



## **Biest-Athleten vor der Saison - Meike Krebs: Der Anfang ist am schwersten und der ist gemacht**

Frank Vytrisal am 02.03.2009 - 12:56 Uhr

Wie verliefen die ersten Wochen Deiner Vorbereitung auf die Saison 2009?

**Meike Krebs (M.K.):** Insgesamt bin ich sehr zufrieden und glücklich darüber, in den Süden geflüchtet zu sein. Ich habe bereits mehr als drei Wochen Trainingslager auf Lanzarote hinter mir und meine Form steigt stetig!

Was hast du im Vergleich zum letzten Jahr verändert, warum?

**M.K.:** Eigentlich habe ich nicht viel verändert: „Never Change a Winning Team“

Wie kamst Du mit den Wetterkapriolen in diesem Winter zurecht?

**M.K.:** Ich bin ab Januar für zwei Wochen nach Lanzarote geflüchtet und konnte dort mein Training gut durchführen, auch wenn es dort etwas kälter war als in den letzten Jahren. Im Februar war es dafür super dort! Bin gerade von weiteren zehn Tagen Trainingslager zurück.

Hat Dich/Dein persönliches Umfeld die Grippewelle erwischt?

**M.K.:** Ein Glück, ich konnte der Grippewelle ausweichen und hatte nur eine Erkältung.

Hattest Du in den zurückliegenden Wochen schon Rückschläge einstecken müssen?

**M.K.:** Bisher noch nicht!

Gib mal einen Tipp, wie man sich über die Wintermonate motivieren kann.

**M.K.:** Auf ins Trainingslager und sich über gute Freunde und gutes Wetter freuen!

Wie sieht Deine weitere Vorbereitung aus? An welchen Parameter tust du gerade?

**M.K.:** Ich versuche gerade meine Laufkilometer wieder hoch zu ziehen, dabei bin ich sehr vorsichtig. Das Radfahren verkrafte ich sehr gut. Mit 2.000 Kilometern in 2009 bin ich bisher ganz zufrieden. Schwimmerisch fühle ich mich sehr gut und hoffe, dass ich die Form bis Juli halten und noch etwas ausbauen kann.

Wo stehst du im Moment, wenn du an Deine Saisonziele denkst?

**M.K.:** Ich sehe das Jahr bis Juli als langen aber auch entspannten Weg an. Es bringt nichts, etwas übers Knie zu brechen. Der Anfang ist am schwersten und der ist gemacht!



**Javier Gomez**

**ITU Weltmeister &  
Gesamtweltcup Sieger  
vertraut auf sailfish.**

*sailfish* **one**

**triathlon-Award  
Neopren 2008**

The advertisement features a vertical layout. At the top, a dark blue header contains the name 'Javier Gomez' in white. Below this, a light blue section contains the text 'ITU Weltmeister & Gesamtweltcup Sieger vertraut auf sailfish.' in white. The central part of the ad is a photograph of Javier Gomez, a triathlete, wearing a black neoprene wetsuit with a gold fish logo on the chest, a black swim cap, and goggles. He is standing in shallow water, splashing. At the bottom, there are two horizontal bars: a white one with the 'sailfish one' logo and a dark red one with the text 'triathlon-Award Neopren 2008' in white and gold.