

Hallo Susa, es ist ein ganz tolles Gefühl, eine solche Langdistanz > geschafft zu haben.

Ich kann es irgend wie noch gar nicht glauben. Ich Habe gestern > meine Frau gefragt, ob ich wirklich die 180 km gefahren und 42 km > gelaufen bin, oder ob ich abgekürzt habe. Sie hat mir aber > bestätigt, dass ich alles geschafft habe.

Ich bin auch mit einem riesigen Selbstbewusstsein gestartet, ich > habe mich ja 100% an Deinen Trainingsplan gehalten und habe gewusst, > dass ich mich nicht besser vorbereiten konnte.

1)Das Schwimmen bin ich ganz ruhig von hinten angegangen, habe sehr > schnell meinen Rhythmus gefunden und in einer für mich guten Zeit > abgeschlossen. Ich habe dabei noch drei Vereinskollegen hinter mir > gelassen. An den Wechseln kann ich noch arbeiten, ich habe sie aber > in Ruhe und ohne Hektik absolviert. ( schwimm-rad 08:38) ( rad > -laufen 11:34)

2)Das Radfahren war von Anfang an sehr schwierig. Ich bin es nicht > gewohnt, bei Regen zu fahren, unterwegs wollte ich schon mal bei km > 44 nach der Abfahrt nach Obermässing wegen der verdammten Kälte > aufgeben. Ich habe mich aber durch diese schlechte Phase > durchgekämpft und komischerweise ist es von da ab richtig gut > gelaufen. Ich bin mit meiner Radzeit von 5:58 std sehr zu frieden ( > habe unterwegs sogar noch pause bei meiner Frau gemacht).3)

Das Laufen ging von Anfang an gut, ich habe aber nach km 16 auf run > and walk umgestellt und bin dann immer 20min gelaufen und 5 min > gewalkt. Die Zeit ist so schnell vergangen und ich bin in einem > wirklich guten Zustand nach 5:02 std ins Ziel gekommen.

Mit meiner Zeit von 12:30 min bin ich super zufrieden. Ich habe > wirklich alles umsetzen können und war auf den Tag genau top fit.

Deshalb gilt mein ganz besonderer Dank DIR susa.

Es war eine so angenehme Zeit, nach Deinen Plänen zu trainieren. > Ich habe mich dabei so gut und sicher gefühlt, daß gar nichts schief > laufen hat können.

Ich freue mich schon auf unsere weitere Zusammenarbeit.