

Hallo Thomas, Hallo Union Traismauer!!

Möchte euch wieder einen kurzen Ausschnitt vom heurigen Ironman in Kärnten geben.

Alle Jahre wieder zieht es mich nach Klagenfurt, diesesmal war es die 9te Langdistanz die ich bewältigte.

Die Winter/Frühjahr-Vorbereitung verlief nicht so ganz nach meinem Geschmack. Verletzung und 2x krank zwangen mich insgesamt zu 7 Wochen Zwangspause.:-(So versuchte ich die restliche Zeit so optimal wie möglich zu trainieren und man sieht es hat funktioniert.

So nun geht`s aber los:

Start wie immer 7:00 Uhr im Strandbad-Klagenfurt. Das Schwimmen relativ stressfrei und die langjährige Routine war mir sehr hilfreich, mit einer Schwimmzeit von 1std.02min. war ich sehr zufrieden. Wechselzeit aufs Rad: 2min.

Am südlichen Wörtherseeufer ging es dann Richtung Faakersee, über den Rupertiberg retour nach Klagenfurt. Für die erste Runde brauchte ich 2std.25min, fast zu schnell, das merkte ich in der 2ten Radrunde, wo ich etwas Zeit einbüßen musste. Die Rad-Endzeit von 5std.02min. passte mir aber dann trotzdem ganz gut. Ein Schnitt von 36km/h ist ja nicht so langsam. Wechselzeit zum Marathon: 2min.

Richtung Krumpendorf - Schritt für Schritt - ein Blick nach oben zeigte mir dunkle Wolken und es lies auch nicht lange auf sich warten, ein Wolkenbruch, na Gott sei Dank beim Laufen und nicht am Rad. Der Regen hat mich nicht gestört und nicht beeinflusst. Halbmarathonzeit: 1std.36min. und noch gute Beine und Kopfstärke ließen mich auf eine persönliche Bestzeit hoffen. Alle halbe Stunde ein Kohlehydrat-Gel, und ein bisschen Schmerzen wegstecken so kam der Zieleinlauf immer näher. Am letzten km sah ich die 9std.30min. schon auf mich zukommen und Bingo-eine Punktlandung!

Meine Bestzeit: 9std.30min. und 3ter Österreicher M40.

Die WM Teilnahme auf Hawaii ging sich um 2 Plätze oder um 2min. nicht aus - Hang loose!!

Trotzdem bin ich mit meiner Leistung und dieser Zeit mehr als zufrieden.

Häng ich noch ein Jahr an und mach`s nächstes Jahr wieder??

Na klar - 20/25 Std. Training/Woche müssen doch drin sein.

Und darum: Wir sehen uns.....beim Training!!

Einen schönen Sommer

Gruß *Andi*

Ergänzungen von Thomas:

Gesamt 148. Rang von 2296 Gewerteten; 12. Rang von 464 Gewerteten in der M40.

Nochmals herzliche Gratulation zu dieser super Leistung!!

Certificate 2008

13 July 2008



Schuhmeier Andreas

Racenumber 2068

1:02:26

Swim

5:02:22

Bike

3:20:59

Run

T1: 02:28

T2: 02:36

09:30:53

Time

Klagenfurt

Kärnten

Austria



Handwritten signature of Wolfgang Reicht in black ink.

Wolfgang Reicht
Race-Director

Handwritten signature of Stefan Petschnig in black ink.

Stefan Petschnig
Organisation

Handwritten signature of Helge Lorenz in black ink.

Helge Lorenz
Organisation