

# Neue **active woman** -Aktion: **IRON(WO)MAN**

Marina Knorr will ihren ersten Triathlon bestreiten! **active woman** ist mit Rat und Tat dabei!



»Faszination Triathlon«,  
»Mythos Hawaii« - es  
gibt unendlich viele  
Schlagwörter und  
Begriffe, wenn es  
um das Thema  
Triathlon und ganz  
im Speziellen um  
das Thema Langdis-  
tanz-Triathlon geht. Die

größte Anziehungskraft hat  
der legendäre Triathlon auf Hawaii, auch als  
»Ironman« bekannt. Über die Strecken von  
3,8 km schwimmen, 180 km Radfahren und  
42,195 km Laufen mobilisieren Tausende  
Athleten alle zur Verfügung stehenden Kräfte  
um die Ziellinie zu erreichen. Cut-Off-Time:  
16 Stunden. Für viele Hobbysportler ein  
Unglück, wie man sich einer solchen Tortur  
stellen kann. Doch es gibt sie zu genüge, die  
Sportlerinnen und Sportler, die sich dieser  
Form von Wettkampf stellen wollen, die sich  
selbst kennenlernen, ihre eigenen Grenzen  
ausloten und erfahren möchten, was sich hin-  
ter »Zielstrebigkeit«, »Durchhaltevermögen«

und »mentaler Stärke« verbirgt. Denn eines  
ist sicher: Jeder einzelne, ob Hobbysportler  
oder Profi, ob gerade mal 18 oder über 70  
Jahre alt, jeder geht an diesem langen Tag  
durch ungeahnt Höhen und Tiefen.  
Und das bestimmt nicht nur an diesem Tag.  
Denn wer vor hat, sich diesen Strapazen  
auszusetzen, der möchte auch möglichst gut  
trainiert an den Start gehen. Ein langer Weg  
mit vielen einzelnen Trainingseinheiten, die  
mal schöner sind und mal gezwungener, mit  
mehr Spaß und Freude oder völlig lustlos.  
Doch es gibt immer mehr, die diesen Weg  
auf sich nehmen möchten - nicht alleine an  
der Zahl der aus dem Boden sprießenden  
Ironman-Veranstaltungen ablesbar. 22  
Ironman-Veranstaltungen gibt es mittlerwei-  
le auf der ganzen Welt - bei denen man sich  
für die »Ironman-Weltmeisterschaften« auf  
Hawaii qualifizieren kann. Hawaii ist der 23.  
Wettkampf in der Palette und findet immer  
Mitte Oktober auf Big Island statt ([www.ironmanlive.com](http://www.ironmanlive.com)).  
In unserer letzten Ausgabe habe wir Marina's  
Vorhaben angekündigt. Sie möchte sich auch

bald Ironman-Finisherin nennen können und  
hat sich als persönliches Lieblingsrennen den  
Ironman Austria in Klagenfurt ausgesucht.  
Eine harte Zeit steht ihr bevor, hat sie doch  
erst unlängst mit einem neuen Vollzeit-Job  
begonnen.  
Seit Anfang November erhält Marina Knorr  
die Trainingspläne von unserer Expertin und  
Trainerin Susanne Buckenlei. Wie es ihr in den  
ersten Wochen dabei ging, erfahren Sie hier:

## Steckbrief

**Name:** Marina Knorr  
**geboren in:** Weiden  
**wohnt in:** Regensburg  
**Hobbys:** Schwimmen seit dem 14. Lebensjahr  
(Bestzeit auf 100 m Kraul: 1:04 Min)  
**Stärken:** ehrgeizig, lebensfroh, positiv denken  
**Schwächen:** manchmal etwas ungeduldig  
**Lebensmotto:** Always look on the bright side  
of life.

»Ich bin jetzt seit mittlerweile einem Monat  
in der Firma und habe mich schon ganz gut  
eingelebt. Die Arbeitszeiten sind relativ stabil  
bei ca. 9 Stunden Arbeit pro Tag, also von  
8 bis 18 Uhr mit einer Stunde Mittagspause.  
Es macht total viel Spaß und ich bekomme  
immer mehr Verantwortung übertragen.

Das Training allgemein hat jetzt endlich  
angefangen. Ich fühle mich sehr gut, fahre  
jeden Tag mit dem Rad in die Arbeit, das sind  
5 km einfach. Bis jetzt hat mich auch noch  
keine Herbst-Grippe erwischt.  
Auf jeden Fall bin ich super motiviert.  
Kürzlich hab ich von Susa den ersten Drei-  
Wochen-Plan erhalten. Es ist schon eine  
Umstellung, so richtig nach Plan zu trainie-  
ren, aber ich freue mich total und baue das  
Training so in den Alltag mit ein.  
Im Moment trainiere ich ausschließlich im  
Grundlagenbereich, einfach, um wieder rein-  
zukommen und den Kreislauf anzukurbeln.  
Das Training ist immer in Vier-Wochen  
Blöcke aufgebaut, das heißt drei Wochen  
steigernde Belastung und eine Ruhewoche.  
Ich steige mit 9 Stunden 45 Minuten in der

ersten Woche ein, trainiere in der zweiten  
Woche 10 Stunden 15 und in der dritten  
Woche 10 Stunden 45. Dann folgt eine  
Ruhewoche.  
Am Ende dieser dritten Woche oder Anfang  
der vierten Woche werde ich einen Laktat-  
und Spirotest machen, um meine Bereiche  
genau festlegen zu können. Das wäre jetzt  
am Anfang der Trainingsaufnahme noch  
nicht sinnvoll gewesen.

Wichtig für Susa ist auf alle Fälle neben den  
eigentlichen drei Disziplinen Schwimmen,  
Rad fahren und Laufen auch Stretching  
und allgemeine Athletik zu trainieren. So  
hatte ich diese Woche vier Mal  
Stretching auf dem Plan und  
außerdem Bauch-, Rücken- und  
Rumpf-Stabilisationsübungen.

Schwimmen trainiere ich  
montags und freitags mit  
meinem Verein, dem Tristar  
Regensburg, und sams-  
tags mit meinem Freund  
Chris. Dann heißt es »nur

noch« die Disziplinen Rad und Lauf unterzu-  
bringen....

Die erste Woche habe ich gut nach Plan trai-  
niert, die vorgegebenen Einheiten konnte  
ich sehr gut umsetzen. Und es macht riesig  
viel Spaß!

In der zweiten Woche ist eigentlich alles  
drunter und drüber gelaufen...In der Arbeit  
war ziemlich Stress angesagt. An einem  
Tag bin ich erst um neun Uhr abends aus  
der Arbeit gekommen und war einfach zu  
kaputt um noch zu trainieren. Außerdem  
stand unser Umzug an - dafür war das ganze  
Wochenende vorgesehen. Statt der geplan-  
ten 10:15 Stunden habe ich letztendlich  
dann nur 4,5 Stunden trainiert...



Aber Susa meinte, ich solle mir deshalb keinen Kopf machen, solche Dinge wie Umzug und Job sind wichtiger und jetzt fällt noch kein Kind in den Brunnen. Zumindest ernähre ich mich gesund, habe keine Verletzungen und fühle mich gut.

Die riesen Überraschung war dann in dieser Woche das Paket, das ich von Zoot bekommen habe. Wow!! Acht tolle Produkte in tollen Farben nach meinem Geschmack. Es ist wie Weihnachten für mich, da ich noch nie auf einmal so viele tolle Sportartikel erhalten habe. Vielen Dank an Zoot dafür!

Meine dritte Trainingswoche war dann wieder eher nach Plan, nicht so viele Termine und Anspannung in der Arbeit! Auch wenn wir abends mit der Wohnung schon noch immer einiges zu tun haben. Mein Tag sieht momentan ungefähr so aus: halb acht in die Arbeit, halb sieben zurück, Training, dann kurz was essen, dann bis halb 12 Wohnung sauber machen, Bilder aussuchen, umräumen, ausräumen, usw.. Aber ich freue mich sehr über die Wohnung und mache das sehr gerne.

Am Mittwoch bin ich beim Laufen auf eisiger Straße gestürzt, aber gottseidank ist nicht viel passiert.

Nächste Woche habe ich einen Termin bei Dr. Kauper in Nürnberg zur Leistungsdiagnostik. Er ist sehr entgegenkommend und vereinbarte mit mir einen Termin um 19 Uhr. Ich bin schon sehr gespannt. Den Test hätte ich auch gerne bei Susa gemacht, aber da ich Probleme habe, Blut zu sehen und dann schnell der Kreislauf schwach wird hat mir Susa geraten, diesen Arzt zu konsultieren.

(Anm. d. Red.: Über den Leistungstest berichten wir im nächsten Heft!)



# Traumziel Halbmarathon

**Aufgeschoben ist nicht aufgehoben - nach diesem Motto haben unsere beiden »Bald-Halbmarathonis« Sabine und Yvonne ihr Training wieder begonnen. Hochmotiviert geht es Richtung großes Ziel: Für Sabine wird es ein Silvester-Lauf werden, Yvonne möchte den Osterlauf in Paderborn am 22. März 2008 starten.**

Liebe Susa, liebe Sonja, liebes active woman-Team,

**Mir geht es wieder prima. Mein 41/2 jähriger Sohn hatte eine Herz-OP, was außer meiner physischen Verfassung für das Training belastend dazu kam. Ihm geht es wieder soweit gut und ich kann mich nun auf mein Training konzentrieren. Entsprechend bin ich hochmotiviert. Ich will es nun endlich schaffen! Immerhin trainiere ich ja jetzt schon – dank Eurer Hilfe – ein halbes Jahr.**

**Mein Training wurde auch dadurch unterbrochen, dass ich zunächst einen Ferritin-Mangel hatte. Das Speichereisen hatte einen Wert von 9, sollte aber eigentlich zwischen 22 und 300 liegen. Susa meinte so 70 bis 80 wären für einen Sportler eigentlich gut. Ich habe mich sehr müde und schlapp gefühlt, eigentlich von einem Moment auf den anderen. Als würde man einen Hebel umlegen. Mit Hilfe von Infusionen wäre nach ca. drei Wochen wieder trainingsfit gewesen. Als ich dann aber wieder laufen wollte, machte mir eine sehr schmerzhaft Entzündung im großen Zehengrundgelenk zu schaffen. Ich konnte den Fuß überhaupt nicht abrollen. An ein Training war wieder nicht zu denken.**

**Nun trainiere ich seit vier Wochen wieder einigermaßen nach Plan. Aber ich habe es nie abreißen lassen. Und Krafttraining ging auch einigermaßen mit dem Handicap Zeh.**

**Ich erwarte mir vom Halbmarathon, dass sich das gute Gefühl einstellt, dass ich mein Ziel erreiche und dass ich endlich meinen Freunden, die alle mitfiebern sagen kann, ich habe es geschafft!**

Herzlich, Sabine

**Yvonne Pöpsel** fühlt sich auch wieder gut. Im Moment ist sie durch die Examensprüfungen ein wenig im Stress. Gesundheitlich ist aber alles wieder im Lot und sie fühlt sich fit. Das Training musste sie aufgrund einer langwierigen Zahnentzündung von Ostern bis Anfang Juli unterbrechen. Danach war erneut Aufbauarbeit gefragt, seit Anfang September trainiert sie wieder nach Plan. Vom Halbmarathon erwartet sie sich, dass sie ihn schafft, und dass ihr der Erfolg schließlich ein so großes Ziel erreicht zu haben, Kraft gibt.