

EINFACH NUR GEIL !!!!!

Hallo Du,
bin gestern Heim gekommen und konnte mich nur mit mühe bewegen und habe halt für auspacken und Ordnung machen etwas Länger gebraucht.
Heute geht es mir schon wieder richtig GUT.

Zum Rennen.

Wie immer fängt das Rennen ja schon ein Paar Tage vor dem Startschuss. Bin am Donnerstag in Klagenfurt angekommen und habe am Nachmittag noch einen kleinen Teil der Radstrecke abgefahren. Dabei habe ich schon gemerkt die Müdigkeit in meinen Beinen wird immer weniger. Freitag dann 30 min im See schwimmen und ich fühle mich immer besser. Samstag dann nochmal Warm Up und ich weiß es wird ein gues Rennen.

Samstag Abend 9 Uhr liege im Bett und schlafe so gut wie noch nie vor einem IM.

7 Uhr Start starte ein bisschen zu weit hinten im Feld und muss jede menge Leute überholen (ich!!! auf der Überholspur beim schwimmen *grins*) 1:05 zeigt meine Uhr nach dem schwimmen ich bin begeistert.

Jetzt aufs Rad und Gas geben. Leider ist die Radstrecke viel zu voll und das Überholen ist nicht immer möglich. Versuche ein Hohes Tempo zu Fahren und die Belastung so gleichmäßig wie möglich zu halten. Nach 90 km (2:20h) habe ich das Gefühl ich mache eine lockere Trainings-ausfahrt und kein Rennen der etwas stärker werdende Wind in der 2ten Runde kostet dann 7 min. nach 4:47h Wechsele ich zum Laufen.

Locker wie noch nie renne ich zu meinen Laufschuhe und dann geht es los. Den ersten km noch mit angezogener Handbremse fühle mich so gut dass ich mir sage alles oder nichts.

Bei Km 28 oder so Bremsst mich dann eine Fliege die mir im Hals stecken bleibt aus Husten und Brechreiz bringen mich ein bisschen ins trudeln und ich muss das Tempo zurücknehmen. Die letzten km laufen dann noch mal recht gut und was soll ich sagen die Uhr bleibt bei 9h und 12min stehen. So schnell war ich noch nie unterwegs und so gut habe ich mich noch nie gefühlt während einem IM.

Musste immer an deine Aussage denken BETZEIT erreicht man nicht einfach so :).

Und das alles hast du in nur etwas mehr als 2 Monaten geschafft IRRE.
Versuche jetzt seit Sonntag ca. 16.00 Uhr nicht daran zu denke was wäre wenn ich eine komplette Vorbereitung mit DIR machen würde :)

Nein! Nein! Nein! ich habe noch keine Pläne für 2009.

Gibt es da nicht einen schönen Iroman im November *SFG*

Hat echt einen RIESEN SPASS gemacht mit dir zu Trainieren und eins ist sicher wenn IM Florida, Kanada oder England (Starte ab August dann in der M40) muss ich mir noch überlegen, dann nur mit DIR

Bist halt doch die Beste :) :) :

LG

matthias