bei Anstiegen einfach äußerst schwer. Und dann machts eben keinen Spaß wenn es Kilometerlang fast nur aufwärts geht. Den Hühnerbüschel dagegen hatte ich mir etwas schlimmer vorgestellt. Es war zwar kein Vergnügen, aber da kam ich überraschend gut durch. Wieder auf dem Rückweg ließ ich den Schindelberg auch von der anderen Seite gut hinter mir und war froh das danach nur noch flaches Terrain vor mir lag. Auf diesem konnte ich dann noch mal zulegen und die letzten 2-3 Kilometer locker ausfahren. Jedenfalls liegt mir die Vorstellung, die große Runde im Juni zweimal fahren zu müssen schon schwer im Magen. Das wird richtig heftig.

Nach etwas über 3 Stunden auf dem Rad hatte ich es geschafft und konnte mich jetzt auf den Sieg meiner Eintracht freuen. Ein Grottenkick, aber am Ende ein hervorragendes Ergebnis ;-).

Für Sonntag hatte ich eigentlich eine weitere Radtour fest eingeplant. Nur das Wetter machte nicht so richtig mit. Da es äußerst windig war und auch so aussah als würde es jede Minute anfangen zu schütten, entschied ich mich mein Rad in der Garage stehen zu lassen und packte meine Schwimm-sachen. Ich schwamm ohne festen Plan drauf los und entschied mich nach einigen Bahnen, eine längere Distanz am Stück zu schwimmen. Nach 1 Kilometer, allerdings mit Pullbuoy, ließ ich es gut sein, schwamm noch gemütlich einige Technikübungen und anschließend locker aus.

Vom schwimmen wieder daheim angekommen zog ich meine Laufklamotten samt Brustgurt und Pulsuhr an, lief noch gut 14 Kilometer durch den Forster Wald

und Umgebung. Anfangs ziemlich locker, da ich nicht schon zu Beginn überdrehen wollte. Mein Puls dankte es mir, und ich konnte in einem ganz ordentlichen Tempo durchlaufen. Dabei hatte ich auch schon die nun folgende Regenerationswoche im Hinterkopf. Tut sicher mal ganz gut etwas mehr zu entspannen...

**Trainingsumfang KW 11 / 2008: Schwimmen 6,2 KM, Rad 84,3 KM, Laufen 45 KM**

#### Trainingsbericht KW 12 / 2008

Puh, der Tag nach dem anstrengenden Wochenende stand erst mal im Zeichen der Erholung. Wie ja überhaupt die ganze Woche als Regenerationswoche gilt. Also ließ ich es nach der Arbeit mal wieder ganz locker angehen. Mit Ausnahme einiger Stabi Übungen vorm Fernseher konnte ich endlich mal wieder meine Technik beim Couching in Zusammenhang mit viel Essen perfektionieren. Nach meinem gemütlichen Abend auf der Couch hatte ich mir für Dienstag morgen mal wieder einen Besuch im Fächerbad vorgenommen. Auf den 50 Meter Bahnen war ich schon seit einigen Wochen nicht mehr geschwommen. Das bekam ich auf den ersten Bahnen natürlich auch zu spüren. Nach 30-40 Metern sehnte ich mich anfangs schon nach dem Beckenrand. Nach einigen hundert Metern hatte ich mich aber wieder eingewöhnt und konnte die Hauptaufgabe des heutigen Tages angehen. Ich schwamm 800 Meter mehr oder weniger am Stück und war heilfroh als ich es hinter mir hatte. Auf der Bahn neben mir schauten sie mich schon etwas sorgenvoll wegen meines Geschnaufes an. Aber keine Sorge, ich hatte es ganz gut überstanden. Am Mittwoch stand lediglich ein kurzer Lauf auf dem Programm. Ich entschied mich seit langem mal wieder dafür, einige Runden im Forster Stadion auf der Bahn zu laufen. Ich wollte einfach sehen wie denn ungefähr meine Zeit auf einen Kilometer aussieht und wie ich mein Lauftempo variieren kann. Nach insgesamt 50 Minuten stand ich wieder im heimischen Hof und konnte mit dem Ergebnis doch ganz zufrieden sein. Meine Regenerationswoche ging am Grundonnerstag mit einem weiteren Besuch im Hallenbad weiter. Vor den 4x400 Metern die ich schwimmen sollte, hatte ich ziemlich Respekt. Nach kurzem Ein-schwimmen machte ich mich also daran die ersten 400 Meter am Stück zu schwimmen. Nach und nach kam ich besser in Fahrt und hatte schon bald die vierten 400 hinter mich gebracht. Die ein oder andere Wende dauerte zwar wieder etwas länger, aber immerhin schaffte ich es fast die komplette Strecke ohne Pullbuoy zu schwimmen. Gegen Abend hatte ich noch einen Termin bei meinem Kardiologen Herr Dr. Redecker. Bei meiner Leistungsdiagnostik vor 3 Wochen hatte mir Herr Dr. Schulze von der Röchus Klinik ja empfohlen, meinen Schrittmacher etwas anders einstellen zu lassen. Kurz darauf meldete sich schon Herr Dr. Redecker bei mir um einen Termin dafür auszumachen. Also eine perfekte Kommunikation. Nach einem kurzen Gespräch stellte der Doc den Schrittmacher per Mausclick also um und will mich jetzt in 4 Wochen noch mal sehen um die Auswirkungen des ganzen auszuwerten. Im Grunde hat sich nicht allzu viel verändert. Es wurde einfach programmiert, dass mein Herz mehr Eigenleistung vollbringen darf und sich der Schrittmacher nicht so oft einbringt. Dadurch soll eben erreicht werden, dass mein Puls ruhiger und konstanter in die Höhe geht als bisher. Ich bin schon gespannt ob sich die Umstellung positiv oder negativ auf mein Training auswirken wird. Da ich am Karfreitag absolute Regeneration beherzigt hatte, lief ich am Samstag Richtung Hambrücken. Natürlich in der Annahme, ausgeruht zu sein und dadurch ohne größere Probleme durchlaufen zu können. Ich kam aber leider vom ersten Meter an zu keinem richtigen Rhythmus und merkte auch relativ schnell, dass ich wohl keinen Streckenrekord laufen würde. Ich kam zwar ohne größere Probleme wieder zu Hause an, musste zum Ende hin aber schon etwas Tempo rausnehmen um meinen Puls nicht völlig in die Höhe zu treiben. Als ich anschließend die Daten auf meinem Polar Pulsmesser checkte, wurde mir ein Durchschnittspuls von 153 angezeigt. In meinem Fall also viel zu hoch für einen gewöhnlichen Grundausedauerlauf. Im Normalfall laufe ich mit einem Wert von 135 - 140 durch die Gegend. Aber was solls. Es kann nicht immer optimal laufen. An Ostern wollte ich zum Abschluss der Regenerationswoche eigentlich eine gemütliche Runde auf dem Rad drehen, aber da ich nicht als Schneemann enden wollte, entschied ich mich noch mal für einen längeren Lauf. Im Gegensatz zum Samstag lief ich von Anfang an relativ ruhig in einem angenehmen Rhythmus. Trotz Schneefall und eisiger Kälte machte es einfach Spaß und war keine Quälerei wie am Tag zuvor. Mein Puls war am Ende zwar etwas höher als sonst, aber immer noch im aeroben Trainingsbereich.

**Trainingsumfang KW 12 / 2008 (Regenerationswoche): Schwimmen 4 KM, Rad 0 KM, Laufen 39,5 KM**

#### Trainingsbericht KW 13 / 2008

Da die elektronische Übermittlung des Trainingsplans aus Sizilien leider nicht reibungslos funktionierte, telefonierte ich am Ostersonntag nach 22 Uhr noch mit Rolf. Er diktierte mir den Plan für die neue Woche und wollte natürlich wissen wie denn die letzten Einheiten so gelaufen waren. Als ich ihm sag-te, dass ich am nächsten Tag bei einigermaßen „gutem“ Wetter Rad fahren gehen wollte, meinte er das ich es besser lassen soll. Mit dem Einwand, dass man sich bei dem winterlichen Wetter und den momentanen Temperaturen um den Gefrierpunkt dabei eher erkältet als das es was bringt, hatte er sicher recht. Er meinte ich soll dafür lieber eine doppelte Laufeinheit absolvieren. Das Wetter tut mir momentan sicher keinen Gefallen und lässt mich in Sachen Radtraining schon etwas ungeduldig werden. Ich hoffe einfach das ich in den nächsten Wochen dafür umso öfter Gelegenheit zum Kilometer absputzen bekomme.

Dick eingepackt machte ich mich am Ostermontag also morgens auf den Weg zu einer langen Lauf-einheit. Nachdem ich die beiden Tage zuvor schon einige Laufkilometer absolviert hatte, hatte ich natürlich die Befürchtung das mir eine nochmalige Umfangssteigerung ordentlich zu schaffen machen würde. Das war dann aber zum Glück nicht der Fall. Ich lief beinahe einen Halbmarathon und schaffte es bis zum Ende ein gleichmäßiges Tempo zu halten. Nach einer mehrstündigen Pause raffte ich mich gegen Abend noch mal von der Couch auf und machte mich für einen kurzen Lauf bereit. Nach 35 Minuten und mehreren Spurtintervallen hatte ich es geschafft. Ich war wirklich erstaunt wie niedrig mein Puls dabei war und wie gut ich mich dabei fühlte. Im Grunde spürte ich überhaupt nicht, dass ich in den letzten Tagen schon mehrere Stunden gelaufen war. Ich hätte sicher noch länger laufen können. Aber man soll es ja auch nicht übertreiben.

Die ersten Schritte am Morgen nach dem langen Osterwochenende fielen mir schon etwas schwer. Also die Läufe der letzten Tage hatten dann doch ihre Wirkung hinterlassen. Trotz meiner schweren Beine machte ich mich nach der Arbeit auf den Weg zum Schwimmbad. Rolf hatte sich eine schöne Schwimmaufgabe für mich ausgedacht. Nachdem ich letzte Woche 12x100 Meter mit größeren Pausen geschafft hatte, sollte ich diesmal 14x100 Meter mit maximal 30 Sekunden Pause dazwischen schwimmen. Das ganze natürlich ohne Pullbuoy. Den darf ich nur noch zu Belohnung benutzen ;-). Nach dem üblichen Einschwimmen machte ich mich also an die Herausforderung und schaffte es tatsächlich, 14 mal am Stück 100 Meter zu kraulen. Die Pausen bei der Wende gestalteten sich dies-mal deutlich kürzer und waren eigentlich so gut wie gar nicht mehr vorhanden. Ich musste zwar nach jedem Hunderter ziemlich pumpen, aber die 30 Sekunden Pause dazwischen hielt ich bis auf 1-2 Aus-nahmen konsequent ein. Zum Abschluss schwamm ich noch einige Bahnen Stabi Übungen und ein-fach locker aus. Beim duschen war ich dann schon etwas überrascht, dass ich die Schwimm-einheit so gut hinter mich gebracht hatte. Also wieder ein kleiner Fortschritt.

Am Mittwoch hatte ich das nächste Vergnügen an der frischen Luft. Ich durfte mal wieder meine Lauf-schuhe anziehen und knapp 15 Kilometer laufen. Die ersten par Hundert Meter waren dabei das schlimmste. Ich kam kaum vom Fleck und dachte kurz daran wieder umzudrehen. Nach 10 Minuten war ich dann aber warm und auf einmal richtig gut unterwegs. Die Runde lief durchgehend gut und ich konnte die letzten 25 Minuten sogar noch etwas Tempo zulegen ohne an meine Grenzen zu gehen. Das spiegelte sich am Ende auch an meinem niedrigen Puls wieder. Eine Stunde später hatte ich dann seit langem mal wieder das Vergnügen einer Massage bei meinem Physio des Vertrauens. Nach den 40 Minuten auf der Massagebank kam ich mir fast wie Neu geboren vor. Danke Ull! Wir sehen uns sicher bald wieder.

Nach den letzten anstrengenden Tagen ohne Pause, hatte ich mir am Donnerstag mal wieder einen Ruhetag verdient. Das ganze war für Freitag eigentlich genauso vorgesehen, aber ich konnte dem schönen Wetter nicht komplett widerstehen. Ich lief etwas über eine halbe Stunde absolut locker durch den Wald. Bei meinem kleinen „Regenerationslauf“ kam ich kaum ins Schwitzen und hatte logi-scherweise auch einen schönen, niedrigen Puls.

Ganz so locker wurde es dann am Wochenende nicht. Da endlich mal wieder richtiges schönes Wetter zum Rad fahren vorausgesagt wurde, stand das natürlich im Mittelpunkt. Bevor ich mich am Samstag aber auf meine Radrunde begab, schwamm ich im Hallenbad erst mal über eine Stunde meine Bah-nen. Als Hauptinhalt meiner Schwimm-einheit hatte mir Rolf 800 Meter am Stück verordnet. Die 32 Bahnen gingen nach zähem Beginn relativ schnell vorüber. Die Pausen bei den Wenden werden langsam deutlich kürzer und ich dabei etwas sicherer. Vom schwimmen wieder daheim schlüpfte ich also endlich mal wieder in meine Radklamotten und hoffte darauf nicht zu viel Bekanntschaft mit dem starken Wind machen zu müssen. Diese Hoffnung sollte sich aber sehr schnell zerschlagen. Die Fahrt ins Kraichtal wurde Dank des heftigen Gegenwin-des nicht allzu spaßig, machte aber dank der gedrehten Windverhältnisse auf dem Rückweg trotzdem richtig Spaß.

Die zweite Radeinheit des Wochenendes absolvierte ich am Sonntagmorgen mit meinem alten Forster Klassenkameraden Sebastian. Wir nahmen uns die lange Schleife der Kraichgau Triathlon Strecke vor. 2 Wochen zuvor hatte mich genau diese Strecke ja ziemlich schwitzen lassen. Diesmal lief es dafür schon um einiges besser. Außer einigen wenigen Minuten, in denen ich kurz auf Sebastian war-ten musste, kamen wir gut voran und fuhrten nach etwas mehr als zweieinhalb Stunden wieder am Forster Ortsschild vorbei. Eine Kleinigkeit hatte ich heute jedenfalls dazugelernt. Fahr niemals mit Klickpedalen am Berg an. Das kann ziemlich schnell in der stabilen Seitenlage enden. Also nicht nachmachen! Nachdem ich kurz durchgepusht hatte, zog ich mir zum letzten mal in dieser Woche meine Laufschu-he an und machte mich auf den Weg zu einem einstündigen Lauf. Ich war sicher schon schneller un-terwegs als an diesem Sonntagmittag, aber ich wollte einfach ohne größere Probleme durchlaufen und nicht überdrehen. Das schaffte ich letztendlich trotz kleinerer Probleme auch und freute mich an-schließend einfach nur auf eine Dusche und etwas leckeres zu Essen. Die verbrauchten Kalorien müssen schließlich wieder irgendwie ersetzt werden.

**Trainingsumfang KW 13 / 2008: Schwimmen 3,8 KM, Rad 134,2 KM, Laufen 54 KM**

**Trainingsbericht KW 14 / 2008**

Nachdem ich an meinem Montäglichen Ruhetag etwas Schlaf nachgeholt und mir einige Energierestoren angegessen hatte, zog ich am Dienstag meine nächsten Bahnen im Sasch. Als Inhalt standen 4x400 Meter auf dem Programm, wobei ich bei den ersten 400 Metern noch viel schlechter im Wasser lag als sonst und überhaupt nicht in die Gänge kam. Komischerweise besserte sich das aber mit jeder weiteren Bahn. Auch wenn ich die Wenden wieder zum kurzen Luft schnappen brauchte. Nachdem ich die 4x400 Meter geschafft hatte, beschloss ich noch mal 400 Meter am Stück anzuhängen. Zwar mit Pullbuoy, aber immerhin.

Der zweite Trainingstag der Woche sah einen etwas längeren Lauf vor. Dabei hatte ich vorher ein ganz schlechtes Gefühl. Ich war tagsüber einfach nur müde und ohne Elan. Und in der Verfassung soll ich noch weit über eine Stunde durch die Gegen laufen? Naja, komischerweise war ich nach 2 Minuten in den Laufschuhen wie verwandelt und kam richtig gut voran. Also lief ich die 16-17 Kilometer so schnell wie schon lange nicht mehr, wobei mein Puls auch noch im absolut ordentlichen Bereich lag.

Am Donnerstag war der zweite Ruhetag der Woche vorgesehen. Da jedoch schon vorauszusehen war das das Wetter am Wochenende, besonders am Sonntag, nicht sehr einladend für eine Radausfahrt sein würde und das Hallenbad am Samstag geschlossen sein wird, war ich gezwungen meinen Trainingsplan über den Haufen zu werfen. Adieu schöner Ruhetag, Hallo Sasch. Anstatt also auf der faulen Haut zu liegen, schwamm ich fleißig meine Bahnen. Leider mit einigen die mich mal wieder in Grund und Boden schwammen. Aber die machen das sicher auch nicht erst ein par Monate. Da auf meinem Plan zu lesen war, dass ich unglaubliche 1.000 Meter am Stück schwimmen sollte, schwamm ich mich ganz locker ein und machte mich recht schnell an meine heutige Hauptaufgabe. Und ich machte nicht nur tausend am Stück, ich schaffte es sogar noch 300 Meter anzuhängen. Allerdings nicht so gut wie es sich jetzt anhört. Durch die anderen Haie auf der Bahn, musste ich ab und an am Beckenrand warten. Ich wollte ja niemanden aufhalten. Und schon gar nicht überrollt werden. Also hatte ich mehr oder weniger unfreiwillig immer mal wieder ganz kurze Pausen bei der Wende. Ich denke anders hätte ich die Strecke auch nicht so „durchschwimmen“ können.

Da die Wettvorhersage für Freitag ganz passables Wetter ankündigte, nahm ich kurzfristig einen wohlverdienten Tag Urlaub und schwang mich morgens Voll ausgestattet auf mein Rennrad. Ich wollte die eigentlich für Sonntag vorgesehene Einheit von 3,5 Stunden durchziehen. Ich entschied mich mal wieder für die Strecke des Kraichgau Triathlon. Und zwar die Strecke der M-Distanz. Also bis auf die Anfahrt quasi die Hälfte dessen, was ich dann im Wettkampf fahren darf. Bis zum Anstieg in Eichel-Berg kam ich auch gut voran, danach hatte ich aber schon etwas schwere Beine und musste etwas Tempo rausnehmen. Dieser Anstieg in Eichelberg hat mich bei meinen beiden Staffelteilnahmen schon ziemlich umgehauen. Schön das ich mich dieses Jahr zwei mal da rauf quälen darf ; -/. Nachdem ich die Strecke der M-Distanz abgefahren hatte, radelte ich über einen kleinen Umweg wie-der Heimswärts. Im Hof angekommen, war ich ziemlich kaputt und froh mein heutiges Pensum abge-spült zu haben. Viel mehr wäre sicher auch nicht mehr drin gewesen.

Für Samstagmorgen hatte ich mich mit Sebastian zur nächsten Radausfahrt verabredet. Der erste Blick aus dem Fenster verhiß aber leider nichts gutes. Es regnete. Damit war klar, dass mein Rad den Rest des Wochenendes keine Strasse mehr sehen würde. Leider. Ich hätte nach der gestrigen Einheit gerne noch ein par Radkilometer mehr gemacht. Da das Sasch aufgrund einer Veranstaltung den ganzen Tag geschlossen war, blieb uns also nur noch ein längerer Lauf als Alternative übrig. Anstatt auf zwei Rädern, bewegten wir uns nun also auf zwei Beinen. Da ich ganz gerne bei Regen laufen gehe, fühlte ich mich gleich von Anfang an wohl. Ich konnte zum Leidwesen von Sebastians Puls immer mal wieder etwas an Tempo zulegen und bis zum Schluss richtig schön durchlaufen. Die abschließende Zeit von unter 1,5 Stunden war sehr ordentlich und mein Puls bewegte sich im absolut optimalen Bereich. Die Einheit hatte also richtig viel Spaß gemacht. Dir auch Sepp? Ich glaube schon...

Da das Wetter am Sonntag, wie vorausgesagt, nicht unbedingt zum Rad fahren geeignet war, stand stattdessen erst mal eine nicht ganz so spaßige Schwimmereinlage auf dem Programm. Da ich aufgrund einer Einladung zum 60. Geburtstag nicht allzu lange trainieren konnte, entschied ich mich seit langem mal wieder für den Schnellschwimmertarif. Leider war Halb Bruchsal samt Umgebung um 9 im Schwimmbad versammelt. Die 40 Minuten schwimmen, machten also nicht wirklich Spaß. Daher nahm ich mir auch kein festes Programm vor, sondern schwamm einfach drauf los und versuchte mal wieder an meiner Kopfhaltung, besonders beim Ausatmen, zu feilen. Teilweise klappte es ganz gut, ließ aber mit zunehmender Erschöpfung auch wieder stark nach. Die Schwimmerei wird mir wohl noch so einiges an Kopfzerbrechen bereiten. Ich hoffe sehr, dass ich in den nächsten beiden Monaten we-nigstens noch soweit komme, dass ich die geforderten 2,5 KM locker durchschwimmen kann. Die Zeit spielt dabei dann überhaupt keine Rolle. Aber damit ich soweit komme, muss wirklich noch sehr viel passieren. Vielleicht hilft mir dabei eine gewisse Wassertemperatur. Im Anschluss an meinen kurzen Schwimmbadbesuch schlüpfte ich das letzte mal in dieser Woche in meine Laufklamotten. Die 10 Kilometer lief ich relativ zügig, aber trotzdem locker durch. Das Buffet konnte also kommen.

**Trainingsumfang KW 14 / 2008: Schwimmen 6,1 KM, Rad 92,2 KM, Laufen 43,5 KM.**

**Trainingsbericht KW 15 / 2008**

Die neue Trainingswoche begann am Dienstag, nachdem ich mein Auto frei gekratzt hatte, um 6 Uhr morgens in Karlsruhe im Fächerbad. Roffs Wochenplan kannte keine Gnade und befahl mir 16x100 Meter am Stück mit ca. 20 Sekunden Verschnaufpause zwischen den Hundertern. Nach 400 Meter Einschwimmen machte ich mich also an die ersten 100 Meter. Das Gute an den 50 Meter Bahnen ist, dass ich nicht so oft wenden und deswegen auch nicht so viele Pausen machen kann/muss. Ich versuchte locker und technisch besser als zuletzt zu schwimmen. Anfangs funktionierte das auch ganz gut. Nur die letzten Bahnen wurden aufgrund meiner zunehmenden Erschöpfung wieder etwas verkrampt. Insgesamt klappten die 16x100 Meter, zumindest für meine Verhältnisse, aber ganz ordentlich. Danach schwamm ich noch einige Hundert Meter aus und machte mich etwas kaputt auf den Weg zur Arbeit.

Bei äußerst ekelhaftem Wetter war am Mittwoch der nächste Lauf angesagt. Es war nicht nur ziemlich kalt, dazu regnete es noch ununterbrochen von allen Seiten. Das machte mir aber nicht wirklich etwas aus. Wie gesagt, ich laufe ganz gerne bei Regen. Etwas eklig wurde es erst als ich es nicht schaffte, an Einer Riesen Pütze vorbei zu laufen und anschließend völlig durchnässte Schuhe hatte. Egal, besonders warm war mir ja vorher schon nicht. Als ich dann die beinahe Halbmarathon Distanz, in einer ganz ordentlichen Zeit, hinter mich gebracht hatte, war ich aber schon ganz froh endlich unter die Dusche und anschließend in schön warme Gammeklamotten schlüpfen zu können.

Am Donnerstag war das Wetter nicht wirklich besser, aber zumindest regnete es während meines nächsten Laufes nicht. Nachdem ich mich 20 Minuten warm gelaufen hatte, standen 30 Minuten Intervalle an. Ich lief 10x jeweils 1 Minute zügiges und anschließend 2 Minuten etwas lockereres Tempo. Das trieb meinen Puls natürlich stetig nach oben und machte die Sache mit der Zeit immer schwieriger. Nach den 30 Minuten, die durch die Intervalle relativ schnell vorbei gingen, lief ich noch 15 Minuten bei normalem Lauftempo aus. Trotz der 10 Intervalle blieb mein Puls insgesamt gerade noch im aeroben Bereich.

Der nächste Besuch im Sasch war am Freitag direkt nach Feierabend angesagt. Ich war nicht wirklich fit und ziemlich kaputt vom frühen Aufstehen und den Trainingseinheiten der letzten Tage. Nachdem ich zum Einschwimmen einige Technikübungen eingebaut hatte, nahm ich mir 1 Kilometer am Stück als Haupttrainingsinhalt vor. Zu meiner Enttäuschung schaffte ich es wieder kaum, mehrere Bahnen am Stück zu schwimmen. Bei fast jeder Wende brauchte ich eine kleine Verschnaufpause. Zwischendurch gesellte sich Timo dazu und meinte, dass es doch gar nicht so schlecht aussieht. Im Gegensatz zu meiner Schwimmerei von vor 2 Monaten hat er sicher recht, aber so langsam sollte ich es schon mal schaffen eine längere Strecke ohne Pausen zu schwimmen. Ich habe momentan einfach das Gefühl das ich keinen Schritt weiter komme und werde daher natürlich leicht ungeduldig. Nichtsdestotrotz gingen die 40 Bahnen recht schnell vorbei. Ich schwamm noch einige Hundert Meter und unterhielt mich anschließend noch mit Timo über eben jene Probleme beim Schwimmen, fehlende Radkilometer und einige Termine die in nächster Zeit noch anstehen.

Nachdem ich am Samstag mal wieder richtig ausschließ, hatte ich am Mittag ein schon länger feststehendes Schwimmseminar in Heidelberg bei Ironwoman Dani Weber. Das Seminar, für Anfänger des Kraulschwimmens gedacht, hatte mir meine Freundin schon auf Weihnachten geschenkt.

Nach einer kurzen Einführung wie der Tag denn so verlaufen würde, ging es auch schon das erste mal ins Wasser. Dani erklärte uns Schritt für Schritt den Aufbau des Kraulzuges und ließ uns dazu einige Übungen schwimmen. Nachdem wir uns in einer kurzen Pause etwas Energie anfutterten und über verschiedenen Themen in Sachen Triathlon sprachen, durften wir uns an einigen Trockenübungen vor dem Spiegel versuchen. In der Theorie hört sich alles immer ziemlich leicht an, nur bei der Umsetzung will mein Körper irgendwie nicht so mitmachen. So erging es mir auch beim zweiten und abschließenden Wasserbesuch. Mit jeder weiteren Übung bei der ich, im Gegensatz zu den meisten anderen, ziemliche Probleme hatte, wurde ich mehr und mehr frustriert. Worte wie Wasserlage, Körperspannung oder Beweglichkeit sind für meinen Körper Fremdworte. Kurz gesagt, es klappte bei mir nicht wirklich und ließ mich mal wieder an einen Punkt kommen, an dem ich ernsthaft daran dachte, mich lieber wieder dem Duathlon zu widmen.

Als wir zum Abschluss noch einige Bahnen normal Kraulen durften meinte Dani, dass es doch gar nicht so schlecht aussieht. Aber ich muss eben noch unheimlich viel für mein Körpergefühl und gegen die Angst abzusaufen tun. Darin liegt wohl das größte Problem und hindert mich momentan daran eine längere Strecke am Stück schwimmen zu können. Ich hoffe das ich mit Rolf, nach seiner Rückkehr aus dem Trainingslager, noch einiges Verbessern kann und irgendwie soweit

komme den Hardtsee unbeschadet in Richtung Rad zu verlassen.

Wer sich für einen Schwimmkurs bei Dani interessiert, kann einfach mal auf Ihrer Website ([www.daniweber.de](http://www.daniweber.de)) nachschauen und sich informieren.

Nach meinem Schwimmesaster vom Samstag war ich am Sonntag froh, die anderen beiden Disziplinen trainieren zu dürfen. Da mittags eine Konfirmation anstand, musste ich zu einer ziemlich unchristlichen Zeit aufstehen um noch mein vorgesehenes Trainingsprogramm absolvieren zu können. Um Punkt 7 stieg ich auf mein Rennrad und fuhr durch einige Orte in Richtung St. Leon-Rot und Heidelberg. Gegen Ende wollte ich noch wissen ob eine Behauptung meines Kollegen Philipp stimmt. Er meinte, dass den Anstieg durch Malschenberg kaum jemand ohne Absteigen übersteht. Als ich zunächst von der anderen Seite kam und den Anstieg erst mal abwärts fuhr, hatte ich schon ziemlichen Respekt vor dem was da gleich auf mich zukommen würde. Kurz nach dem Anstieg musste ich dann auch schon aus dem Sattel. Es war schon eine Quälerei, aber letztendlich kam ich ohne die ganz großen Probleme, geschweige denn absteigen zu müssen, oben wieder an. Also Philipp, nicht soviel trommeln, hochfahren!

Nach annähernd 3,5 Stunden und 87 Kilometern auf dem Rad zog ich mich kurz für einen abschließenden, kurzen Lauf um. Ich sollte 30 Minuten laufen, 20 davon in zügigem Wettkampftempo. Nach 2-3 Minuten einlaufen zog ich das Tempo an und konnte es relativ problemlos halten. Mein Puls war natürlich etwas höher als sonst, aber das war ja auch Sinn der Sache. Nach insgesamt 25 Minuten nahm ich wieder etwas Tempo weg und lief 5 Minuten aus. Das klappte zu meiner Überraschung also richtig gut. Wenn das schwimmen doch auch so gut klappen würde...

#### **Trainingsumfang KW 15 / 2008: Schwimmen 6,2 KM, Rad 87,3 KM, Laufen 38 KM**

#### **Trainingsbericht KW 16 / 2008**

Nachdem ich am Wochenende aufgrund meiner großen Probleme beim schwimmen äußerst frustriert war und fast jedem Mitglied des Orga Teams mein „Schwimmleid“ geklagt hatte, meinte Rolf ich soll doch erst mal ein par Tage ganz rausnehmen und mich etwas ablenken. Nur kann ich das genauso wenig wie schwimmen. Ich muss einfach trainieren um nicht das Gefühl zu haben, dass ich auf der faulen Haut liege oder nicht alles für das „Projekt ankommen“ getan habe.

Da ich aber auch nicht übertreiben wollte und eigentlich auch wieder eine Regenerationswoche dran ist, lief ich am Dienstag ohne Zeit- oder Kilometervorgabe einfach nur relativ gemütlich eine Stunde durch den Forster Wald. Also mehr oder weniger zur Entspannung.

Gegen abend bekam ich Besuch von der hiesigen Presse. Mein erstes Interview gab ich Herrn Stock, der nun also einen Bericht über uns Rookies für ein bekanntes Stadtmagazin verfassen wird. Dieser soll dann in der Mai Ausgabe erscheinen. Ich bin gespannt...

Etwas später klingelte dann noch das Telefon. Am anderen Ende der Leitung war Rolf, der inzwischen wieder im Lande ist. Nur leider noch nicht in der Gegend. Wir besprachen den Rest des dieswöchigen Trainingsplanes und kamen auch nicht am Thema Schwimmprobleme vorbei. Ihm hatte ich natürlich auch von meinen altbekannten Problemen im Wasser erzählt. Der Schlüssel dafür liegt hauptsächlich an der richtigen Atmung. Aber die kann er mir auch nicht einprägen, die muss ich selbst herausfinden. Ich weiß nicht wieso mir das so schwer fällt, aber irgendwie sollte ich es in den Griff bekommen.

Und genau daran arbeitete ich am nächsten Tag. Mein Ziel war es, 1.000 Meter mit Pullbuoy durchzuschwimmen. Und zwar wirklich durchzuschwimmen. Also ohne kurzes durchatmen bei der Wende oder sonstiges. Ich versuchte einfach mal locker und ohne Stress meine Bahnen zu ziehen und mich vor allem auf meine Atmung zu konzentrieren. Das klappte zu meiner Überraschung von Beginn an wirklich gut. Ich schwamm Meter um Meter und beschloss bei 900 relativ problemlosen Metern schon das ich ja vielleicht auch 1.500 Meter schaffen könnte. Nach eben diesen merkte ich das ich ja immer noch Luft hatte und, auf der zum Glück völlig leeren Bahn, noch weitere Meter machen könnte. Bei 2.000 Metern ging mir dann aber doch so langsam die Luft und auch die Zeit aus. Ich schwamm noch gemütlich aus und fragte mich, was ich diesmal denn besser gemacht hatte als sonst. Ok, ich war bestimmt nicht besonders schnell und der Pullbuoy machte natürlich sehr viel aus. Also ohne wäre ich sicherlich nicht so weit gekommen. Aber ich war einfach auch lockerer unterwegs. Beim nächsten Schwimmbadbesuch werde ich ja merken ob das jetzt Zufall, oder vielleicht ein kleiner Anfang zum schöneren Schwimmen war.

Am Donnerstag genoss ich den zweiten Ruhetag der Woche. Die Erholung tat ganz gut. Auch wenn ein Tag ohne Training mich momentan fast etwas unruhig werden lässt.

Aber dafür hatte ich am Freitag schon wieder Gelegenheit mich beim schwimmen auszutoben. Da es am Mittwoch ganz gut lief, war ich ziemlich gespannt ob sich das bestätigen würde. Diesmal hatte ich 4x400 Meter geplant. Jeweils zwei mal mit und ohne Pullbuoy. Die beiden 400 ohne Pb gingen anfangs ganz gut, zum Ende hin aber wieder eher verkrampt. Mit Pb schwamm ich gleich wieder leichter und lockerer. Ich hänge dabei eben nicht wie ein Kartoffelsack im Wasser, sondern habe dabei so etwas wie eine Wasserlage. Es war also nicht so erfolgreich wie erhofft, aber auch nicht so desaströs wie zuletzt.

Wie der halbe Landkreis Bruchsal startete ich am Samstag beim Bruchsaler Hoffnungslauf. Für mich eine ganz gute Gelegenheit mal wieder so etwas wie Wettkampfluft zu schnuppen. Auch wenn es nicht darum ging besonders schnell zu laufen, sondern durch möglichst viele der 4 KM langen Runden etwas für den guten Zweck zu tun.

Die ersten 1-2 Kilometer machten nicht allzu viel Spaß, da ich mich erst mal durch die stehenden, hüpfenden und walkenden Menschenmassen kämpfen musste. Das kostete natürlich ziemlich Kraft und ließ meinen Puls gleich mal nach oben schnellen. Nach der ersten Runde hatte ich dann mehr oder weniger freie Bahn und konnte die nächsten Runden mein Tempo laufen. Nach insgesamt 6 Runden und wohl nicht ganz 24 Kilometern war ich ziemlich platt und ließ es gut sein. Ich sollte am nächsten morgen ja auch noch ein par Kilometer auf dem Rad abspulen. Mein Durchschnittspuls war etwas zu hoch, mit der Zeit unter 2 Stunden war ich aber ganz zufrieden. Schließlich war ich auch noch nie mehr als die Halbmarathondistanz gelaufen.

Als ich am Sonntag morgen um 9 Uhr mit Sebastian losradelte war von den vorhergesagten 20 Grad und dem wunderschönen Wetter leider noch überhaupt nichts zu sehen. Aber was solls, Hauptsache wir blieben vom Regen verschont. Eigentlich hatte sich noch mein Kollege Philipp angesagt, aber der bekam den Hintern mal wieder nicht aus dem warmen Bettchen.

Etwas frierend machten wir uns also auf den Weg Richtung Malschenberg. Genau, die Steigung vom letzten mal. Sebastian wollte sie auch mal unbedingt kennenlernen ;-). Nachdem wir uns hochgeschleppt hatten führen wir fast ausschließlich flach weiter. Hatten wir anfangs noch etwas gebummelt und viel erzählt, machten wir gegen Ende ordentlich Tempo. Jetzt auch endlich bei warmem, sonnigem Wetter. Nach insgesamt 4 Stunden und knapp über 100 Kilometer waren wir ziemlich erledigt. Trotzdem hatte es richtig Spaß gemacht. Und auch hier bewältigte ich eine noch nie gefahrene Distanz.

#### **Trainingsumfang KW 16 / 2008 (Regenerationswoche): Schwimmen 5 KM, Rad 101 KM, Laufen 36 KM**

#### **Trainingsbericht KW 17 / 2008**

Nach meiner bisher längsten Radausfahrt am Sonntag begann die nächste Trainingswoche mit einem verdienten Ruhetag. Dienstags hatte ich nach Feierabend einen Kontrolltermin bei meinem Kardiologen Dr. Redecker. Er wollte einfach checken wie meine Werte nach der Umstellung meines Schrittmachers vor 4-5 Wochen so aussehen. Der Check fiel durchweg positiv aus. Am Ende verständigten wir uns sogar darauf, die Einstellung nochmals etwas abzuändern. Seit Dienstag lässt mein Schrittmacher nun also einen Ruhepuls von 40 Schlägen zu. Vorher schlug er bei allem was unter 45 Schlägen fiel Alarm, gab meinem Herz einen Impuls und ließ es somit weiterlaufen. Auf mein Training hat die jetzige Änderung eher keinen Einfluss. Es bewirkt einfach eine erhöhte Eigenleistung des Herzens und spart nebenbei noch etwas Batterie ;-).

Am abend schlug dann im Sasch die Stunde der Wahrheit. Das erste mal nach Rolfs mehrwöchigem Trainingslager durfte ich ihm meine „Schwimmfortschritte“ präsentieren. Zuvor redeten wir aber noch über den intensiven Plan der nächsten Trainingstage und Rolf erzählte mir etwas über seinen Trainingsalltag der letzten Wochen. Wenn man so hört mit welcher Intensität und mit welchem Umfang ein Profi über Wochen trainieren kann, kommt einem das eigene Training ziemlich harmlos vor.

Nachdem die überfüllten Bahnen nun leerer wurden stieg ich mit einem mulmigen Gefühl ins Wasser. Dieses sollte sich dann schon beim Einschwimmen bestätigen. Als ich zur Abwechslung eine Bahn Brust schwamm, konnte Rolf nur noch den Kopf schütteln und versuchte mir erst mal zu erklären wie man das eigentlich macht. Als letztes Mittel kam zu meinem Entsetzen der gefürchtete Griff in Rolfs Tasche. Hervor kam mein Alptraum, das Zugseil. Obwohl ich es erst einmal ziehen durfte, hasste ich das Ding schon. Und auch diesmal sah ich bei den Übungen ganz schlecht und ungenau aus. Ich glaube Rolf stand kurz vor der Verzweiflung. Respekt an Rolf das er dann doch immer soviel Geduld aufbringen kann.

Die kläglich gescheiterte Nummer mit dem Zugseil dauerte zum Glück nicht allzu lange. Ich denke das macht bei mir auch einfach wenig Sinn. Im Wasser widmeten wir uns dann wieder dem Kraulstil. Das sah anfangs gar nicht so schlecht aus, wenn da nicht meine katastrophale Atmung wäre. Nach wie vor will die richtige Atemtechnik nicht richtig in meinen Schädel. Mit Pullbuoy klappt es durch die bessere Wasserlage eigentlich ganz gut, aber ohne Pb denke ich an so viele andere Dinge, werde hektisch und es stimmt am Ende nichts mehr. Naja, ich werde weiterhin versuchen das auf die Reihe zu bekommen. Das Wasser ist nicht mein Element, aber das kann ich eben nach 27 Jahren als Nichtschwimmer auch nicht erwarten.

Da ich mir im Hinblick auf das zu erwartende schöne Wetter den Rest der Woche frei genommen hatte, bastelte Rolf mir ab Mittwoch einen schönen Plan mit vielen Radkilometern. Am Mittwoch und Donnerstag sollte ich jeweils 3,5-4 Stunden auf flachem Terrain strampeln um anschließend noch mindestens 1 Stunde laufen zu gehen. Am Mittwoch kam mir dabei Normann Stadler, 2-facher Ironman Hawaii Sieger im beschaulichen Altlußheim entgegen gerauscht. Da war schon Zug dahinter. Als hätte er es eilig gehabt ;-).

Wie ich Rolf am Donnerstagabend am Telefon berichten konnte, klappten die Einheiten durchweg gut. Mal abgesehen von einem kleinen Platten den ich mir am Donnerstag einfiel. Der mich aber dank der Hilfe meines Bruders Markus auch nur kurz aufhalten konnte. Danke Bruderherz! Zu meiner Überraschung konnte ich sogar bei den abschließenden Läufen ein ganz ordentliches Tempo durchlaufen. Anschließend steckte mir die harten Trainingstage natürlich in den Beinen, aber ich war nicht völlig platt. Das macht Hoffnung.

Am Freitag schlief ich erst mal etwas länger. Da erst abends die nächste Schwimmereinheit anstand, hatte ich etwas Zeit um mich etwas um den Haushalt und die Einkäufe zu kümmern. Und danach sogar endlich mal zum ausruhen.

Das hatte sich dann mit dem nächsten Besuch des Schwimmbades aber auch wieder recht schnell erledigt. Nachdem mich Rolf mehrere Bahnen einschwimmen ließ, packte er seine Kamera aus und filmte mich bei meinen Schwimmversuchen. Nach einigen Bahnen durfte ich zum Videostudium aus dem Wasser. Man konnte dabei ganz gut erkennen wie schlecht und falsch meine Kopfhaltung beim Ausatmen ist. Bedingt dadurch stimmt meine gesamte Wasserlage nicht mehr und ich brauche einfach zu viel Kraft um voran zu kommen. Ein Teufelskreis.

Im Anschluss an das Videostudium schwamm ich noch einige Übungen, teilweise mit höchster Intensität, teilweise mit zusammengebundenen Beinen. Einfach um auch mal zu sehen wie man mit dem Tempo variieren kann. Zum Ausschwimmen schwamm ich mehrere male Hundert Meter am Stück. Abwechselnd mit und ohne Pb. Ich war froh als ich die letzten Hundert Meter hinter mir hatte und mich kaputt auf den Heimweg machen konnte. Mein Bett wartete schon sehnsüchtig.

Etwas Schlaf hatte ich mit Hinblick auf die Radausfahrt am Samstag auch nötig. Schließlich stand die „Königsetappe“ an. Und zwar die original Radstrecke der L-Distanz. Ich war gespannt wie ich die bisher längste Strecke meines Radlerlebens bewältigen würde. Ich hatte eh schon höchsten Respekt vor der zweifachen, großen Runde. Als ich dann aber vor dem Aufstehen noch einen etwas hohen Reuepuls von 52 Schlägen hatte und mich nicht allzu gut fühlte, befürchtete ich schon das schlimmste.

Zum Glück hatte ich in Thomas einen erfahrenen, fitten Begleiter dabei. Früh morgens machten wir uns also erst mal gemütlich auf den Weg Richtung Kraichgau. Die erste Runde mit allen Namhaften Anstiegen lief recht ordentlich, kostete aber natürlich Kraft. Nachdem wir am Wendepunkt in Mingsolheim eine kleine Pause gemacht hatten, radelten wir schon etwas kaputt weiter zur zweiten Runde. Die Richard Wagner Straße in Östringen lief dann schon etwas schwerer als bei der ersten Runde. Den Schindelberg und die restliche große Runde packten wir dann überraschend gut, bevor wir uns noch mal durch die kleine Runde quälten. Besonders der Anstieg in Eichelberg machte mir wieder zu schaffen. Als wir das letzte mal den Schindelberg gemeistert hatten, machte sich im Hinblick auf die restlichen, flachen Kilometer Erleichterung breit. Auf der Heimfahrt nach Forst konnte ich sogar noch mal etwas zulegen und war einfach nur froh als ich nach insgesamt 126 Kilometern und 5 Stunden auf dem Rad zu Hause ankam. Es war wirklich hart, aber ich hatte es geschafft. Gut für die Beine, vor allem aber für die Psyche.

Am Sonntag war dann der letzte harte Trainingstag der Woche an der Reihe. Das herrliche Wetter und die 24 Grad kamen genau richtig um mein erstes kleine Koppeltraining des Jahres durchzuziehen. Diese kannte ich ja schon etwas durch meine Duathlon Vorbereitung vom letzten Jahr. Wenn auch nicht in diesem Umfang.

Diesmal begleitete mich wieder mein angeblich „unsportlicher“ Ex Klassenkamerad Sebastian. Nein Dr. Spätzle, ich meine nicht Dich. Nachdem mir Sebastian dankenswerterweise einen praktischen Flaschenhalter an die Sattelstange montiert hatte, führen wir eine flache Runde über St.Leon-Rot, Rellingen, Hockenheim und Kirrlach. Daheim hatte ich schon alles vorbereitet um direkt zum laufen wechseln zu können. Also schnell Helm ab, Handschuhe aus, Sonnenbrille weg, Radschuhe aus und Laufschuhe an. Nach ca. 1 Minute hatte ich es geschafft und machte mich auf den Weg. Anfangs hatte ich schon etwas wacklige Beine, was sich aber schnell legte. Ich konnte von Anfang an in einem zügigen Tempo laufen ohne meinen Puls besonders in die Höhe zu treiben. Nach 30 Minuten kam ich wieder zu Hause an und hatte es geschafft. Ich war froh auch den letzten Tag der Woche so gut überstanden zu haben und freute mich einfach nur auf eine Dusche, etwas gutes zu Essen und einen schönen Nachmittag mit meiner Freundin bei strahlendem Sonnenschein. Und natürlich auf den morgigen Ruhetag, an dem ich einfach nur relaxen werde. Aber die nächste anstrengende Trainingswoche über den 1. Mai steht ja schon bevor...

**Trainingsumfang KW 17 / 2008: Schwimmen 3 KM, Rad 408,7 KM, Laufen 31,5 KM**

### Trainingsbericht KW 18 / 2008

Da ich letzte Woche so viele Stunden wie nie zuvor trainiert hatte und sich das körperlich natürlich auch bemerkbar machte, ging ich die neue Woche erst mal ganz locker an. Am Montag war sowieso Ruhetag, und am Dienstag traf ich mich erst wieder abends mit Rolf im Schwimmbad.

Zu Beginn schwamm ich mich gemütlich ein und machte dabei die ein oder andere Technikübung durch. Als Rolf kurz darauf ausgeschwommen hatte, ging der Ernst des Lebens wieder los. Diesmal sollte ich tauchen. Was anfangs wieder ein ziemliches Gegurke war, wurde stetig besser. Der Sinn des ganzen bestand darin, unter Wasser ins gleiten zu kommen und dieses Gefühl für den Kraulzug zu verinnerlichen. Als ich das ganze anschließend im Kraulstil umsetzen sollte, klappte es bis auf kleinere Ausnahmen eigentlich ganz gut. Bevor ich ausschwamm wollte Rolf noch mal Bahnen mit höchster Frequenz von mir sehen. Was beim letzten mal wohl eher nach Zeitlupe aussah, war diesmal deutlich besser. Da war Zug dahinter. Entsprechend zufrieden ließ mich mein Coach ausschwimmen. Also ich bin wohl der schwierigste Schwimmfall in Rolfs Rookie Geschichte, aber etwas Hoffnung ist noch vorhanden.

Am Mittwoch durfte ich mal wieder meine Laufklamotten anziehen. Leider keine kurzen, sondern lange, Regentaugliche. Morgens schien noch wunderbar die Sonne, aber kurz bevor ich mittags loslaufen wollte regnete es sich richtig ein. Naja, ich bin es ja gewohnt beim laufen richtig schön nass zu werden. Es gibt schlimmeres. Den Lauf ging ich relativ locker an und beschloss das Tempo, im Hinblick auf das Training der nächsten Tage, auch nicht zu sehr anzuziehen. Insgesamt hatte ich also keinerlei Probleme, was hinterher auch mein vergleichsweise niedriger Puls aussagte.

Keine Stunde nachdem ich daheim angekommen war bekam ich den nächsten Besuch der hiesigen Presse. Frau Thomas vom Kraichgau Bote war vorbei gekommen und stellte mir einige interessante Fragen über mein Dasein als Rookie. Zum Abschluss knipste Sie noch 2-3, wahrscheinlich schreckliche, Bilder von mir. Ich bin gespannt wie der Bericht ausfallen wird.

Wie viele andere auch hatten Sebastian und ich am 1. Mai eine Radtour geplant. Wobei die meisten das wohl anders angingen als wir beide. Wir führen 4 Stunden durchgehend flach durch die Heidelberger Gegend. Die letzten 20-30 Kilometer hatten wir, aufgrund des ekelhaften Gegenwindes, ziemlich zu kämpfen. Während sich Sebastian auf den Heimweg machte, zog ich gleich nach meiner Ankunft meine Laufschuhe an und lief noch knapp 40 Minuten in ansprechendem Tempo durch den Wald. Das erste Koppeltraining der Woche war vollbracht. Es schlauchte, machte mich aber nicht ganz so kaputt wie erwartet.

Ohne Rolf, aber mit meiner Freundin Janina, machte ich mich am Freitag Mittag das zweite mal in dieser Woche auf den Weg ins Sasch. Wie ich schon befürchtet hatte, war auf der Schwimmerbahn nicht gerade viel Platz. Was mich normalerweise nicht gerade relaxter schwimmen lässt. So auch diesmal. Die 1.500 Meter die ich durchschwimmen sollte, gerieten schon nach wenigen Bahnen ziemlich ins stocken. Ich schwamm mit jeder Bahn wieder verkrampter und hatte teilweise ziemliche Probleme ohne kleinere Pause durchzuschwimmen. Nach einigen Hundert Metern schmiss ich den Rettungsanker und schwamm erst mal mit Pullbuoy weiter. Auf einmal wurde ich lockerer, kam wieder in den Rhythmus und bewegte mich einfach leichter durchs Wasser. Durch das Beiseite legen des Pb war für einige Bahnen wieder alles dahin und ich hatte mächtig zu kämpfen. Daher entschied ich mich, die letzten Bahnen wieder mit Pb zu schwimmen, was dann auch wieder wunderbar funktionierte. Nach insgesamt 2 Kilometern ließ ich es gut sein, schwamm aus und wir machten uns wieder auf den Heimweg. Ich war mir nicht ganz sicher wer am Ende mehr Bahnen hinter sich gebracht hatte. Janina mit ihrem Bruststil, oder ich mit meiner Paddeltechnik.

Für Samstag hatte mir Rolf was schönes, abwechslungsreiches in meinen Trainingsplan eingebaut. Verschärftes Koppeltraining. Die Reihenfolge hieß 1,5 Std Rad, 0,5 Std. laufen, 1,5 Std Rad, 0,5 Std laufen. Nach etwas zu wenig Schlaf machte ich mich bei perfektem Koppeltrainingwetter auf den Weg und fuhr zuerst etwas über 1,5 Std eine Runde durch die Ortschaften der näheren Umgebung. Danach sofort Laufschuhe an und ab in Richtung Wald. Aus den geplanten 30 Minuten,

machte ich kurzfristig 40 und wechselte noch relativ frisch wieder aufs Rad. Auch die zweite Radrunde lief, abgesehen vom ungeliebten Wind, ohne Probleme. Nach insgesamt 90 Radkilometern machte ich mich auf die abschließende Laufrunde. Auch auf dieser konnte ich das Tempo relativ flott gestalten. Diesmal hielt ich mich an die Vorgabe von 30 Minuten und kam nach insgesamt fast 4,5 Stunden wieder zu Hause an. Das doppelte Koppeltraining war nicht ohne, machte aber richtig Spaß. Manchmal finde ich es schon faszinierend zu welchen Leistungen ich inzwischen fähig bin. Vor einigen Monaten hätte ich von solchen Umfängen nicht zu träumen gewagt.

Müde und mit ziemlich schweren Beinen vom Vortag ging es am Sonntag mit der nächsten Radeinheit weiter. Um 10 Uhr war ja die offizielle Radausfahrt mit Besichtigung der Radstrecke angesetzt. Inzwischen kenne ich die Strecke ja eigentlich ganz gut und müsste sie nicht mehr erkunden. Aber Timo meinte unter der Woche das ich als Rookie bei so einem offiziellen Termin eher dabei sein sollte. Da Rolf nicht so begeistert war und die Ausfahrt als kein richtiges Training ansieht, fuhr ich mich vorher noch 2 Stunden mit Sebastian etwas warm. Meinen Waden gefiel das irgendwie nicht so gut. Die waren etwas verhärtet und 1-2 mal hatte ich das Gefühl als wäre ein Krampf im Anflug. Und das vor der eigentlich harten M-Strecke. Ich sah mich schon mit verkrampften Waden am Schindelberg stehen. Und das inmitten der über 100 Radausfahrtsteilnehmer. Peinlicher Gedanke.

Zum Glück waren die ersten Kilometer im Windschatten relativ locker zu fahren. Auch der erste Anstieg in Östringen und der Schindelberg gingen einwandfrei. Da wir danach, zwecks Strecken- und Verpflegungsstellenerklärung, noch ab und an anhielten, konnte ich mich dabei etwas erholen und hatte den Rest der Strecke auch keinerlei Probleme mehr. Die Sorgen waren diesmal also unbegründet.

Die letzten Kilometer über den Schindelberg und nach Mingolsheim zog Tempomacher Stefan Hellriegel, zumindest für meine Verhältnisse, noch mal gut an. Also so ganz ohne war die Ausfahrt insgesamt wirklich nicht gewesen. Das war schon ein ordentliches Training. Und mit insgesamt 5 Stunden und 124 Kilometern erfüllte ich letztendlich sogar Rolfs Trainingsvorgabe, was ich einige Stunden zuvor noch für eher unwahrscheinlich gehalten hatte. Das ich danach richtig platt war, war nach der zweiten sehr intensiven Trainingswoche in Folge wohl eher keine Überraschung. Aber es war keine lästige Pflichterfüllung, sondern hat richtig Spaß gemacht. Bei dem herrlichen Wetter erst recht.

### Trainingsumfang KW 18 / 2008: Schwimmen 3,3 KM, Rad 324,9 KM, Laufen 44,5 KM

### Trainingsbericht KW 19 / 2008

Da ich durch die vielen Trainingsstunden von letzter Woche schon ziemlich ausgepowert war, traf ich mich am Montag gleich wieder mit Rolf zum schwimmen. Montags schwimmen? Ja, und zwar im Freibad, das erst am Samstag seine Pforten geöffnet hatte. Und im Gegensatz zum Hallenbad hat es sogar Montags offen.

Für mich persönlich war es überhaupt die erste richtige Schwimmereinheit unter freiem Himmel. Und das natürlich auch gleich mit Neoprenanzug. Den hatte ich bis jetzt nur mal kurz zur Probe übergestulpt. Und das war auch schon einige Monate her. Im Wasser war ich damit also auch noch nie. Zu meiner Überraschung schaffte ich es, den Neo in unter 5 Minuten anzuziehen und war bereit zum plantschen. Beim warm schwimmen war es dann anfangs schon ein etwas komisches Gefühl. Aber wie ich schon oft gehört hatte, war es mit Neo einfach angenehmer und leichter zu schwimmen. Das es dadurch aber auch nicht ganz von alleine funktioniert, stellte ich dann bei den 1.500 Metern, die ich am Stück schwimmen sollte, fest. Ich spürte natürlich auch noch die schweren Beine die ich durch die letzten Tage hatte. Zwischendurch hatte ich schon sehr zu kämpfen und hatte, trotz Neo, eine echt beschissene Wasserlage. Komischerweise wurde es zum Ende der 1.500 Meter wieder besser. Gleich nachdem ich die 30 Bahnen absolviert hatte, scheuchte mich Rolf aus dem Wasser und ließ mich im Trab eine Runde um das Becken laufen. Puh, die ersten Meter lief ich wie auf Eiern und hatte kleinere Probleme das Gleichgewicht zu halten. Anschließend durfte ich gleich noch mal 200 Meter im Wasser dranhängen. Damit sollte natürlich der Landgang, den ich ja zwischen den Schwimmrunden absolvieren muss, simuliert werden. Ich denke das werde ich noch das ein oder andere mal üben müssen.

Bevor ich ausschwimmen durfte wollte Rolf noch einige Bahnen mit Tempowechsel sehen. Das klappte eigentlich ganz gut und ließ mich wieder ein kleines Stückchen optimistischer aus dem Wasser steigen.

Nach dem duschen lud Rolf mich noch zu sich nach Hause ein, um bei leckeren Nudeln und Erdinger Alkfrei Dinge wie die Strecke, Wechselzonen, Wechselbeutel, Verpflegung und Wettkampffregeln zu besprechen. Wenn man, wie ich, den ganzen Ablauf und das drumherum eines Triathlons nicht wirklich kennt ist das schon sehr interessant und sinnvoll. Ich war schon etwas überrascht wie viele Dinge man dabei beachten und an was man alles denken muss.

Bevor wir zum Abschluss noch grob den Trainingsplan der Woche besprachen, betrachtete ich ziemlich beeindruckt einen Bruchteil der Pokale, die Rolf während seiner Karriere gesammelt hat. Rolf, Danke fürs leckere Essen und ganz großen Respekt vor dem was Du schon alles geleistet hast!

Gleich zwei Ruhetage in Folge hatte ich am Dienstag und Mittwoch. Ich weiß schon gar nicht mehr wann ich das letzte mal 2 Tage am Stück keine Sekunde Sport gemacht hatte. Muss lange her sein. Langweilig war mir aber trotzdem nicht. Rasen mähen, einkaufen und natürlich arbeiten darf ich ja auch noch. Am Mittwoch hatte ich dann gegen Abend noch das Vergnügen mit Herrn Heitz von meinem „Rookie Sponsor“, der www.gek.de Krankenversicherung, im Hof zu sitzen und über unsere weitere Zusammenarbeit zu sprechen. Hiermit möchte ich mich schon mal herzlich bei Herrn Heitz und der GEK für Ihre Unterstützung bedanken! Die GEK ist am großen Tag übrigens auch mit einer Staffel am Start. Ich drücke die Daumen!

Das erste Koppeltraining der Woche startete ich am Donnerstag direkt nach der Arbeit auf dem Rad. Ich war richtig gut unterwegs, als es nach 30 KM plötzlich ein ziemlich ekelhaftes Geräusch machte. Da war er, der zweite Platten innerhalb von 3 Wochen. Wie gut das ich mich weder in Sachen Reifen wechseln auskenne, noch irgendwas dafür dabei hatte. Schlechte Voraussetzungen. Aber zu meinem Glück kam kurz danach eine unheimlich nette, hilfsbereite Raderin vorbei und fragte gleich ob sie mir helfen kann. Sie konnte. Nach wenigen Minuten hatte Monika den Schaden behoben und ich konnte die restlichen 15 KM nach Hause radeln. Monika, nochmals vielen Dank!

Leider hatte ich auf der Heimfahrt dann größere Probleme mit meinem Hinterrad. Obwohl wir es mittig und so wie es sich gehört befestigt hatten, schob es sich alle paar Kilometer in Richtung Rahmen, schliff an demselben und weiterfahren war unmöglich. Dieses Phänomen trat die letzten Kilometer noch einige male auf, was mich leicht wahnsinnig machte. Aber zu dieser Problematik nachher noch mehr.

Als ich mich dann endlich Heim geschleppt hatte, zog ich mich etwas zornig um und war froh das ich die nächsten 40 Minuten ohne weitere technischen Defekte und Probleme einfach nur laufen konnte. Ich lief von Beginn an ein sehr zügiges Tempo, steigerte mich nach und nach immer weiter und hatte wirklich mächtig Gas gegeben. Vielleicht etwas zuviel...

Die erste Pressekonferenz meines Lebens durfte ich am Freitag morgen in der Villa Heitlinger in Tiefenbach erleben. Und das ganz vorne am Tisch mit Rookine Christine, Herrn Firnkes von der Sparkasse und den Topstartern Thomas Hellriegel und Rolf. Timo und Stefan Hellriegel präsentierten der Presse immer weiter steigende Teilnehmerzahlen, die Strecke, Topstarter und was sonst noch wichtig war. Nachdem die Profis Thomas und Rolf von Timo interviewt worden waren, stellte er uns Rookies der versammelten Presse und den anwesenden Sponsorenvertretern vor. Zuerst befragte er Christine nach ihrem Trainingsstand und ihren Zielen. Nachdem sie die Fragen ziemlich souverän gemeistert hatte, wurde ich etwas unruhig. Timo interviewte nun mich. Ich denke ich habe mich, trotz meiner Nervosität, ganz ordentlich geschlagen. Im Anschluss an die PK wurden noch einige Bilder von uns Rookies zusammen mit Thomas und Rolf geknipst und bei Häppchen etwas Smalltalk gehalten. Zwischendurch absolvierte ich auch mein erstes Fernsehinterview für das Team von R.TV. Der Interviewer stellte zum Glück ganz gute Fragen, so dass ich auch hier einigermaßen sinnvolle Antworten geben konnte und hoffentlich nicht nur Blödsinn erzählte.

Nach 2 Stunden war der Spuk vorbei und ich machte mich gleich weiter auf den Weg in Richtung Freibad. Bei sommerlichen Temperaturen traf ich mich mit Rolf, der mich wieder einige Übungen schwimmen ließ. Da ich nach knapp über einer Stunde ziemlich platt war und beim Abstoßen auch plötzlich einen leichten Krampf im Oberschenkel spürte, ließen wir es gut sein und bewunderten noch einen ehemaligen Nationalkaderschwimmer. Beeindruckend wie leicht das aussehen kann.

Abends kümmerte ich mich zusammen mit Sebastian noch um das Hinterrad meines gelben Blitzes. Als wir feststellten das die Reifen nach nicht mal 1 Jahr ziemlich rissig und



v.l.n.r.: Rolf Lautenbacher, Rookie Stefan Geiger, Thomas Hellriegel, Rookine Christine Schleifer, Christian Kienle.

porös waren und er das Hinterrad auch nicht richtig montiert bekam, lud ich mein Rad ins Auto und machte mich auf den Weg zum Händler. Dort stellte sich raus, dass das Laufrad völlig verzogen und nicht mehr zu retten war. Als es dann hieß das mein Rad nicht vor Mittwoch fertig werden wird, war klar das die geplanten Radeinheiten wohl ausfallen würden. Zu allem Überfluss verohb ich mich beim Ausladen des Rades noch leicht und klemmte mir dabei einen Muskel am Schulterblatt ein. Alles andere als angenehm.

Trotz den, schon besser gewordenen, Schmerzen am Rücken machte ich mich am Samstag morgen erneut auf den Weg ins Freibad. Nachdem ich den Neo übergestülpt hatte und mir jemand freundlicherweise den Reisverschluss zuzog, befolgte ich Rolfs Trainingsplan und schwamm 3x400 Meter mit kurzen Pausen dazwischen. Mit Neo klappte das eigentlich ganz gut, so das ich mich sogar etwas auf die Technik und meine Übergreiferei konzentrieren konnte.

In Sebastian hatte ich am Sonntag wieder einen Trainingspartner. Wir begannen den langen, warmen Trainingstag um 9 Uhr im Freibad. Während Sebastian leichte Probleme mit Schwindelgefühlen hatte, lief mein Programm von 1,5 KM am Stück, kurzem „Landgang“ in Richtung Umkleiden und nochmaligen 500 Metern am Stück relativ reibungslos. Ab und an brauchte ich wieder 3-4 Sekunden zum Luft schnappen, aber alles in allem konnte ich ganz zufrieden sein.



v.l.n.r.: Organisator Stefan Hellriegel, Orga-Pressemann Timo Diefenbacher, Vorstandsmitglied der Sparkasse Kraichgau Bernhard Firnkies, Rookie Stefan Geiger.

In Sebastian hatte ich am Sonntag wieder einen Trainingspartner. Wir begannen den langen, warmen Trainingstag um 9 Uhr im Freibad. Während Sebastian leichte Probleme mit Schwindelgefühlen hatte, lief mein Programm von 1,5 KM am Stück, kurzem „Landgang“ in Richtung Umkleiden und nochmaligen 500 Metern am Stück relativ reibungslos. Ab und an brauchte ich wieder 3-4 Sekunden zum Luft schnappen, aber alles in allem konnte ich ganz zufrieden sein.

Da mein Rennrad ja außer Betrieb war, entschlossen wir uns nach dem schwimmen zu einer zweistündigen Mountain Bike Tour. Eine Runde auf dem Rennrad wäre natürlich schöner gewesen, aber besser ein par Kilometer auf dem Mountain Bike, als gar keine. Da wir heftigen Gegenwind hatten, mussten wir auch ganz gut treten um einigermaßen schnell voran zu kommen.

Zum Abschluss des Tages schlüpfen wir in unsere Laufklamotten und liefen noch eine längere Strecke in der prallen Sonne. Da ich noch ganz gute Beine hatte, lief ich von Anfang an ein schnelles Tempo, was Sebastian mit der Zeit etwas Probleme machte. Er entschloss sich die Strecke etwas abzukürzen, was mich später dennoch nicht daran hinderte ihn zu überholen und 2-3 Minuten vor ihm anzukommen. Sepp, vielleicht hättest Du den Abend vorher doch etwas früher ins Bett gehen sollen ;-)!?

**Trainingsumfang KW 19 / 2008 (Regenerationswoche): Schwimmen 8,3 KM, Rad 86,2 KM, Laufen 22 KM**

### Trainingsbericht KW 20 / 2008

Der erste Tag der neuen Woche war eigentlich perfekt für eine lange Radausfahrt. Es war Feiertag und wunderschönes Wetter. Nur wie, ohne Rad? Meine Versuche noch kurzfristig ein Ersatzrad aufzutreiben blieben leider erfolglos. Da in der Beziehung also leider nichts zu machen war, bastelte ich mir eben kurzfristig ein Ersatzprogramm. Sebastian, diesmal mit mehr Schlaf, holte mich um kurz vor 9 zum nächsten Freibadbesuch ab. Für mich stand also am vierten Tag in Folge Schwimmen auf dem Programm.

Ich hatte mir wieder 1,5 KM am Stück und einen simulierten Landgang vorgenommen. Anschließend wollte ich einfach so lange weiterschwimmen wie es machbar war. Ich liebäugelte also schon etwas damit, zum ersten mal die Wettkampfdistanz durchzuschwimmen. Ich würde ja sehen wie weit ich damit komme. Die ersten 1.500 Meter mit Neo liefen, wieder teilweise mit Minipausen bei der Wende, ganz gut. Also kurz raus dem Becken, ein par Meter „Landgang“ Richtung Umkleide und zurück, und gleich wieder ins Wasser um weiter zu kraulen. Mein Schwimmstil wurde danach zwar nach und nach etwas schwerfälliger, aber ich schaffte Bahn um Bahn und packte es letztendlich auch noch die fehlenden 1.000 Meter durchzuschwimmen. Die Zeit war nicht wirklich überragend, aber das war mir in dem Moment ziemlich egal. Ich war einfach froh die Wettkampfdistanz geschafft zu haben. Auch wenn man das unbedrängte schwimmen mit Neo im Freibad bei weitem nicht mit den Schlägereien im unübersichtlichen See vergleichen kann, taten die 2,5 KM meiner Psyche richtig gut.

Vom Schwimmbad wieder daheim präparierten wir uns ruck zuck für einen anschließenden Lauf. Die Dauer des Laufes wollten wir von unserer körperlichen Verfassung während des Laufes abhängig machen. Da wir nach knapp einer Stunde noch relativ fit waren, entschlossen wir uns noch eine Schleife anzuhängen. Mit jeder weiteren Minute machte sich dann jedoch der Flüssigkeitsverlust bei über 30 Grad in der Sonne immer mehr bemerkbar. Nach über 1,5 Stunden und mit trockenem Mund zog ich auf den letzten par Hundert Metern das Tempo trotzdem noch mal leicht an. Wieder daheim angekommen glichen wir zuerst mal den hohen Flüssigkeitsverlust aus, um uns anschließend noch auszudehnen. Da mein Puls während des gesamten Laufes im optimalen Bereich verlief, konnte ich trotz fehlender Radkilometer zufrieden mit dem Trainingstag sein und mich auf den Rest des Feiertages freuen.

Nachdem mir der Trainingsplan für Dienstag mal wieder einen Tag Ruhe verordnet hatte, stand ich am Mittwoch abend ziemlich nervös am Hardtsee. Meine erste richtige Erfahrung im einem freien Gewässer stand an. Da ich vor meinem Leben als Rookie nicht schwimmen konnte und mich daher natürlich auch nie in tieferes Wasser traute, musste ich heute meine Angst überwinden. Mit knapp 40 anderen, die am von Rolf und Timo geführten Freiwassertraining teilnahmen, ging ich bei 16 Grad Wassertemperatur mit Neo und gleich 2 Badekappen ins Wasser. Von draußen sieht die Schwimmstrecke unendlich weit aus, was man beim schwimmen aber angeblich gar nicht so empfinden soll.

Als wir dann die ersten par Hundert Meter Richtung Boje schwammen, hatte ich unheimliche Angst und paddelte fast schon panisch vor mich hin. Ich hatte null Orientierung und fühlte mich alles andere als wohl. Ich sah mich quasi schon absaufen. Nachdem wir uns wieder bei der ersten Boje sammelten, beschloss ich mich der von Timo geführten zweiten Gruppe anzuschließen. Diese schwamm lediglich die kleine Runde und war eher mit unerfahreneren Schwimmern besetzt. Mit jedem Meter den wir weiter schwammen, kam ich plötzlich in meinen Rhythmus und fühlte mich langsam sicherer. Nachdem ich dann begriffen hatte, dass ich tatsächlich auch im See schwimmen kann und keine Angst vorm Untergehen haben muss, fing es sogar an etwas Spaß zu machen. Nur mit der Orientierung hatte ich bei meinem Zick Zack Stil noch erhebliche Probleme. Nach einem kurzen Landgang schwammen wir noch mal zur ersten Insel, übten einen Schwimmstart und mein erstes Freiwasserschwimmen war geschafft. Irgendwie hatte ich dann sogar Lust, noch mal eine kleine Runde zu schwimmen. Aber dazu werde ich die nächsten Wochen sicher noch Gelegenheit haben. Wenn ich bedenke wie ängstlich und panisch ich die ersten Meter rumzappelte, war ich am Ende schon ein wenig Stolz das ganze so gut überstanden zu haben. Fürs erste schwimmen im See wars ganz ok, aber das muss ich schon noch einige male durchmachen um mich daran zu gewöhnen.

Da der Wetterbericht für Donnerstag Regen und Gewitter voraussagte, schaute ich den ganzen Tag Hoffnungsvoll Richtung Himmel. Schließlich wollte ich nach der Arbeit ein Koppeltraining absolvieren. Und zwar mit meinem reparierten Rad, dass ich vorher noch abholte.

Zusammen mit Sebastian machte ich mich bei angenehmem Wetter also zuerst mit dem Rad auf den Weg in Richtung Kraichtal. In Münzesheim bogen wir in Richtung Kraichgau Triathlon Strecke ab, nahmen einige Anstiege und erholsame Abfahrten. Mein Rad machte dabei teilweise ziemlich seltsame Geräusche, hielt aber zum Glück durch. Insgesamt muss ich mir aber überlegen und sehen ob ich den Wettkampf wirklich mit meinem gelben Risikofaktor oder evtl doch mit einem anderen, geliehenen Rad absolvieren will und kann. Ich hoffe dass die Geräusche nichts schlimmeres sind, und man das Rad ohne größere Probleme Wettkampftauglich machen kann!

Nachdem das Wetter sich während unserer 2,5 Stunden langen Ausfahrt gut gehalten hatte, machte sich Sebastian auf den Heimweg. Ich schnappte mir meine Laufschuhe und lief noch einige Kilometer durch den Wald. Um kurz nach 8 war der lange Tag dann überstanden. Ich war froh als ich nach dem Duschen und Essen ins Bett fallen konnte.

Den zweiten Schwimmversuch im Hardtsee startete ich am Freitag. Ich traf mich am Eingang mit Sebastian und hatte wieder ein leicht mulmiges Gefühl vor dem, was da gleich kommen würde. Nachdem wir am Mittwoch nur die kleine Runde geschafft hatten, nahmen wir uns die große Runde vor. Zur Sicherheit schwammen wir ziemlich nah zusammen und vergewisserten uns regelmäßig das der andere auch noch da war.

Nachdem wir den Weg bis zur zweiten Boje ganz gut geschafft hatten, legten wir vor dem zurückschwimmen noch einen kleinen Landgang ein bevor Dir den Rest der Strecke zurücklegten. Wieder an Land angekommen, hüpfte ich noch mal ins Wasser und kraulte noch einige Meter zum Ausschwimmen. Alles in allem hatte es schon besser geklappt und ich war etwas sicherer, aber an das Gefühl im See muss ich mich dennoch erst gewöhnen.

Am Samstag traf ich mich mit meinem Arbeitskollegen Philipp in Kronau zu einer gemeinsamen Radtour. Er hatte mich gebeten, ihm doch mal die Strecke S-Distanz zu zeigen. Da er zusammen mit zwei anderen Kollegen als Staffler des Regierungspräsidiums teilnimmt und dabei den Radpart übernimmt, war ich gespannt wie er sich denn so anstellen würde. Wirklich viel trainiert hatte er aufgrund von nächtlichen Verpflichtungen nämlich nicht ;-).

Seine Ausstattung in Form einer 2 Liter Wasserflasche war auch etwas Extravagant, aber meinerwegen. Als ich mich nach dem Anstieg an der Richard-Wagner-Str. umdrehte, dachte ich schon er wäre wieder umgedreht und Heim geradelt, aber er kam doch noch an. Sein erster Kommentar war, ob das denn alles sei? Süß der kleine. Da ich ja selbst trainieren wollte, fuhr ich ohne größere Rücksicht mein Tempo weiter und sagte ihm nach dem Schindelberg und vor dem Anstieg Richtung Tiefenbach, dass er jetzt schon etwas Gas geben sollte. Oben angekommen, beobachtete ich süffisant, wie er sich fast im stehen hochquälte. Sein lächeln war nicht mehr so stark zu erkennen. Er sah eher etwas fertig aus. Da seine Lust aufs Radfahren nach dem nächsten Anstieg in Eichelberg und dem zweiten Schindelberganstieg ziemlich erloschen war, ließ ich ihn in Ruhe Heimwärts radeln und machte mich alleine auf den Heimweg. Aber Philipp, Du hast Dich besser gehalten als ich dachte. Par Wurstbrote weniger, etwas mehr Training und Du packst das ohne Probleme!

Als ich bei leichtem Regen daheim angekommen war, hieß es wieder Radschuhe aus, Laufschuhe an und ab. Ich lief eine mittlere, fast 1,5-stündige Runde. Die letzten 15 Minuten hatte ich plötzlich ziemliche Probleme mein Tempo zu halten. Ich war schlichtweg platt und einfach nur froh als ich wieder zu Hause angekommen war.

Da mir Sebastian am Samstag abend leider kurzfristig absagte, machte ich mich am Sonntagfrüh eben alleine auf den Weg zur nächsten Radeinheit. Samstags hatte ich mir noch fest vorgenommen, aufgrund meines fertigen Zustandes unbedingt flach zu fahren. Da ich mich sonntags aber einigermaßen gut fühlte, beschloss ich zumindest eine Runde der M-Distanz abzufahren. Bei den ersten Anstiegen tat ich mir schon äußerst schwer, aber das legte sich mit jedem gestrampeltem Kilometer immer mehr. In Mingolsheim angekommen, machte ich eine kleine Pause und fuhr anschließend noch fast 60 Kilometer in flachem Terrain. Letztendlich kam ich nach über 4 Stunden auf einen sehr ordentlichen Schnitt und einen verblüffend niedrigen Puls. Damit hätte ich einen Tag zuvor sicher nicht gerechnet.

Gegen Mittag kam dann mein Kollege und Radexperte Jörg vom teamBULLFROG vorbei, um sich mein gelbes Sorgenkind anzuschauen. Das mein Rad gelb ist erkannte ich übrigens erst richtig, nachdem ich es vor Jörgs Besuch noch etwas geputzt hatte. Schönes Gelb sogar ;-).

Jörg erkannte nach einem Handgriff, dass die Geräusche, die etwas besser geworden waren, von einem defekten Innenlager des Tretlagers kommen. Zum Glück nichts schlimmes. Ich kann ohne größere Probleme damit weiterfahren und muss mir keine Sorgen machen, dass mir deswegen das Rad um die Ohren fliegt. Das ganze wird nächste Woche aber natürlich trotzdem von ihm behoben werden. Im Anschluss stellten wir noch die Bremsen ein, schraubten an anderen Stellen etwas rum und ich bekam noch Jörgs Laufräder montiert. Das sind richtig geile Teile. Ich freue mich schon darauf, die erste Runde damit drehen zu können. Deswegen breche ich zwar auch keinen Streckenrekord, aber es ist wohl einfach ein angenehmeres Gefühl. Jörg, schon mal vielen Dank für das rumschrauben und die Ausleihe der Laufräder! Du bist ein Radgott ;-)

**Trainingsumfang KW 20 / 2008 : Schwimmen 6,5 KM, Rad 245,3 KM, Laufen 43 KM**

### Trainingsbericht KW 21 / 2008

Mit einem Ruhetag begann ich die neue Woche, in der ich gleichzeitig Urlaub genommen hatte. Zum einen weil der Resturlaub und die ganzen Überstunden ja irgendwann verbraucht werden müssen. Zum andern weil ich die letzten 3 Wochen vor dem großen Tag noch mal meinen Trainingsumfang erhöhen wollte und gleichzeitig etwas mehr Ruhe dabei sicher gut tut.

In einem Telefonat am Montagabend besprachen Rolf und ich die letzten Trainingstage und natürlich auch was die nächsten beiden, nochmal intensiven Wochen auf mich zukommen würde. Mit einer Muskellockernden Schwimmereinheit stand am Dienstag noch nicht allzu viel Belastung auf dem Plan. Wobei die 25x100 Meter die ich, diesmal ohne Neopren, mit kurzen Pausen im Freibad schwamm auch nicht gerade von schlechten Eltern waren. Es war nach den letzten Einheiten mit Neo etwas seltsam wieder ohne, aber nach anfänglichen Schwierigkeiten und teilweisem Einsatz des Pullbuoys klappten die 50 Bahnen ganz gut.

Da ich mich vor dem schwimmen schon fit fühlte, liebaugelte ich schon damit, bei gutem Verlauf der Schwimmerei, anschließend noch einen kurzen, lockeren Lauf zu absolvieren. Das tat ich dann auch ohne lange zu überlegen. Die 42 Minuten durch den Wald taten gut und blieben mit einem Durchschnittspuls von 132 auch recht locker.

Meine dritte Schwimmerfahrung im See sollte ich am Mittwoch machen. Das geführte Schwimmtraining von Holger und Carmen Lorenz war bei über 50 Teilnehmern ziemlich gefragt. Nachdem wir uns alle kurz warm gedehnt hatten ging es auch schon ins Wasser. Wieder etwas mulmig, aber nicht mehr ganz so ängstlich schwamm auch ich diesmal die große Runde mit. Meine Orientierung ließ mich dabei fast durchgehend im Stich. Ich schwamm also sicher viele Meter extra, kam am Ende aber noch einigermaßen fit im hinteren Mittelfeld an. Im Gegensatz zur vorangegangenen Woche kam ich jedenfalls schon deutlich besser zurecht.

Für Donnerstag sah mein Trainingsplan eine lange, 5-stündige Radausfahrt vor. Also eine perfekte Gelegenheit um noch mal die Strecke der L-Distanz abzufahren. Zudem ich dabei auch zum ersten mal die Laufräder von Jörg fahren durfte. Da Sebastian genauso dachte, fuhren wir bei ziemlich kühlen Temperaturen früh morgens los. Da sich meine Beine einige Tage regenerieren konnten, fühlte ich mich von Anfang an richtig wohl und kam gut in den Rhythmus. Als wir die Hälfte der ersten Runde gefahren waren, kam uns kurz nach Menzingen Thomas entgegen. Nachdem der es nicht pünktlich von Walldorf zum Treffpunkt schaffte, sammelten wir ihn eben unterwegs ein. Zu dritt fuhren wir also die erste Runde zu Ende. Als ich oben auf dem Schindelberg auf die anderen beiden wartete, hatte ich schon das Gefühl das ich die zweite Runde vielleicht alleine fahren müsste. Und so kam es dann auch. In Mingolsheim beschloss Thomas, im Hinblick auf seine Teilnahme beim Forster Triathlon, wieder den Heimweg anzutreten und Sebastian wollte lediglich noch die Schleife der S-Distanz und wieder Heimwärts fahren. Wieder auf dem Schindelberg angekommen, verabschiedete ich mich also auch von Sebastian und strampelte die zweite Runde alleine ab. Da ich ordentlich Gas gegeben hatte, ließen meine Kräfte beim Anstieg in Eichelberg und der letzten Schindelberg Überquerung etwas nach. Auf der schnellen, flachen Strecke Richtung Mingolsheim erholte ich mich sehr schnell von meinem kleinen Tief und kam nach insgesamt 136 Kilometern wieder in Forst an. Jörgs Laufräder fahren sich übrigens absolut geil. Das ist schon ein Unterschied. Obwohl ich am Ende ziemlich kaputt und das Wetter nicht ganz so schön gewesen war, machte die Ausfahrt richtig Spaß.

Von den vielen Radkilometern relativ gut erholt machte ich mich am Freitag auf den Weg zum ersten Koppeltraining der Woche. Diesmal in etwas anderer Reihenfolge. Nachdem ich etwas mehr als eine halbe Stunde gelaufen war, schwang ich mich umgehend aufs Rad und fuhr über 3 Stunden durch die flachere Landschaft in Richtung Heidelberg. Nach 92 Kilometern stellte ich mein Rad wieder in den Hof und zog erneut meine Laufschuhe an. Ich lief die gleiche Runde wie zu Beginn, nur dass ich dabei noch mal richtig Tempo machte und unter 30 Minuten blieb. So hatte ich also nach fast viereinhalb Stunden meinen ersten „Duathlon“ des Jahres absolviert.

Gegen Abend hatte ich dann seit langem wieder einen Termin bei Uli, dem Masseur meines Vertrauens. Seine Kneterei an meinen erschöpften Waden und Oberschenkeln war eine richtige Wohltat. Ich hoffe das Uli die nächsten beiden Wochen noch das ein oder andere mal die Zeit findet um mich etwas zu massieren.

Da die beiden letzten Tage ziemlich umfangreich und hart gewesen waren, stand am Samstag lediglich eine Mini Schwimmereinheit auf dem Programm. Das Hauptaugenmerk lag dabei auf einigen Technikübungen. Nach einer lockeren halben Stunde schwimmen im Freibad ließ ich es gut sein und erholte mich den Tag über etwas von der bis jetzt recht harten Woche.

Nachdem ich am Tag zuvor ein sehr lockeres Programm hatte, stand am Sonntag eine lange Radausfahrt mit anschließendem, kurzen Lauf an. Nur leider regnete es als ich mich ganz früh morgens auf den Weg machen wollte. Ich wollte extra so früh los, um mir später noch den Start beim Forster Triathlon anzuschauen. Anstatt aufs Rad zu sitzen, lief ich nun also zuerst eine große Runde in Richtung Kronau, Weiher und zurück. Als ich ungefähr eine Stunde unterwegs war, hörte es auf zu regnen und die Sonne kam zum Vorschein. In dem Moment beschloss ich meine Schwimmsachen bei Ankunft wieder wegzustellen und mich doch noch für eine Radausfahrt zu präparieren. Nach fast 2 Stunden und einem Halbmarathon war ich ziemlich platt, schwang mich aber nach einer kurzen Trink- und Umziehpause relativ schnell aufs Rad. Bis zum Start der Kurzdistanz, bei der u.a. auch Europameister Timo Bracht startete, hatte ich noch etwas mehr als 2,5 Stunden Zeit. In dieser Zeit fuhr ich völlig flach eine meiner üblichen Runden in Richtung St. Leon-Rot usw, was am Ende auch fast 80 Kilometer bedeuteten. Trotz der über 20 Laufkilometer in den Beinen war ich also noch ziemlich gut drauf und fuhr keinen ganz miesen Schnitt zusammen.

Ich kam rechtzeitig zum Schwimmstart am Heidesee an und betrachtete mit einem etwas mulmigen Gefühl das Gewusel im Wasser. Und das wird in 2 Wochen sicher noch um einiges extremer werden. Ich hoffe das ich mich dann aus den wöchsten „Schlägereien“ raushalten kann. Als ich gesehen hatte wie elegant ein Timo Bracht aus dem Wasser steigt, und es auch mein Kumpel Thomas zum ersten Wechsel aufs Rad geschafft hatte, machte ich mich wieder auf den Heimweg. Schade das ich dieses Jahr, aus bekannten Gründen, nicht starten durfte. Vielleicht klappt es ja 2009...

**Trainingsumfang KW 21 / 2008 : Schwimmen 5 KM, Rad 307,6 KM, Laufen 42 KM**

### Trainingsbericht KW 22 / 2008

Meine Vorletzte Trainingswoche war noch mal als letzter, intensiver Abschnitt geplant, bevor die Woche des Wettkampfes selbst eher zum regenerieren und vorbereiten gedacht ist. Daher hatte ich am Montag auch keinen kompletten Ruhetag, sondern eine kleine, „erholsame“ Schwimmereinheit als Trainingsinhalt. Die Stunde im Freibad, die ich ziemlich locker und entspannt gestaltete, verging schnell und problemlos.

Der Dienstag hatte es dann schon wieder etwas mehr in sich. Um 9 Uhr morgens krawlte ich zuerst die nächsten Bahnen im Freibad. Mein Plan sah vor, dass ich 20-25 x 100 Meter mit jeweils 15-20 Sekunden Pause dazwischen abschwimmen sollte. Anfangs noch etwas schwerfällig, kam ich mit der Zeit einigermaßen gut voran. Dabei schwamm ich jeweils fünf Hunderter zuerst ohne, dann mit Pullbuoy. Ohne Hilfsmittel wie Neo oder Pb stelle ich mich einfach sehr unbeholfen an. Bleibt also zu hoffen das das Wetter nicht so schwül bleibt und die Temperatur des Sees damit unter der magischen Grenze bleibt.

Nachdem ich 2,5 Kilometer geschafft hatte, zog ich mich kurz um, brachte meine Schwimmsachen ins Auto und lief los. Die ersten 1-2 Kilometer taumelte ich relativ kraftlos durch die Gegend und befürchtete schon das ich nicht allzu weit kommen würde. Dann wurde es aber nach und nach besser, ich kam in meinen Rhythmus und konnte zum Glück in normalem Tempo laufen. Nach einer Stunde machte sich bei der schwülen Luft aber so langsam die fehlende Flüssigkeitsaufnahme bemerkbar. Das wird am Wettkampftag mit den vielen Verpflegungsstellen wohl nicht so sein, aber wenn man am Ende über 1,5 Stunden unterwegs ist bekommt man ohne gelegentliches trinken schon so seine Probleme. Daher war ich froh, als ich wieder am Freibad bei meinem Auto angekommen war und mir erst mal etwas Flüssigkeit zuführen konnte. Viel weiter hätte ich wirklich nicht mehr laufen wollen.

Die dritte Schwimmereinheit in Folge fand am Mittwochmorgen am Hardtsee statt. Zusammen mit Sebastian wollte ich zum ersten mal die komplette Schwimmstrecke der L-Distanz abschwimmen. Damit ich weiß was bald auf mich zukommen wird.

Die erste, große Runde lief noch einigermaßen annehmbar. Sebastian zog mir etwas davon und ich hatte einmal mehr größere Probleme mit der Orientierung, aber ich kam wieder ganz gut am Ufer an. Nach einem Mini Landgang beschlossen wir noch die zweite, kurze Runde hinterher zu schwimmen. Bei der ersten Runde schien die erste Boje der kleinen Runde noch recht schnell erreicht, aber nun kam mir der Weg dorthin richtig weit vor. Was sicher auch damit zu tun hatte, dass ich einmal mehr eine weile in die falsche Richtung schwamm. Endlich um die erste Boje rum, zog sich der Weg bis zur zweiten Wende genauso lange. Auf dem Rückweg wurden meine Arme immer schwerer und die Sehnsucht nach dem Ufer immer größer. Außerst kraftlos kam auch ich einige Zeit nach Sebastian an und konnte mir in dem Moment nicht wirklich weitere 110 KM Rad und 21 KM laufen vorstellen. Ich hoffe das wird am Sonntag in einer Woche anders sein.

Als ich mich am Donnerstagmorgen mit dem Rad auf den Weg machte, war es schon unglaublich warm und schwül. Bepackt mit einigen Trinkflaschen fuhr ich zuerst knapp 45 Kilometer flach, bevor ich eine Runde der M-Distanz in Angriff nahm. Ich kam ordentlich voran, spürte aber mit der Zeit immer mehr das mir das Wetter zu schaffen machte. Als ich nach 4 Stunden wieder zu Hause angekommen war, hatte ich fast 3 Liter getrunken. Da ich anschließend noch einige Kilometer laufen wollte, war trotzdem erst noch mal trinken angesagt. Nach einer kurzen Trink- und Umziehpause machte ich mich bei der erbarmungslosen Hitze also nochmals auf den Weg. Ich kam gut voran, aber meine Kräfte bauten gegen Ende immer weiter ab. Der Substanzverlust war an diesem Tag einfach zu hoch. Ich war froh als ich nach 50 Minuten wieder daheim angekommen war und mich einfach nur erholen konnte. Im Nachhinein hätte ich mein Tempo während der fast 5 Stunden vielleicht etwas drosseln sollen. Es sah ganz so aus als hätte ich bei der Hitze etwas überdreht.

Da ich am Tag zuvor mächtig Gas gegeben hatte, verordnete ich mir für Freitag einen Ruhetag. Nach einer entspannenden Massage von meinem befreundeten Physio Christopher fühlte ich mich schon wieder um einiges besser und freute mich auf das Koppeltraining am Samstag.

Sebastian und ich begannen das Koppeltraining mit einer flachen Radausfahrt über 45 Kilometer. Das Tempo war von Beginn an ziemlich hoch, aber auch kein Problem. Anschließend wechselten wir zum ersten mal die Schuhe und liefen eine Strecke von ungefähr 8 Kilometern. Auch hier bummelten wir nicht wirklich. Die zweite Radeinheit gestalteten wir etwas kürzer, legten dafür aber nochmals etwas Tempo drauf. Der abschließende Lauf über die gleiche Strecke trennte uns leider nach wenigen Minuten. Sebastian war vom bisherigen Trainingsverlauf etwas gezeichnet und konnte mein Lauftempo nicht mehr halten. Ich dagegen kam immer noch ziemlich gut voran und konnte die Laufstrecke sogar etwas schneller absolvieren als beim ersten Lauf. Als wir nach 4 Stunden geschafft im Hof saßen, fragten wir uns schon mal kurz was wir da eigentlich machen. Aber es machte trotz, oder gerade wegen der großen Anstrengung richtig Spaß. So langsam bin ich ein richtiger Fan vom Koppeltraining geworden. Durch die mehrmaligen Wechsel wird es einfach nie langweilig.

Den Preis für das hohe Tempo beim Koppeltraining zahlte ich bei meiner letzten, längeren Radausfahrt vor dem Wettkampf am Sonntag. Die ersten 20 Kilometer kam ich überhaupt nicht in die Gänge und hatte extrem schwere Beine. Einmal war ich sogar kurz davor das ganze besser sein zu lassen und umzudrehen. In Oberacker war ich dann aber anscheinend warm und kam wie gewohnt voran. Plötzlich war nichts mehr von schweren Beinen zu spüren. Nachdem ich Knittlingen und Bretten passiert hatte, fuhr ich auf dem Rückweg noch durch Oberderdingen nach Sternfels. Wer den Anstieg kennt, weiß was dort geboten ist. Da ich mich nicht komplett abschließen wollte, drehte ich oben angekommen um und trat die Heimfahrt an. Die 75 hügeligen Kilometer die ich am Ende geschafft hatte, schienen mir als letzte größere Einheit vor dem hoffentlich großen Tag genau richtig.

**Trainingsumfang KW 22 / 2008 : Schwimmen 6,7 KM, Rad 264,5 KM, Laufen 43 KM**

### Trainingsbericht KW 23 / 2008

Noch ein par Tage, dann ist wirklich der Tag auf den ich mich inzwischen über 4 Monate vorbereitet habe. Die letzten Wochen und Monate vergingen wie im Flug. Das Training und ganze drumherum war meistens ziemlich hart und Zeitaufwendig, aber es hat unheimlich viel Spaß gemacht. Ich konnte vieles lernen und habe eigentlich fast nur schöne Erinnerungen an die aufregendste Zeit meines Lebens. Ich bin froh, dass mir das Orga Team die Gelegenheit gab, diese schönen Erfahrungen zu machen. Die Dankesreden folgen zu gegebener Zeit.

Jetzt geht es einfach nur darum die Woche noch gut zu überstehen und mich dann am Sonntag durch den Zieleinlauf für die harte Arbeit selbst zu belohnen. Das ganze Training, die ganze Zeit und der Aufwand wären nur wenig wert, wenn ich am Sonntag nicht finishen würde. Ich werde alles dafür tun, alles geben um am Sonntag über diese Ziellinie zu laufen. Nicht nur für mich, auch für die vielen Leute die mich während der ganzen Zeit so grandios unterstützt haben.

Da die Tage vor dem Wettkampf ja äußerst locker angegangen werden, gönnte ich mir am Montag einen wohlverdienten Ruhetag, bevor ich mich am Dienstag zum letzten mal mit Rolf zum schwimmen im Freibad traf. Die 1.000 Meter die ich schwamm, dienten hauptsächlich noch mal zum Feilen der Technik und zu letzten Ratschlägen von Rolf.

Nachdem sich auch Rolf noch etwas von seinem Wettkampf in der Schweiz am Sonntag ausgeschwommen hatte, besprachen wir noch einige Details über Wechselbeutel, die Wechselzonen, die Verpflegungsstellen, die unmittelbare Vorbereitung und den Ablauf des Tages. Es tat gut und gab noch mal etwas Sicherheit mit einem alten Hasen darüber reden zu können.

Für Mittwoch war die letzte Schwimmereinheit vor Sonntag angesagt. Wieder unter der Leitung von Holger Lorenz machte ich mich mit vielen anderen auf den Weg der Schwimmstrecke. Im Gegensatz zu den meisten anderen wollte ich aber lediglich eine kleine Runde abschwimmen. Bei heftigem Wellengang und ziemlich miesem Wetter hatte ich aber mächtige Probleme überhaupt die Wendebojen zu finden und schwamm meistens in eine flasche Richtung. Als ich auf dem Rückweg feststellte das ich mich mitten im See befand, war mir klar das die Generalprobe wohl mächtig in die Hose gegangen war. Am Ende schwamm ich durch die Umwege also um einiges mehr als geplant und hatte noch das Gefühl, mich überhaupt nicht zurecht zu finden. Um mich herum hieß es dann zwar, dass am Sonntag ja die Bojen viel größer und auch viele andere um mich herum unterwegs sind, aber etwas Zielsicherer sollte ich schon schwimmen. Naja, ich versuche das kleine Desaster nicht zu eng zu sehen. Sich verrückt zu machen bringt ja auch nichts. Bleibt nur noch zu hoffen das auch wirklich mit Neo geschwommen werden darf. Hoffentlich...

Am Donnerstag genoss ich einen Tag Urlaub und schlief erst mal aus. Anschließend setzte ich mich locker eine halbe Stunde aufs Rad und lief noch wenige Kilometer. Einfach um etwas in Bewegung zu bleiben und nicht einzurosten.

Tagsüber bekam ich aufgrund des Artikels in der BNN die ein oder andere sms und wurde auch beim einkaufen und dem Gang zur hiesigen Bank auf den Bericht und den Start am Sonntag angesprochen. Schon ein komisches Gefühl plötzlich so im Mittelpunkt zu stehen. Spaßes halber wurde auch mal ein Autogramm gewünscht oder gesagt das ich ja jetzt eine Berühmtheit sei, aber ich versuche mich besser auf den Wettkampf zu konzentrieren und den „Rummel“ drumherum nicht so wichtig zu nehmen. Trotzdem danke ich allen fürs Glück wünschen und Daumen drücken! Ich werde es sicher gut gebrauchen können.

Vor der großen Abschlusspressekonferenz am Freitag in der Sparkasse Bruchsal hatte ich schon ein etwas mulmiges Gefühl. Schließlich saß mit Chris McCormack, Thomas Hellriegel, Stephan Vuckovic und den ganzen anderen Topstartern einige Prominenz mit am Tisch. Und ich mittendrin. Die PK verlief aber äußerst entspannt. Den Rookies und den Topstartern wurden viele Fragen gestellt und zum Abschluss noch einige Bilder gemacht. Die Begegnung und das gemeinsame Bild von mir mit Macca und Thomas Hellriegel werde ich wohl nicht so schnell vergessen. Die beiden wünschten mir „Good Luck“ und meinten ich soll einfach finishen. Ich werde es, mit allem was ich habe, versuchen.

Nachdem ich Freitag Abends noch in den Genuss einer einstündigen Massage kam, lief ich Samstags nach dem Aufstehen noch eine lockere halbe Stunde durch den Wald. Die Muskeln sollen ja auch nicht zu locker sein und noch mal etwas auf die Belastung des Wettkampfes vorbereitet sein.

Pünktlich um 13 Uhr holten Sebastian und ich, wie viele andere, gleich Ihre Startunterlagen ab um schon mal alle Wechselbeutel soweit zu packen und die sonstigen Kleinigkeiten vorbereiten zu können. Zum Glück hatte ich mir unter der Woche schon eine Liste mit allen notwendigen Wettkampfütsensilien gemacht. Damit schaffte ich es alles recht schnell in den Wechselbeuteln zu verstauen.

Bevor wir uns auf den Weg zur Pasta Party machten, checkten wir unsere Räder ein und warfen einen Blick auf die nun gelben, großen Wendebojen der Schwimmstrecke. Soweit ich das von außen sehen konnte, müsste sogar ich es schaffen diese während des Schwimmens zu erkennen.

Auf der Pasta Party hatte ich kaum den ersten Teller Nudeln gegessen, als ich auch schon auf die Bühne gerufen wurde. Das letzte Interview vor dem Wettkampf war schon fast Routine und auch ziemlich schnell vorbei. Ich glaube die meisten haben davon eh nicht viel mitbekommen.

Fast vergessen hätte ich den abschließenden Gang durch die zweite Wechselzone. Erst ein Anruf von Rolf, vom anderen Ende der Halle, erinnerte mich daran. Auf dem Plan hatte ich mir das ganze natürlich schon etwas eingepägt, aber durch das langsame Abgehen der Wechselzone war ich nun wirklich mit jedem Winkel dieses Labyrinths vertraut.

Nun ist es also schon fast soweit. Noch einmal schlafen, dann gehts auch schon so gut wie los. Etwas aufgeregt bin ich natürlich schon, aber ich denke im Gegensatz zu morgen noch richtig cool. Naja, wenn dann um 9.30 Uhr der Startschuss fallen wird und hunderte von Leuten um mich herum schwimmen, wird fast alle Nervosität mit einem Schlag vorbei sein. Dann geht's ausschließlich darum gut durch die Schwimmstrecke und den Wettkampf zu kommen. Ich hoffe das ich morgen nach vielen Stunden Wettkampfanstrengung für mein monatelanges Training belohnt werde, und irgendwann vor 18 Uhr durchs Ziel laufen werde. Das wäre wohl einer der schönsten Momente die ich je erlebt habe. Auf geht's...

**Trainingsumfang KW 23 / 2008 : Schwimmen 2,5 KM, Rad 16,5 KM, Laufen 8,5 KM**

### **Wettkampfbbericht vom Ex-Rookie ;-)!!!**

Wirklich? Ja, wirklich! Echt? Ja, echt! Irgendwie scheine ich es noch nicht richtig begriffen zu haben. Ich habe es tatsächlich geschafft hintereinander 2,5 KM zu schwimmen, 110,7 KM über jegliche Hügel zu radeln und zum Abschluss auch noch einen Halbmarathon über 21 KM zu laufen. Was vor wenigen Monaten noch unheimlich weit weg war, ist jetzt wunderschöne Realität geworden. Ich bin kein Rookie mehr, sondern habe gleich bei meinem ersten Triathlon die L-Distanz des Kraichgau Triathlons absolviert!!! Es war ein wunderschöner Tag der mir immer in Erinnerung bleiben wird.

Der 8. Juni 2008 begann um 6 Uhr morgens mit dem Aufstehen. Der erste Gedanke nach einer überraschend ruhigen Nacht, war der, dass in 3,5 Stunden wirklich der Startschuss fallen wird.

Nach einem kurzen Frühstück und einer nochmaligen Kontrolle der Ausrüstung machten wir uns um 7.30 Uhr auf den Weg in Richtung Hardtsee. 2 Stunden vor dem Start hieß es dann nochmals Rad checken, das ganze mit Verpflegung ausstatten, Wechselbeutel bereit legen und allen Freunden und Kollegen die ebenfalls am Start waren viel Glück zu wünschen. Nachdem ich die beiden Starts der S-Distanz beobachtet hatte, machte ich mich langsam bereit. Etwas aufgeregt, aber nicht übermäßig nervös hatte ich 5 Minuten vor dem Start meinen Neo an und schwamm noch einige Meter zum eingewöhnen.

Dann war es soweit. Hells Bells erklang, der Startschuss fiel, hunderte Männer und Frauen schwammen los. Durch meine Startposition ganz links außen und meinen vorsichtigen Schwimmstart, ging ich allen Tritten und Schlägen aus dem Weg und kam von Anfang an sehr gut in meinen Rhythmus. Auch die Orientierung fiel mir durch die vielen Mitschwimmer und regelmäßiges erspähen der großen Bojen recht leicht. Kurz vor Ende der ersten Runde erhöhte ich nochmals meinen Beinschlag um etwas Blut in die Beine zu bekommen und beim Landgang nicht umzukippen. Beim Landgang sah ich meinen Fanclub, der mich mit seinen Anfeuerungsrufen nach 35 Minuten auf die zweite Schwimmrunde schickte. Auch die zweite, kleinere Runde verlief überraschend gut. So kam ich mit einer, für meine Verhältnisse, guten Zeit von unter einer Stunde aus dem Wasser. Ich war erst mal ziemlich erleichtert diesen Abschnitt so problemlos überstanden zu haben. Das hätte ich vor wenigen Wochen noch für undenkbar gehalten.

Beim Wechsel aufs Rad ließ ich mir, wie geplant, etwas mehr Zeit um wieder etwas runter zu kommen. Viele Wechselbeutel lagen nicht mehr da, also war es null Problem den richtigen zu finden. Eine Helferin war auch gleich zur Stelle und half mir wo es nur ging. Nach einigen Minuten hatte ich es geschafft, schob das Rad über den Wechselbalken und fuhr los. Ich kam von Beginn an gut in Tritt und überholte bis Ostringen dutzende von Athleten, während ich selbst nur zweimal überholt wurde. Das machte richtig Spaß und gab mir Mut für die noch fast folgenden 100 Kilometer. Die erste Runde auf dem Rad lief fast perfekt. Ich kam ohne Probleme über sämtliche Hügel und konnte noch einige Mitfahrer hinter mir lassen. Dazu war die Stimmung durch die vielen Zuschauer entlang der Strecke einfach bombastisch!

Das schnelle Tempo der ersten Runde machte sich aber leider recht schnell auf der zweiten bemerkbar. Beim Anstieg auf den Schindelberg wurde mir schlagartig bewusst, dass ich im Eifer des Gefechts wohl etwas übertrieben hatte. Jeder der nun folgenden Anstiege tat weh. Besonders beim Hühnerbüschel und den beiden Anstiegen in Richtung Tiefenbach und Eichelberg hatte ich das Gefühl zu stehen. Der letzte Anstieg auf den Schindelberg war eine wirkliche Quälerei, aber die Aussicht die restlichen Kilometer fast durchweg Abwärts oder flach fahren zu können beflügelte mich nochmals. Kurz bevor ich nach Mingoheim kam, feuerte ich mich lautstark an. Ich schrie meine Müdigkeit irgendwie weg und versuchte mich nochmal neu zu motivieren. „Ich hab mich doch nicht Monatelang gequält um jetzt einen auf müde zu machen. Ich lauf jetzt noch diesen sch... Halbmarathon und komm irgendwie ins Ziel“.

Als ich dann beim Radbalken vom Rad abstieg, freute ich mich wahnsinnig über die nächsten Anfeuerungsrufe meines Fanclubs. Gleichzeitig hatte ich aber eine kleine Schrecksekunde zu überstehen. Beim Absteigen hatte ich kurz das Gefühl, einen Krampf im rechten Oberschenkel zu bekommen. Auf dem Weg zum Wechselbeutel verflüchtigte sich dieses Gefühl aber zum Glück wieder recht schnell.

Da ich ja nicht gerade als erster auf die Laufsrecke wechselte, konnten mir die netten Helfer auf dem Weg zu Ihnen schon den Laufbeutel raussuchen und übergeben. Den Wechsel selbst gestaltete ich wieder in aller Ruhe und ohne Hektik. Es tat sicher auch ganz gut den Puls nach der vierstündigen, nicht ganz einfachen Radstrecke etwas runter kommen zu lassen und sich auf die letzten 21 Kilometer laufen vorzubereiten.

Ich versuchte von Beginn an die Laufstrecke in einem durchgehend, gleichmäßigem Tempo zu laufen und anfangs nicht zu übertreiben. Ich wollte mich schlichtweg nicht ins Ziel schleppen müssen, sondern den Zieleinlauf genießen können. So kam ich mir auf den ersten Kilometern auch nicht besonders schnell vor, hatte aber trotzdem das Gefühl schon fast am Limit angekommen zu sein. Immer wenn die Gefahr bestand eine kleine Schwächephase zu erleben, jubelten mir am Straßenrand meine Freunde und Familie zu und trieben mich dadurch immer weiter in Richtung Ziel. Am Anfang der dritten und letzten Runde machte das schon länger anstehende Gewitter ernst und sorgte für eine kleine Abkühlung in Form von Regen, kurzem Hagel und einem sehr frischen Wind. Aber auch das konnte mich auf dem Weg ins Ziel nicht mehr aufhalten. Im Gegenteil, bei solchen Wetterbedingungen macht es mir erst richtig Spaß. Bei Kilometer 19 hatte es wieder aufgehört zu regnen und ich begriff so langsam, dass ich es wirklich gleich geschafft hatte. Der Gedanke in wenigen Minuten wirklich durchs Ziel zu laufen verursachte eine unheimliche Freude und eine Gänsehaut.

Und dann war es wirklich soweit. Monatelanges, hartes Training, viele viele Wochenenden ohne ausschlafen und die vielen kraftraubenden Stunden Wettkampf hatten sich auf einen Schlag bezahlt gemacht. Nach 7 Stunden, 2 Minuten und 59 Sekunden hatte ich den ersten Triathlon meines Lebens gefiniert. Ein

unvergleichliches Gefühl, dass man nicht beschreiben kann. Wahnsinn. Es war, trotz der Strapazen, ein wunderschöner Wettkampf den ich niemals in meinem Leben vergessen werde.

Den Status „Rookie“ bin ich nun also los. Auf der einen Seite richtig schön, auf der anderen aber auch irgendwie schade. Die letzten Monate waren eine wunderschöne Zeit. Ich habe unheimlich viel erlebt, schwimmen gelernt, erfahren wie viel man, auch mit Herzschrittmacher, eigentlich zu leisten im Stande ist und wie viel Spaß Triathlon macht. Ich denke das wird nicht mein letzter Wettkampf gewesen sein. Im Grunde habe ich ja gerade erst angefangen...

Zum Abschluss möchte ich noch einigen Menschen für Ihre Unterstützung danken.

Zuerst meinem Schatz, meiner Freundin Janina. Du hast mir monatelang den Rücken frei gehalten, mich immer wieder ermutigt und angetrieben, Verständnis für mein stundenlanges Training aufgebracht, warst einfach immer für mich da. Ohne Dich wäre ich am Sonntag niemals über diese Ziellinie gelaufen. Ich liebe Dich!!!

Als nächstes danke ich dem kompletten Organisationsteam! Vor allem zu meiner Ernennung als Rookie, aber auch für die super Unterstützung während der Vorbereitung und den wunderschönen, perfekt organisierten Wettkampf. Vielen Dank!

Wenn Ihr einen Laden sucht der euch Wettkampftauglich ausstattet, geht zum Sport Team nach Bruchsal oder Heilbronn. Björn, Danke fürs Sponsoring und die wahnsinnig kompetente Unterstützung! Ich denke mich wirst Du noch öfter zu sehen bekommen.

Auch meinem persönlichen Wettkampssponsor, der GEK Gesundheitskasse, möchte ich herzlich für die große Unterstützung danken! Besonders Herrn Heitz für die nette, logistische Unterstützung und das Engagement!

Ohne die vielen, freiwilligen Helfer wäre der Kraichgau Triathlon nicht möglich. Auch Ihnen gebührt ein ganz großes Dankeschön!

Meinem Fanclub vom teamBULLFROG, meiner Familie und meinen Freunden danke ich für die grandiose Unterstützung an der Strecke! Ihr habt mich mächtig angetrieben. Es hat mich wahnsinnig gefreut euch entlang der Strecke mitfiebern zu sehen. Das motiviert ungemein!

Was wären die vielen Stunden Training ohne Trainingspartner? Manchmal sicher langweilig und unmotiviert. Mit Sebastian hatte ich fast schon einen Trainings Schatten an meiner Seite, der unheimlich motiviert mitzog und mir damit auch unheimlich geholfen hat. Sepp, Glückwunsch auch zur guten Zeit über die S-Distanz! Aber auch Thomas gebührt ein großes Dankeschön. Zum einen weil er ab und an eine Runde mitgeradelt ist, zum anderen weil ich eigentlich erst durch ihn zu dieser wunderschönen Sportart gekommen bin und er mir immer mit Rat und Tat zur Seite steht.

Mit genauso viel Rat und noch mehr Tat stand mir BULLFROG Kollege Jörg zur Seite. Er hat in letzter Zeit, trotz Baustress, viel Zeit dafür geopfert mein Rad auf Vordermann zu bringen und mir den ein oder anderen Kniff zu zeigen. Außerdem führen sich seine Laufräder einfach schneller und angenehmer. Auch das hat sehr geholfen. Ich bin froh solch einen Experten immer um Rat fragen zu können. Und Du weißt ja, Zofingen 2009 ;-)!

Last but not Least möchte ich von ganzem Herzen meinem Coach danken! Rolf, Du hast mir in wenigen Monaten beigebracht wie man schwimmt. Du hast unendlich viel Zeit und Nerven für die ausgeklügelten Trainingspläne, das gemeinsame Training, die vielen Tipps und die gesamte Rundumbetreuung für mich geopfert. Du hast es mal wieder geschafft, einen Rookie zum Triathleten zu formen. Ich kann Dir gar nicht genug Danke sagen. Ohne Dich wäre das Projekt Triathlon und L-Distanz niemals möglich gewesen. DANKE! DANKE! DANKE!