

Bestzeit bei Sturm und Regen!

Geschrieben von: Meike

Mittwoch, den 27. Juli 2011 um 07:46 Uhr

Am Sonntag beim Ironman European Championship ist mir endlich das geglückt was ich nicht für möglich gehalten hätte!

Mit den kurzen Worten es hat funktioniert, aber ich weiß nicht wie, kann ich es am besten beschreiben!

Den Kopf ausschalten und den Körper antreiben, war das Motto des Tages- nicht nachdenken und vor allem nicht zögern!

Nun aber von vorne. Die Vorzeichen für das Rennen standen nicht gerade günstig. Das Wetter sollte uns gehörig einen Strich durch die Rechnung machen und ich hatte gehörig Respekt vor den kalten Temperaturen die angesagt waren. Doch immerhin sollten es über 10 Grad werden und ich tröstete mich mit der Gewissheit, dass es in Florida 5h unter 10 Grad gewesen waren und dort war ich auch vom Rad gekommen.

Ich wollte besser vorbereitet sein, als damals in FL und legte mir einige Klamotten zum Anziehen nach dem Rad zurecht.

Danke an [Ronnie Schildknecht](#) für die guten Tipps- da sieht man was Champs einen Lehren können!

Das Schwimmen verlief nicht wie geplant. Meine Positionierung beim Start war zwar die Ideallinie, doch die andere Gruppe ganz links startete vor dem Startschuß und wir verloren den Anschluß. Ich ließ mich nicht aus der Ruhe bringen und Padelte meinen Stiefel runter. Ich fand mich in der Gruppe mit [Nicole Leder](#) wieder, so konnte ich mir sicher sein, dass ich nicht ganz abgehängt war. Der verhasste Aussieg aus dem See funktionierte besser als sonst und ich konnte vor Nicole mein Rad erreichen, doch das sollte sich ändern. Ich verlor beim Aufstieg einen Armling und musste nochmal absteigen, ärgerlich aber nicht dramatisch!!!!

Auf dem Rad hilt ich mich am Anfang zurück, da ich nicht wusste wie meine Beine heute

Bestzeit bei Sturm und Regen!

Geschrieben von: Meike

Mittwoch, den 27. Juli 2011 um 07:46 Uhr

wollten. Doch irgendwie lief es und als [Sonja Tajsich](#) zu mir auffuhr konnte ich das Tempo mitfahren. So fuhren wie Kilometer für Kilometer. Der regennasse Asphalt bedurfte unserer ganzen Aufmerksamkeit. Mein Vorteil war, dass ich durch meinen Heimvorteil die Strecke gut kannte. Selbst durch die Ortschaften musste ich nicht bremsen musste und konnte Druck machte. Auf der zweiten Runde ab Friedberg, als hätte ich es geahnt, kam noch starker Wind zu dem Regen. Der Weg nach Frankfurt wurde zur Tortour!! Meine Motivation war in endlich in Frankfurt vom Rad zu steigen und so stampfte ich vorneweg den Vilberler Berg hoch und erreichte nach 5:09 die T2.

Nun hieß es, wie laufe ich noch einen Marathon ?????? Nach einem kleinen etwas abgehackten Interview ging es nach einem und "Tschüß" auf die Laufstrecke. Und es lief.. und lief.. und lief.. die Zuschauer trugen mich, meine Beine wollten und mein Kopf kämpfte. Es war ein Marathon nach dem Motto " Friß oder Stierb" .Die erste Runde noch 4:20, dann 4:30, dann 4:35-4:40 und dann gab es nur noch Schmerzen und meinen Willen. Mit PB auf dem Marathon und einem PB auf dem IM lief ich dem Römerberg mit 9:22:43 entgegen, Sonja, meinen Fans und meinem Papa in die Arme. Ein unglaublicher Moment! 3:14 auf dem Marathon und fast drunter hätte ich mir nie träumen lassen!!! Ich bin so unglaublich stolz auch noch heute, zwei Tage nach dem Rennen.

Vor allem Danke ich meinem Coach Ralf Ebli, der mich in nur einem Jahr zu meiner Bestzeit gebracht hat und wahrscheinlich oft bei uns Mädls kurz vor der Verzweiflung steht ;-))) Keiner kann so motivieren wie Du und bring solchen Einsatz auf!!! Danke!!!!

Jetzt heißt es erholen und dann frisch an neue Taten rangehen. Ich bin gespannt wie die Saison noch weitergeht. Hawaii wird mir leider verwehrt bleiben, da mir noch rund 2000 Punkte (das heißt ich müsste einen IM in den nächsten 4 Wochen gewinnen) fehlen. Doch es gibt ja auch noch andere schöne Wettkämpfe!!! Ihr werdet von mir hören..

Eure Meike