



Nach bereits 4 absolvierten Ironman-Wettkämpfen mit Bestzeit 9:54 h stand ich im Herbst letzten Jahres vor der Überlegung wie ich meine vorerst letzte Langdistanz (danach mind. Jahr Pause) am Besten angehen und meistern könnte. Dabei wurde mir klar dass ein erstklassiger Ironman nur über 3 Säulen führen kann: eine gesunde Ernährung, eine starke mentale Vorbereitung mit entsprechenden Übungen und einem ausgeklügeltem Trainingsplan. Die Wahl für den letzten Punkt sollte mir durch einen Flyer vom Professional Endurance Team erleichtert werden den ich beim Rothseetriathlon 2006 erhalten habe. Darüber hinaus gab mir ein flüchtig bekannter Triathlet der bereits von Matthias betreut wurde denselben Tipp.

Nach einem Einzellauftest und 2 Doppeltests bei Matthias, einem 14tägigem Trainingslager im Februar beim Challenge TriCamp auf Lanzarote und einem Trainingsplan mit teilweise heftigen Umfängen und Intensitäten aber auch auf der anderen Seite wieder entspannenden Ruhewochen in der man seine privaten Aufgaben erledigen kann stand dann am 1. Juli 2007 der Saisonhöhepunkt beim Ironman Frankfurt bevor. Das Selbstbewusstsein gestärkt mit einem 10 Gesamtplatz zwei Wochen vorher beim Erdinger Stadtriathlon. Mit einer Endzeit von 9:27:55 hatte ich in der wohl schwierigsten Altersklasse M25-29 zwar keine Chance auf eine Hawaii-Quali aber die persönliche Bestzeit war bei weitem unterboten und auch auf der vereinsinternen Ironman-Bestenliste bei meinem Verein "Windschatten Neumarkt" rangiere ich damit unter den Top 5 und von daher ist das Ergebnis und damit auch die Arbeit von Matthias einfach nur höchst positiv zu bewerten!

Nach einer 4-wöchigen, ausgiebigen Regenerationsphase entschloss ich mich dann noch im Oktober in meiner Spezialdisziplin, dem Laufen, beim München Marathon anzugreifen. Anders als bei vorherigen Trainingsplänen, die zwar angesichts einer bisherigen Marathon-Bestzeit von 2:47:57 bestimmt nicht schlecht waren, verzichtete Matthias zu meinem Erstaunen auf die sogenannten "langen Laufeinheiten" um die 30 km und ließ mich nach einem 20km Lauf meistens noch 2 h locker Radeln. Am 14. Oktober dann galt es für mich ein mit Absicht hoch gestecktes Ziel zu erreichen, nämlich die 2:45 h Marke. Mit einer hervorragend von Matthias ausgeklügelten Renntaktik gelang es mir sogar mit einer Zeit von 2:44:27 das anvisierte Ziel zu unterbieten. Da dieses Ergebnis doch etwas unerwartet kam ist es für mich noch höher zu bewerten als der Erfolg beim Ironman!!

Auch wenn ich in Punkto Ernährung, Sportmedizin und Nahrungsergänzung eher die Meinung von seiner Kollegin Susanne teile muss ich Matthias für seine klasse Arbeit danken und im Falle einer erneuten Teilnahme bei einer Langdistanz würde für mich der Weg sicher nur über das Professional Endurance Team führen.

Besten Dank,

Michael Hierl