

Uster Triathlon –Olympische Distanz - 26.08.2012

10. Overall (von 144) und 9. In Kat. (von 68)

2. beste Rad Zeit 😊

Ich verspreche mich dafür einzusetzen das dieser Bericht nicht so lang wird ;)

Dieses Wochenende habe ich vieles richtig gemacht, von der entspannte Samstagnachmittag, die 10 Stunden Nachtruhe, die Ernährung am Vortag plus vor- und während dem Wettkampf, bis zum Warm-Up. Komischerweise war ich am Samstag und Sonntagmorgen gar nicht nervös. Als ich dann das Ortschild von Uster passierte, zog sich mein Magen/Darm-system doch kurz zusammen. Letztes Jahr konnte ich nach Bekanntmachung mit der Parkgarage gleich wieder nach Hause fahren, aber dieses Jahr habe ich es bis zum Start und sogar zum Finish geschafft! Nur die Anfahrt mit schlecht angeschriebener Parkgelegenheit und eine Kilometerlange Weg zur Start war sub-optimal. Da das Feld, mit 182 angemeldeten Damen für die OD, sehr gross war, waren meine Erwartungen entsprechend reduziert. Heute konnte ich endlich sehen wo ich stehe in die grosse Menge!

Der Schwimmstart war nicht einfach. Ich startete vorne und konnte mit eine gelungene Startsprint vorne bleiben – bis ich das nicht mehr konnte.. Es wurde gedruckt und gekämpft, aber zum Glück nicht geschlagen und gezogen. Auch nach 100m musste ich noch kämpfen für etwas freies Wasser – Wahnsinn! Den Rest der Schwimmstrecke bin ich dann alleine geschwommen, vermutlich zwischen die Spitzengruppe und der Verfolgergruppe.

Schwimmzeit: 26.15 (23.)

Auf dem Fahrrad konnte ich mit meiner moderaten Erfahrung den Race gut einteilen. Ich wusste dass die Beine nach ein paar Kilometer besser sein würden. Bei der erste Steigung fing ich dann an die erste Fahrerinnen zu überholen, und dann ging es auch so richtig los. Ich bin jetzt diejenige die am Berg überholt und nicht überholt wird! Einerseits durch die kleinere Zahnräder, die auf Empfehlung von ein paar ‚Cracks‘ von Triathlon Club Hergiswil von mein Spitzenmech, der Rolli Schär in Geuensee, montiert wurde. Andererseits ist mein neuer Trainingsgspänli, der S.S. aus W., alias Wecker, alias Bremse, alias Berggeiss, für meine stärkere Beine verantwortlich.

Radzeit: 1:11 (2.!! – nur 25 Sek nach die erste..) - in absoluter Alleingang! (kein Drafting)

Das laufen ging wie von selber und ich wurde, im Gegensatz zu andere Rennen, nur ein paar Mal von eine Frau überholt. Dank mein Weltklasse Chiropraktor, Dr. René Lüchinger aus Oftringen (der auch andere Spitze-Triathleten, wie N.B und M.B. behandelt), konnte ich mein Laufpensum in den letzten 2 Monaten von 3 auf 7 Einheiten pro Woche steigern und mein Lauftempo mit 1 min/km erhöhen! Mit seine 2-Wöchentliche Behandlungen, wo er mir eine Kopf-bis-Fuss Totalrevision liefert, hat er mir die chronische (12 Jahren!) Schienbeinbeschwerden weggenommen!!

Laufzeit: 44.02 (18.)

Ohne die hervorragende Trainingspläne von mein Trainer Toni Hasler, viele wertvolle Tipps von Natascha Badmann und die Unterstützung von mehrere (Schlüssel)Personen hätte ich nie so ein Resultat liefern können: DANKE!!

Übrigens wurde die Maja aus meinem letzten Racebericht (Schaffhausen) 19. weil sie langsamer geschwommen und gefahren ist und nur 7 Sek. Schneller gelaufen ist :D