

Hallo Matthias,

der Challenge ist für mich gut gelaufen.

Das Wetter war zwar fürchterlich, aber es gibt auch schlimmere Wetterbedingungen für mich, z.B. 35 Grad. Beim Schwimmen und Laufen hat mich der Regen nicht sonderlich gestört. Nur beim Radeln habe ich zumindest die ersten 100km sehr gefroren, so dass ich kaum meine Gels aufbekommen habe.

1:17h beim Schwimmen. das war ok. Ich hatte damit gerechnet, dass ich zwischen 1:15h und 1:20h lande. 5:50h beim Radeln. damit war ich sehr zufrieden. Ich wollte unbedingt die 6:00h unterbieten und dachte, dass das ganz eng wird.

4:02h beim Laufen. Hier bin ich auch zufrieden, da ich überhaupt nicht einschätzen konnte, wie sich die zwei vorangegangenen Disziplinen auf meine Laufzeit auswirken. Ingeheim hatte ich natürlich gehofft, die 4h Marke knapp zu unterbieten.

Egal, ich hatte mir unter 12:00h als Minimalziel gesteckt, und mit unter 11:30h wollte ich glücklich sein. Das habe ich klar geschafft und deshalb bin ich jetzt auch glücklich.

Ich möchte mich hiermit vielmals bei dir bedanken für deine Unterstützung.

Ich habe versucht, deinen Trainingsplan so gut als möglich einzuhalten.

Auch wenn ich vereinzelt wegen Grippevirus und meiner beiden Radunfälle aussetzen musste, ist mir das glaube ich gut gelungen.

Hätte ich meinen ursprünglich selbst gestalteten Trainingsplan durchgezogen, wäre ich in Roth sicherlich platt gewesen. Weniger ist manchmal eben mehr.

Also noch einmal vielen Dank.

Jetzt werde ich erst einmal regenerieren.

Dann werde ich mich mit meinem Vereins(lauf-)trainer erst einmal für die Unterbietung meiner Marathonbestzeit im Frühjahr 2009 vorbereiten.

Ich denke, wir werden sicher wieder einmal zusammenarbeiten. sei es bei einem eurer Schwimmseminare oder in Vorbereitung meiner nächsten Halbdistanz (Kraichgau, Virgin Islands etc.).

Auch der Ironman Frankfurt 2010 könnte für mich wieder ein Thema sein (unter 11:00h).

Auf jeden fall werde ich dich und Susanne in meinem Verein und auch privat jederzeit wärmstens empfehlen.

Beste Grüße aus Ulm

Tom