

70.3 Rapperswil-Jona

Geschrieben von: Meike

Montag, den 06. Juni 2011 um 16:06 Uhr

Das zweite Rennen aus der 70.3 Ironman Serie stand für mich am Wochenende in der Schweiz an. Ich war bereits am Donnerstag angereist, um mir die Radstrecke nochmal in Ruhe anzuschauen. Leider merkte ich schon beim Abfahren der Radstrecke, dass meine Beine sich in dieser Woche nicht nach harter Belastung anfühlten. Doch es waren ja noch zwei Tage bis zum Rennen. Ruhe bewirkt ja manchmal Wunder. Samstags fühlte ich mich dann besser und ich freute mich auf das hochkarätig besetzte Rennen. Ich rechnete mir einen Platz in den Top Ten aus..Ein Glück ist auch bei mir ein wenig die Routine eingekehrt und ich war nicht mehr ganz so aufgereggt wie vor manch anderem Rennen. Relativ ruhig ging ich an die Startlinie und wartete auf meine beste Disziplin..

Startschuss und los.. schnell verlief das Rennen wie es so oft bei mir läuft.. erste Gruppe weg und ich finde mich an der Führung der zweiten Gruppe wieder. Ich hatte allerdings das Gefühl die Pace ganz gut halten zu können und auch die Orientierung viel mir nicht schwer. Allerdings müsste das von der Vogelperspektive aus überprüft werden. Als fünfte erreichte ich die Wechselzone.

Leider merkte ich schon auf den ersten Radkilometern, dass meine Beine heute nicht die verlangten 250 Watt am Berg bringen konnten. Das bedeutet auf einer Strecke wie in Rapperswil Minuten Verlust an den Bergpassagen. Trotzdem versuchte ich mich kräftig in den H.. zu beißen und die Berge so aggressive wie möglich zu fahren. Bergab stellte die Strecke keine besonderen Ansprüche dar und ich wusste da kann ich nicht viel rausholen. Im Gegenteil, der Wind bergab bremste diese Passagen noch aus. Leider musste ich beim Radfahren bereits drei Plätze einbüßen.

Wie erwartet waren meine Beine beim Laufen auch nicht die frischesten und ich musste sogar die ersten 10km mit Taubheitsgefühlen in den Fußzehen kämpfen. Danach fand ich meinen Tritt und konnte nochmal anziehen, leider nicht genug um Nicole Woysch 40 sek vor mir einzuholen. Somit erreichte ich zwar mit einer steigenden Formkurve aber nur einem 12. Platz das Ziel.. einen Trost gab es im Ziel:

Ein **riesen Glas ERDINGER ALKOHOLFREI** in das ich mich am liebsten gesetzt hätte!!!!

Jetzt heißt es die letzten Wochen bis Frankfurt nochmal richtig Gas geben und die letzten Fromschwächen ausmerzen.. bis dahin.. bleibt auf dem Laufden!!!

70.3 Rapperswil-Jona

Geschrieben von: Meike

Montag, den 06. Juni 2011 um 16:06 Uhr

PS: Allen meinen Teammitgliedern einen Herzlichen Glückwunsch für die Siege und Platzierungen an diesem Wochenende-

Ihr seit die BESTEN!!!