

Hallo Susa,

der erste Arbeitstag nach dem IM ist auch vorbei, war hart aber für Eisenmänner machbar:-)  
Kurz mein feed back zum WK.

Nachdem ich mit Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen aufgestanden bin (Pulswerte ca. 12 über Normal!!!) und beim Bustransfer schon der Schweiß in Strömen floss, war ich am überlegen ob ich überhaupt starten soll. Der Kommentar von einem Kollegen "du bist weiß wie eine Wand" haben das nicht besser gemacht, aber dann dachte ich daran, dass mit der Gesichtsfarbe hängt sicherlich mit der Sonnencreme zusammen.

Also habe ich mich in den Neo gepackt und bin zum Schwimmen. Lief auf der ersten Runde sehr gut, bei der zweiten Runde war schon eine arge Prügelei, was sich auch gleich in der Zeit niedergeschlagen hat. Aber mit 1:25 bin ich zufrieden, mehr geht eben zur Zeit nicht. Auf dem Rad ging es dann ganz gut, auch wenn in der zweiten Runde der Wind auf den letzten 40 km richtig kräftig von vorne kam, aber abgesehen von den ersten Kilometern nach Frankfurt (fast 35 km/h) liefen die restlichen 165 km mit einem 32er Schnitt und das war auch OK.

Für das Laufen hatte ich mir die 10er Strategie vorgenommen, d.h., die ersten 10 km einlaufen 5:19 min/km, die zweiten 10 km stabilisieren 5:47 min/km (da habe ich dann auch die Sandkörner im Socken gemerkt, die sich dann zur Blase gebildet haben) die dritten 10 km heimlaufen 5:56 min/km (ok, die Trinkpausen haben sich etwas ausgeweitet); die letzten 10 km den Helferlein danken 5:52 min/km und dann den Rest zum Spass.

Leider war die Uhr nicht mehr für Zwischenzeiten zu füttern, so dass ich nicht gemerkt habe, dass ich nur 2 min über den 4 Stunden lag, wäre es mir klar gewesen, hätte ich noch etwas zugelegt.

Aber mit knapp 4:02 kann ich zufrieden sein.

Insgesamt konnte ich nach dem Schwimmen 600 Athleten auf dem Rad und noch einmal mal 300 beim Laufen einkassieren.

Mit 11:17:53 ist es das bisher beste Ergebnis der 5 Wettkämpfe, trotz der schlechten Gefühle am Morgen.

Resumee:

Vor dem WK immer das Gefühl, vorher noch krank zu werden Am WK Tag keine Vorfreude auf den WK, sondern eher das Gefühl eine Pflicht erfüllen zu müssen Am Ende des WK, beim Einlaufen und Abklatschen der Zuschauer das Gefühl es geschafft zu haben und Freude, beim finishen nichts mehr, Uhr abgedrückt, Ende eines Arbeitstages.

Für mich ist für nächstes Jahr IM Pause angesagt. Ich möchte einige WK mit Spass ohne den Druck einer Erkrankung machen können. Wenn es mir zu dem Termin nicht gut geht, dann eben nicht, dann nächste Woche oder so.

Für den Rest des Jahres sind noch ein Liga WK olympisch, zwei Duathlon und der FFM Marathon auf dem Programm, Ziel soll ein guter Marathon sein. Wenn es geht, dann Grundlagenausdauer auf dem Rad und Schnelligkeit im Lauf. Für das kommende Jahr, dann solide Grundlage (geeignet für eine Halbdistanz) und Schnelligkeit. Geht das?

Zum Thema Hawaii

Ich habe mir die Quali Zeiten der AK 50 angesehen sub 10 Stunden, sonst geht nichts, zumindest in Frankfurt. Realistisch gesehen, kann ich das vergessen. Also warum soll ich diesem Phantom hinterherlaufen?

Wenn Hawaii, dann die 70.3, ist auch Hawaii und macht auch noch Spass! Oder?

Als Perspektive für die Langdistanz wären dann Roth, weils Spass macht, Podersdorf, evtl. auch mal was hartes wie Lanzarote oder so.

Auf jeden Fall ohne Druck und Panik vor Erkrankungen!!!!

Trainingslager auf Malle mit netten Leuten, ruhig engagiert und hart, aber eben auch mit Spass.

Auf jeden Fall ein dickes D A N K E S C H Ö N für die optimalen Pläne, ich hätte es nicht für möglich gehalten mit diesen Umfängen soweit zu kommen. Wir müssen auf diesem Weg weitermachen !!!!

Viele liebe Grüße

Thomas