

DIE ZEHN ECKPFEILER DES IRONMAN-ERFOLGS

Hoffentlich sind Sie wohlbehalten am Schwimmstart angekommen und gut vorbereitet. Sicher haben Sie mit der nötigen Ausdauer trainiert und können sich auf Ihre Technik in den drei Disziplinen verlassen. Auch mental sind Sie auf die Bewältigung dieser Strecke eingestellt. Doch trotz allem ist immer noch nicht garantiert, dass Sie am Abend Ihre Finisher-Medaille in den Händen halten werden. Das Bestreiten einer Langdistanz ist ein komplexer Vorgang, bei dem vieles schief gehen kann. Aber glücklicherweise können Sie eine Reihe vorbeugender Maßnahmen ergreifen, um einerseits eventuelle Schwierigkeiten zu minimieren und andererseits Ihre Chancen auf einen erfolgreichen Wettkampf zu maximieren.

1.) Machen Sie sich auf das Schlimmste gefasst. Problemfreie Wettkämpfe sind eine Seltenheit. Um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass wenigstens die meisten Dinge glatt gehen, ist es am besten, sich auf das Schlimmste vorzubereiten und das Unerwartete zu erwarten. Finden Sie heraus, was alles falsch laufen kann, und beugen Sie diesen Eventualitäten vor. Nehmen Sie alle Phasen Ihres Wettkampfs unter die Lupe, um potenzielle Problembereiche ausfindig zu machen und adäquat zu beheben. Sie können beispielsweise Ihren Nahrungsbedarf bereits im Training prüfen und auf Ihren Wettkampf abstimmen. Sie sollten Ihre Ausrüstung – am besten zwei Mal – kontrollieren. Achten Sie auf das Wetter am Wettkampftag, und nehmen Sie passende Bekleidung mit. Machen Sie eine Packliste, damit Sie sicher sein können, alles dabei zu haben. Wichtig ist auch ein Plan für jede Wettkampfphase einschließlich der Wechsel.

Leider lässt es sich nicht vermeiden, dass Sie dennoch auf der Langdistanz die eine oder andere böse Überraschung erleben werden – wenn Sie jedoch darauf vorbereitet sind und richtig reagieren, werden diese Widrigkeiten Sie nicht aus der Bahn werfen. Wenn Sie auf das Unerwartete eingestellt sind und wissen, wie Sie damit umzugehen haben, werden Sie im Falle eines Falles nicht in Panik geraten, sondern schnell und adäquat reagieren, um mit minimalen Schwierigkeiten oder Zeitverlusten weitermachen zu können.

Im Triathlon ist das Unerwartete vielgestaltig und beeinträchtigt mal mehr, mal weniger die Wettkampfleistung und -moral. Da man für die unterschiedlichen Disziplinen zahlreiche Utensilien benötigt, passiert es häufig, dass wichtige Ausrüstungsgegenstände vergessen werden. So erging es auch dem ITU-Sieger Greg Bennett, der in einem Wettkampf über die Kurzdistanz die Radstrecke mit seinen Laufschuhen fahren

musste (und dennoch gewann). Machen Sie sich eine Checkliste, wie in Kapitel 11 vorgeschlagen, und gehen Sie diese Aufstellung vor jeder Vorbereitungsphase sorgfältig durch.

Mechanische Defekte sind in Langdistanz-Triathlons keine Seltenheit. Dabei kommen Probleme mit der Gangschaltung, sich lockernde Schrauben und Reifenpannen besonders häufig vor. Auch hier ist Vorbeugung das beste Gegenmittel. Lassen Sie Ihr Rad vor dem Rennen gründlich überprüfen, damit so gut wie ausgeschlossen ist, dass sich unterwegs etwas lockert oder ausfällt. Das Risiko einer Reifenpanne lässt sich durch das Aufziehen neuer Reifen und Schläuche vor dem Wettkampf zumindest reduzieren. Dennoch ist es unerlässlich, ein paar Ersatzschläuche und einen Reservereifen mitzuführen. Aber am wichtigsten ist, das Radwechseln gut zu beherrschen!

Häufig kommt auch vor, dass Trinkflaschen aus dem Flaschenhalter fallen, besonders dann, wenn sie an der Sattelstütze oder am Sattel selbst befestigt sind. Wir empfehlen daher, Flaschenhalter am Rahmen zu befestigen, wo sie auch einfacher zu greifen sind. Neuesten Untersuchungen zufolge bieten hinter dem Sattel montierte Halter keinerlei aerodynamische Vorteile. Wenn Sie Ihre Getränke dennoch lieber hinten am Rad verstauen, achten Sie beim Kauf der Flaschenhalter auf gute Qualität bzw. auf einen festen Sitz der Flaschen. Bei seiner Teilnahme am Ironman® USA 2002 in Lake Placid konnte Jim in einer ähnlichen Situation gerade noch den Verlust seiner Flaschen verhindern, indem er ein dickes Gummiband an jedem Flaschenhalter befestigte und dann über die Verschlüsse seiner Wasserflaschen zog.

Die Witterung ist ein weiterer Unsicherheitsfaktor: Regenfälle, Kälte- oder Hitzewellen können die Leistung unerwartet drücken. Achten Sie auf die Wettervorhersage für den Wettkampfort, und bereiten Sie sich dementsprechend vor. Wird erwartet, dass das Wetter umschlägt, sollten Sie in der Wechselzone die passende Bekleidung parat haben: eine Regenjacke, ein langärmeliges Trikot und Armwärmer für Kälte oder Regen bzw. eine Mütze, Sonnenschutzmittel und zusätzliche Getränke bei Hitze und Sonnenschein. Bei extremen Wetterumschwüngen ist es auch ver-

Ich dachte immer: Wenn dies oder jenes passiert, wie gebe ich damit um? Wenn mir meine Schwimmbrille heruntergerissen wird, wenn ich einen Stoß in den Magen bekomme, wenn es mir schlecht geht, was mache ich dann? Was, wenn ich eine Reifenpanne habe? Indem ich mir im Vorfeld alle unbekanntesten Faktoren vorstellte, schaltete ich sie nacheinander aus.

Dave Scott

nünftig, manches davon auf dem Rad oder in einer Hüfttasche beim Laufen mitzunehmen.

Eine sorgfältige Planung und detailgenaue Vorbereitung sowie vorausschauendes Erkennen und Vorbeugen von Problemen sind die beste Methode, um sich im Wettkampf viel Ärger zu ersparen. Nicht zuletzt sollten Sie sich den Ausspruch zu eigen machen: „Es kommt immer alles anders, als man denkt.“ Die Erfahrung lehrt, dass grundsätzlich jeder in einem Triathlon über die Langdistanz Pech haben kann, ganz gleich, wie gut er sich vorbereitet und versucht hat, Probleme im Voraus auszuschalten. Dennoch ist es immer die innere Einstellung, die darüber entscheidet, ob dieses Pech den Wettkampf ruiniert oder nur eine kleine Klippe ist, die es zu umschiffen gilt. Sie haben die Wahl, angesichts eines Problems die Fassung zu verlieren, die Flinte ins Korn zu werfen und zuzulassen, dass Ihr Wettkampf auf diese Weise endet – oder sich dem Problem zu stellen, eine Lösung zu finden und sich wieder ins Wettkampfabenteuer zu stürzen.

2.) Erwarten Sie nichts. Die häufigste Frage, die Ihnen wohl vor einem Wettkampf gestellt wird, ist: „Welche Zeit schwebt dir vor?“ Blauäugig könnten Sie erwidern: „Nun, wenn alles gut geht, rechne mit einer Zeit unter x Stunden.“ Wenn Sie diese Frage so beantworten, dann stellen Sie zwei meistens unrealistische Erwartungen an sich.

Zum einen erwarten Sie, dass alles gut gehen wird. Eine der wichtigsten Lektionen, die wir über den Triathlon im Allgemeinen und über die Langdistanz im Besonderen gelernt haben, ist: Es geht selten alles gut. Die Entfernungen und die Komplexität der Langdistanz, wobei von der Ausrüstung bis zur körperlichen Verfassung, von logistischen Fragen bis zur Witterung so vieles berücksichtigt werden muss, machen reibungslose Abläufe nun einmal sehr unwahrscheinlich. Murphys Gesetz gilt auf jedem einzelnen der 226 Kilometer. Unsere Gespräche mit zahlreichen Ironman-Finishern haben gezeigt, dass fast niemand sein Zeitziel im ersten Anlauf erreicht hat und dass nur wenige behaupten konnten, sie hätten jemals einen Wettkampf ohne jegliche Schwierigkeit erlebt.

Zum anderen erwarten Sie durch Ihre Äußerung, dass Sie unter einer bestimmten Zeitmarke bleiben, die Sie sich selbst gesetzt haben. Wenn Sie sich zu sehr auf eine bestimmte Zielzeit fixieren, setzen Sie sich damit unverhältnismäßig unter Druck. Durch zeitliche Erwartungen könnten Sie sich auch einen unrealistischen Wettkampfplan zurechtlegen. Deshalb sollten Sie vermeiden, Erwartungen zu haben, die Sie nicht beeinflussen oder steuern können.

Erwartungshaltungen können auf vielfältige Weise entstehen, etwa beim Vergleich mit Trainingspartnern, indem Sie sich denken: „Wenn ich mit ihm/ihr im Training mithalten kann, und er/sie die Wettkampfstrecke in weniger als 13 Stunden geschafft hat, dann könnte ich das auch hinkriegen.“ Auch mit zunehmender Fitness und Schnelligkeit im Training und mit zunehmendem Selbstvertrauen in die eigene Fitness bauen sich womöglich Erwartungen auf, die sich an unrealistischen Zielen orientieren. Es ist daher besonders gefährlich, die Zeiten, die man im Training oder in kürzeren Wettkämpfen erzielt hat, eins-zu-eins auf die Langdistanz zu übertragen, etwa, indem Sie sich sagen: „Wenn ich die Kurzdistanz in 3 Stunden und die Mitteldistanz in 6:45 Stunden geschafft habe, dann kann ich wohl eine Zeit unter 14 Stunden in der Langdistanz anpeilen.“ Von der Geschwindigkeit auf kürzeren Strecken kann man jedoch nicht ohne weiteres auf das Leistungsverhalten in der Langdistanz schließen. Die Zahl der Trainingskilometer für die Langdistanz steht in keinem rechnerisch ermittelbaren Verhältnis zu den Trainingskilometern für kürzere Distanzen. Die körperliche Fitness, die für einen Ironman nötig ist, ist mehr als doppelt so hoch wie die für einen Wettkampf über die Mitteldistanz.

In unserer Gesellschaft, in der nur das Ergebnis zählt, können viele Langdistanz-Triathleten den Druck verspüren, nicht nur finishen zu müssen – was an sich schon eine große Leistung ist –, sondern dies auch noch innerhalb einer bestimmten Zeit zu schaffen. Wenn Sie sich jedoch allzu sehr auf die angestrebte Zeit versteifen, kann diese ergebnisorientierte Erwartung zu Leistungsdruck führen.

Eine solche Zielvorgabe kann so belastend sein, dass sie Ihre Einstellung zum und Anstrengungen im Wettkampf stark beeinträchtigt. Die kann dann paradoxerweise verhindern, dass Sie Ihre angestrebte Zeit tatsächlich erreichen. Denn während Sie sich auf Ihre zeitlichen Ziele konzentrieren, achten Sie nicht mehr genügend darauf, Ihren Wettkampfplan umzusetzen

und ein möglichst gutes Leistungsverhalten zu erbringen. Ohne die Konzentration auf die letzteren Faktoren sind Ihre Chancen auf die angestrebte Zielzeit indes gering.

Erwartungshaltungen können auch von außen an Sie herangetragen werden. Ihre Familie und Freunde könnten ein besonderes Interesse an

Sehr vieles [was zu einer schnellen Leistung führt] hat damit zu tun, dass man die eigenen Erwartungen fallen lässt und einfach nur den Wettkampf hinter sich bringt.

Paula Newby-Fraser

Ihrem Wettkampf entwickeln, weil sie für Sie zurückstecken müssen und jetzt sehen möchten, dass ihre Opfer nicht umsonst gewesen sind. Sie könnten erwarten, dass Sie auf eine bestimmte Weise finishen. In einem wohlgemeinten, unüberlegten und letztlich verfehlten Versuch, Sie zu unterstützen und zu ermutigen, könnten Ihre Helfer Sie zum Erreichen einer bestimmten zeitlichen Vorgabe drängen, ohne zu begreifen, wie sie Sie damit belasten.

Wenn Sie also gefragt werden: „Welche Zeit schwebt dir vor?“ lächeln Sie einfach und sagen: „Ich werde mein Bestes geben, meinen Wettkampfplan umsetzen, Spaß haben und finishen.“

3.) Erstellen Sie einen flexiblen Wettkampfplan. Wer an einem Wettkampf teilnimmt, ohne einen Plan zu haben, verhält sich wie ein Krieger, der in eine Schlacht zieht, ohne eine Strategie zu haben, wie er den Feind besiegen will. Fitness und Technik sind nicht ausreichend, um einen Ironman zu bewältigen. Mit einem Wettkampfplan, der einen vom Start bis zum Finish begleitet, hat man die besten Chancen, seine Ziele zu erreichen. Der Wettkampfplan beginnt am Abend vor dem Rennen und hört auf, wenn man die Ziellinie überquert hat. Er führt uns Schritt für Schritt durch unsere Vorbereitungen und später durch jede Wettkampfphase.

Im Rahmen Ihrer Vorbereitungen sollten Sie Folgendes planen: Ihre Ernährung vor dem Wettkampf, körperliche Aufwärmübungen, die Bereitstellung und Überprüfung der Ausrüstung, die Einrichtung der Wechselzone(n) sowie das Packen und Unterbringen Ihrer Taschen für Notfälle und besondere Bedürfnisse.

Während des Wettkampfs selbst gehören die Planung des eigenen Tempos und des Energienachschubs zu den wichtigsten Punkten. Die meisten Wettkämpfer verwenden ein Pulsmessgerät und wissen genau, innerhalb welches Herzfrequenzbereichs sie am leistungsfähigsten sind. Diesen sollten Sie unbedingt während des Trainings ermitteln. Außerdem sollten Sie eine gute und erprobte Strategie für Ihre Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr während jeder Wettkampfphase haben.

Die häufigste Ursache für ein Scheitern auf der Langdistanz ist das Abweichen vom eigenen Wettkampfplan. Dafür kann es vielfältige Gründe geben: Vielleicht fühlen Sie sich zu Beginn des Wettkampfs so gut, dass Sie das Tempo anziehen. Oder Ihnen gefällt nicht, dass andere Triathleten Sie überholen, und Sie beginnen einen Wettkampf innerhalb des Wettkampfs. Außerdem besteht die Gefahr, dass Sie auf planmäßiges Essen und Trinken verzichten, weil es Ihnen nicht mehr schmeckt. Es ist ä-

ßerst wichtig, sich diszipliniert an den eigenen Wettkampfplan zu halten und nicht davon abzuweichen, es sei denn, es gibt dafür gute Gründe und Sie haben es sich gründlich überlegt.

Falls Ihr Plan tatsächlich nicht funktioniert, ist es fatal, trotz allem daran festzuhalten. Deshalb sollten Sie unbedingt einen Ersatzplan haben. Es gibt viele Einflüsse, die Ihre Leistung am Wettkampftag beeinträchtigen können, beispielsweise Ihre physische Verfassung, das Wetter und die Streckenbedingungen. Wenn sich diese Faktoren nachteilig auf Ihr Leistungsverhalten auswirken, werden Sie Ihre Wettkampfplanung modifizieren müssen. Dazu kann gehören, dass Sie Ihr Tempo drosseln, wenn starker Gegenwind weht, oder an einem besonders heißen Tag mehr trinken, als Sie geplant hatten. Um erfolgreich zu sein, sollten Sie Ihren Wettkampfplan den Gegebenheiten anpassen können.

Es ist wichtig, immer einen Plan B zu haben. Plan A ist der perfekte Wettkampf, aber Plan B ist die Bereitschaft zu flexiblen Reaktionen. Bleib' immer schön ruhig und nimm' die Dinge, wie sie kommen; sei fest entschlossen, positiv zu sein und aktiv zu reagieren, egal was passiert.

Lance Watson

Ein flexibler Wettkampfplan bietet zahlreiche Vorteile. Der wohl wichtigste davon ist, dass Sie während eines Wettkampfs trotz Chaos den Überblick behalten. Sie gehen nicht einfach an den Start und hoffen, dass alles gut läuft. Sie haben vielmehr einen Plan, wie Sie Ihre Wettkampfsziele erreichen und können sich an diesem Plan in allen Phasen des Rennens orientieren. Ein Wettkampfplan reduziert auch das Risiko unüberlegten Handelns – etwa, um jeden Preis mit anderen Athleten mithalten zu wollen – und beugt z.B. Dehydrierung oder Krämpfen vor. Ihr Plan sagt Ihnen nämlich ganz genau, was zu tun und was zu vermeiden ist. Und wenn etwas schief geht, haben Sie immer einen Ersatzplan, um weitermachen zu können. Ein Wettkampfplan ist gut für das Selbstvertrauen; er gibt Ihnen die Zuversicht, die Dinge unter Kontrolle zu haben und wirkt beruhigend, weil Sie sich darauf verlassen können, dass diese Strategie zum Erfolg führt.

4.) Unterschätzen Sie die Distanz nicht. Egal, wie viel Sie trainiert haben – wenn Sie noch nie zuvor an einem Langdistanz-Wettkampf teilgenommen haben, haben Sie keine genaue Vorstellung davon, wie es ist, schwimmend, Rad fahrend und laufend 226 Kilometer am Stück zu bewältigen. Sollten Sie bereits Erfahrung mit der Langdistanz haben, ist es dennoch unmöglich, den Verlauf des nächsten Rennens vorauszusehen,

vor allem dann nicht, wenn die Wettkampfstrecke unbekannt ist oder wenn Sie sich vorgenommen haben, in einer schnelleren Zeit zu finishen. Sie erreichen Ihre Wettkampfziele am besten, wenn Sie Spaß an der Erfahrung haben und die Distanzen nicht unterschätzen. Denn Sie haben es erst geschafft, wenn Sie wirklich im Ziel sind.

Jeder, der bei lähmender Hitze und einem kräftezehrenden Wind an den Ironman®-Weltmeisterschaften auf Hawaii teilgenommen hat, musste schnell erkennen, wie nutzlos es ist, die Strecke als Feind zu betrachten. Auch auf anderen Ironman-Strecken ist es absurd, dem Gelände oder den Elementen den Kampf anzusagen. Um überhaupt weiterzukommen, ist man gezwungen, die Bedingungen zu akzeptieren und sich daran anzu-

passen, zum Beispiel bei Gegenwind oder 35 Grad Hitze die eigenen Kräfte zu schonen und sein Tempo zurückzunehmen. Erfolgreiche Langdistanz-Triathleten haben erkannt, dass jeder im Teilnehmerfeld mit denselben Bedingungen zu kämpfen hat; deshalb zählt nicht so sehr die Strecke, sondern vielmehr die Anpassungsleistung und die Reaktion auf die Dinge, die auf einen zukommen.

Ein ausgezeichnetes Beispiel für die Notwendigkeit, Respekt vor den Streckenbedingungen zu haben, liefert der Australier Chris McCormack, der in den letzten Jahren weithin als Spitzentriathlet über

die Kurzdistanz galt. Nach zahlreichen Siegen über die Kurz- und Mitteldistanz wagte er sich 2002 an die Langdistanz und siegte gleich in seinem ersten Rennen, dem Ironman® Australia. Bei den Weltmeisterschaften in Hawaii wurde Macca, wie er genannt wird, daraufhin als Favorit gehandelt. Seine Siegesgewissheit grenzte für manche an Prahlerei und Arroganz. In der Tat lag Macca nach der Radstrecke dicht hinter der Führung. Doch nach wenigen Laufkilometern brach er ein und konnte das Rennen nicht beenden. 2003 äußerte er sich ähnlich selbstbewusst wie im Vorjahr und wirkte ziemlich siegesgewiss; er gehörte nach dem zweiten Wechsel wieder zur Führung, brach aber erneut zu Beginn der Laufstrecke ein und konnte nur finishen, indem er einen Großteil der Strecke ging. Als die Weltmeisterschaften 2004 nahten, legte Macca eine noch nie da gewesene Demut gegenüber Kona an den Tag und einen gesunden Respekt

Ich wollte finishen, weil ich mich richtig schämen wollte. Es ist wirklich peinlich, wenn man auf der Laufstrecke nur noch gehen kann und die Leute dir auf den Hintern klopfen und rufen: „Komm' schon, Macca.“ Ich wollte alles mitmachen; ich wollte leiden und diese Erfahrung ins Training für die nächste Saison mitnehmen.

Chris McCormack

vor der Strecke. Er finishte auch diesmal nicht. Jeder Ironman – und besonders der Ironman® Hawaii – ist eine neue, unbekannte Herausforderung.

5.) Sorgen Sie kontinuierlich für Nachschub. Ein häufiger Grund für Misserfolge auf der Langdistanz ist falsche Ernährung. Der Körper muss während des Wettkampfs regelmäßig mit Nahrung versorgt werden; daher ist es unbedingt nötig, diszipliniert in festen Abständen zu essen und zu trinken. Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen wird häufig aus zwei Gründen verhindert: Vergesslichkeit und Appetitlosigkeit. Meist ist man dermaßen vom Wettkampf vereinnahmt, dass man einfach vergisst, für Nachschub zu sorgen. Erschwerend kommt hinzu, dass man essen und trinken muss, noch bevor man hungrig oder durstig ist, denn wenn der Körper eindeutige Anzeichen für ein Nahrungs- oder Flüssigkeitsdefizit sendet, ist es meist schon zu spät. Viele Langdistanz-Wettkämpfer sorgen für Erinnerungshilfen, beispielsweise durch ein Stück Klebeband auf dem Radlenker mit der Aufschrift ‚Essen!‘ oder durch einen regelmäßigen Piepton ihrer Pulsuhr.

Außerdem werden für viele Athleten in der Spätphase eines Wettkampfs Nahrung und Getränke absolut ungenießbar. Es kostet Überwindung, schon wieder in den trockenen Energieriegel zu beißen, ein weiteres Gel zu verdrücken oder noch einen Schluck Energiedrink zu sich zu nehmen. Damit Sie Ihren Nachschub nicht nur spazieren fahren, sondern ihn auch tatsächlich zu sich nehmen, empfehlen wir, beim Kauf unbedingt auch auf den Geschmack zu achten – eine gewisse Nahrhaftigkeit vorausgesetzt. Amerikanische Langdistanz-Veteranen schwören auf das bewährte Sandwich mit Erdnussbutter und Marmelade; aber auch Müsliriegel oder Studentenfutter sind für den Wettkampf eine gute Wahl. Achten Sie auf abwechslungsreiche Kost und dass sich salzige und süße Produkte gleichermaßen in Ihrem Proviant befinden; damit versorgen Sie sich ausreichend mit den nötigen Nährstoffen und bieten Ihrem Geschmackssinn etwas Abwechslung. Die Wahl der Getränke gestaltet sich schon schwieriger: Sie sind die wichtigsten Kalorienquellen für Langdistanz-Athleten, doch sind viele der gängigen Energiedrinks dickflüssig und schmecken nicht sonderlich gut. Testen Sie Ihre Getränke genauso wie die feste Nahrung bereits im Training auf langen Ausfahrten und Läufen. Achten Sie darauf, dass sie Ihnen nach mehrstündiger Belastung – vor allem bei hohen Temperaturen – immer noch schmecken. Auf der Laufstrecke bieten Versorgungsstationen Nachschub mit größerer Geschmacksvielfalt, meistens sind dies ‚normale‘ Lebensmittel wie Bananen

und anderes Obst oder auch Süßigkeiten, so dass Sie Ihrem rebellischen Gaumen etwas Neues und Besseres bieten können. Trotz Ablenkung und Widerwillen ist es unerlässlich, sich regelmäßig und ausreichend mit fester und flüssiger Nahrung zu versorgen, auch wenn Sie keinerlei Appetit haben.

6.) Führen Sie positive Selbstgespräche. In Kapitel 4 haben wir darauf hingewiesen, wie wichtig das positive Selbstgespräch für den Erfolg im Triathlon ist. Über die Langdistanz spielen solche Monologe eine noch viel wichtigere Rolle. Die meisten erfahrenen Triathleten sagen, dass nach etwa 130 Kilometern auf der Radstrecke der Wettkampf erst beginnt – denn der Körper baut allmählich ab. Und mit jedem weiteren Kilometer nimmt Ihre Energie ab, auch wenn Sie durch das Training fit genug sind zu finishen. Was Sie in den rund hundert Kilometern, die noch vor Ihnen liegen, zu sich sagen, entscheidet über das Erreichen Ihrer Wettkampffziele.

In der Spätphase einer Langdistanz ist eine positive Einstellung äußerst wichtig. Dies lässt sich lernen, indem Sie bereits in schwierigen Trainingssituationen positive Selbstgespräche üben. Je besser Sie das Positiv-Bleiben im Training beherrschen, desto wahrscheinlicher werden Sie auch im Ernstfall positiv bleiben. Achten Sie im Wettkampf bewusst auf Ihre Einstellung; wenn Sie merken, dass Sie mutlos werden, sollten Sie sich gut zureden oder Ihre Kalorienzufuhr aufstocken. Vor allem in der Spätphase des Wettkampfs, wenn die Kräfte nachlassen und Sie von Schmerzen geplagt werden, denken Sie immer wieder an Ihr Ziel und

wie gut es sein wird, wenn sich Ihr Traum vom Finish erfüllt. Mit solch optimistischen Aussagen wird Ihnen klar, warum Sie sich das alles antun; Sie konzentrieren sich dann nicht mehr auf die Schmerzen, sondern überwinden diese durch positive Emotionen.

7.) Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Eine der größten Herausforderungen der Langdistanz ist, während des gesamten Wettkampfs konzentriert zu bleiben. Weil das Rennen so lange dauert, wird es zeitweilig schwer, auf alle wichtigen Dinge zu achten. Außerdem wird man leicht durch zahlreiche Faktoren vom

Wettkampfgeschehen abgelenkt, etwa durch die anderen Triathleten, durch die Landschaft, die Freiwilligen oder Zuschauer, durch körperlich unangenehme Erfahrungen oder auch wegen eines zeitlichen Ziels. Am allerwichtigsten ist es, sich während des Wettkampfs auf den Vorgang selbst zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit auf die Dinge zu lenken, die man im jeweiligen Augenblick steuern kann. Die Konzentration auf das Hier und Jetzt – also auf Armzüge oder Beinschläge, die Atmung, das Tempo usw. – sorgt für die beste Leistung; auch der Gedanke, dass man noch lange Zeit weitermachen muss, mindert das Stressempfinden.

Legen Sie vor dem Wettkampf fest, worauf Sie sich in den unterschiedlichen Phasen konzentrieren wollen: Achten Sie trotz der Komplexität des Wettkampfs auf das Wesentliche, und lassen Sie sich von Unwesentlichem nicht ablenken. Wie bereits erwähnt, sind Ihr Tempo und Energienachschub die zwei wichtigsten Aspekte während des Wettkampfs. Weitere Priorität sollten Ihre Herzfrequenz, Kondition und etwaige Nahrungsdefizite haben.

Sie können sich auch während jedes Wettkampfabschnitts auf einen anderen Bereich konzentrieren. Achten Sie beispielsweise beim Schwimmen darauf, dass Sie nicht zu schnell durchstarten, aber früh einen guten Rhythmus finden und Abstand von den anderen Schwimmern halten. Auf dem Rad achten Sie am besten auf regelmäßigen Energienachschub, eine flexible Sitzposition und darauf, dass Ihre Beine nicht übersäuern. Auf der Laufstrecke sollten Sie sich darauf konzentrieren, entspannt zu bleiben und regelmäßig an den Versorgungsstationen zu essen und zu trinken. Bleiben Sie auch wachsam für das, was Ihr Körper signalisiert, um notfalls Tempo, Schrittlänge oder Haltung anzupassen.

Damit Sie diese unterschiedlichen Aspekte im Kopf behalten, denken Sie sich Schlagworte als Gedächtnisstützen aus. Für die Schwimmstrecke sind ‚cool bleiben‘, ‚zügig schwimmen‘ und ‚freie Sicht‘ effektive Erinnerungshilfen. ‚Nachschub!‘, ‚locker bleiben!‘ oder ‚schnell kurbeln!‘ eignen sich für die Radstrecke. Und mithilfe von Schlagworten wie: ‚Arme schwingen‘, ‚trinken und essen‘ oder ‚auf den Körper achten‘ erinnern Sie sich auf der Laufstrecke an das Wesentliche.

Selbstverständlich ist es unmöglich und auch nicht unbedingt nötig, dass Sie sich vom Anfang bis zum Schluss kontinuierlich auf Ihre Wettkampfleistung konzentrieren. Es kann sogar nützlich und befreiend sein, wenn Sie ab und zu an etwas anderes denken, wie wir in Kapitel 6 erläutert haben. Bedanken Sie sich auf der Rad- und Laufstrecke bei den Helfern und dem Publikum, unterhalten Sie sich mit anderen Athleten, und

Um dich mental konzentrieren zu können, musst du viel mit dir selbst reden! Natürlich kannst du nicht ständig hundertprozentig konzentriert sein; aber wenn du dich beim Tagträumen ertappst oder dich in deine Schmerzen hineinsteigerst, dann kostet es ungeheure Kraft, positiv zu denken und sich auf andere Dinge zu konzentrieren.

Lori Bowden

genießen Sie die Aussicht. Aber schweifen Sie nicht zu oft oder zu lange ab, sonst übersehen Sie vielleicht die eine oder andere Information. Hören Sie nie auf, sich selbst zu beobachten, und stellen Sie sich gedanklich immer auf den Wettkampf ein, wenn dies nötig ist.

8.) Nutzen Sie Ihre mentale Werkzeugkiste. Sie haben Ihren Körper trainiert, um die Langdistanz zu bewältigen; aber ob Sie die Ziellinie überqueren werden, hängt davon ab, wie gut Ihre mentale Leistungsfähigkeit entwickelt ist. Hoffentlich haben Sie genügend Zeit in Ihr mentales Training gesteckt und besitzen jetzt eine Vielzahl unterschiedlicher Instrumente in Ihrer Werkzeugkiste. Jeder Ironman-Finisher kann bestätigen,

gen, dass es mit zunehmender Wettkampfdauer immer weniger auf die körperliche und immer stärker auf die mentale Leistungsfähigkeit ankommt.

Zu den Instrumenten der mentalen Leistungsfähigkeit gehören sowohl positive Selbstgespräche als auch Entspannungstechniken, um locker zu bleiben, Schlagworte, um die Konzentration zu schärfen, Strategien zur emotionalen Beherrschung und schließlich Techniken zur Schmerzbewältigung, damit Sie weitermachen können, auch wenn der Körper Ihnen mitteilt, dass er aufhören will. Machen Sie sich bewusst, über welche mentalen Werkzeuge Sie verfügen und wie Sie am besten darauf zurückgreifen können. Damit schaffen Sie ausgezeichnete Voraussetzungen dafür, Ihren Körper zum Finish zu bewegen, auch wenn er gegen Ende des Wettkampfs an den Grenzen seiner Leistungsfähigkeit angelangt ist.

fen Sie ausgezeichnete Voraussetzungen dafür, Ihren Körper zum Finish zu bewegen, auch wenn er gegen Ende des Wettkampfs an den Grenzen seiner Leistungsfähigkeit angelangt ist.

9.) Überwinden Sie Stimmungstiefs. Stimmungsschwankungen während des Wettkampfs sind ein unvermeidlicher Bestandteil jedes Langstrecken-Triathlons. Stimmungstiefs können durch ernährungsbedingte Krisen, Schmerzen, Ermüdung oder durch die emotionalen Herausforderungen bei der Bewältigung einer Strecke von 226 Kilometern entstehen. Sie kommen am häufigsten nach 90 bis 130 Kilometern auf dem Rad und kurz vor der Hälfte der Laufstrecke vor. Denken Sie immer daran, dass solche Tiefen kein bodenloses Loch sind, in dem Sie ohne

Hoffnung auf Besserung festsitzen, und dass diese Phasen nicht das Ende Ihres Wettkampfs bedeuten.

Ein Stimmungstief ist ein körperliches oder geistiges Alarmsignal. Während man an Kraft verliert und die Motivation sinkt, nehmen negative Einstellungen und Gefühle wie Frust und Mutlosigkeit zu. Versuchen Sie, diese Warnzeichen so früh wie möglich zu erkennen, bevor Sie zu tief in den Abgrund Ihrer Niedergeschlagenheit hinabsteigen. Wenn Sie merken, dass Sie ‚schlecht drauf kommen‘, können Sie etwas unternehmen. Prüfen Sie z.B. Ihre Herzfrequenz (wenn Sie ein Pulsmessgerät tragen). Falls Sie außerhalb Ihres aeroben Bereichs liegen, sollten Sie Ihr Tempo reduzieren. Dabei sind Nahrungsdefizite die häufigste Ursache für solche Tiefphasen. Sobald sich die ersten Anzeichen eines Stimmungstiefs bemerkbar machen, sollten Sie für zusätzlichen Energienachschub sorgen. Allerdings kann das Tief auch ein Ausdruck für die emotionale Belastung während des Langdistanz-Wettkampfs sein. Werden Ihre Gefühle immer negativer, sollten Sie sich bewusst auf positive Gedanken konzentrieren und motivierende Selbstgespräche führen. Wenn Sie dazu noch entspannt bleiben und positive Gefühle in sich wecken, können Sie sich damit aus dem Stimmungstief retten. Doch am ehesten hilft Ihnen das Wissen, dass Stimmungstiefs vorübergehen. Indem Sie mit Ihrer negativen Stimmung nüchtern umgehen – nach dem Motto: „Das schaffe ich schon, das geht vorbei“ –, finden Sie die seelische Kraft, um diesen Abwärtstrend umzukehren.

10.) Erfreuen Sie sich an Ihrer Erfahrung. Der wichtigste Grund, warum Sie Langdistanz-Triathlet werden wollen, sollte sein, dass Ihnen dieser Wettkampf Spaß macht. Freuen Sie sich während des Trainings an Ihrer wachsenden Kondition, an der Bewegung an der frischen Luft, an den Leuten in Ihrer Trainingsgruppe sowie an den körperlichen und mentalen Herausforderungen, die Sie bewältigen. Genießen Sie am Ort des Wettkampfs die Atmosphäre, die Begegnung und den Erfahrungsaustausch mit den anderen Athleten, sehen Sie sich das Gelände an, und erledigen Sie Ihre letzten Vorbereitungen. Während des Wettkampfs werden Sie wohl nicht in der Lage sein, vor Glück Freuden-

Im Wettkampf geht es um alles Mögliche: Reisen, das Rad vorbereiten und sich selbst mental einstimmen. Zu dieser mentalen Bereitschaft gehört, dass man konzentriert bleibt. Wenn etwas schief geht – nicht in die Luft geben, sondern diese Energie in die Problemlösung lenken. Man muss damit fertig werden und weitermachen, denn früher oder später passiert irgend-etwas – wie immer.

Peter Reid

Mach dir bewusst, dass so ein Wettkampf wie der Ironman sich lange hinzieht und dass du im Laufe dieses langen Tages gute und schlechte Momente haben wirst. Durch die schweren Abschnitte musst du durch, und die guten Abschnitte musst du echt genießen.

Pete Kain

Ich war überglücklich, als ich die Ziellinie überquerte. Es war fast so, als hätte ich das Rennen gewonnen.

Peter Reid

sprünge zu machen, weil Sie sich körperlich immens fordern und fortwährend belasten müssen. Dennoch können Sie sich die Zeit nehmen, um für diese einzigartige Gelegenheit, die Sie sich selbst verschafft haben, dankbar zu sein und sich über die Freiwilligen und Zuschauer sowie am Gemeinschaftsgefühl unter den

Triathleten freuen. Lassen Sie sich feiern, nachdem Sie über das Ziel gelaufen sind, genießen Sie Ihren Erfolg, begeistern Sie sich daran, dass Sie ein überragendes Ziel erreicht haben, und teilen Sie Ihre Freude mit Ihrer Familie, mit Freunden und anderen Finishern.

DER HUMORVOLLE (ABER WAHRHEITSGETREUE) ERFAHRUNGSBERICHT EINES LANGDISTANZ-NEULINGS

Zumindest in den letzten sechs Monaten des Trainings wird der bevorstehende Wettkampf der einzige Mittelpunkt und das Leitmotiv deines Lebens sein. Woche für Woche wirst du viele Stunden für die Langdistanz trainieren. Noch viel mehr Stunden wirst du wöchentlich damit verbringen, über die Langdistanz nachzudenken, zu träumen, zu reden und darüber zu lesen. Der Ironman wird dich völlig vereinnahmen.

Dein Leben wird sich um das Training drehen (bis zu 20 Stunden pro Woche), um Schlaf (um 21.00 Uhr ins Bett und noch vor den Bauern und Börsenmaklern wieder aus den Federn), Essen (du würdest am liebsten – und wirst – alles in greifbarer Nähe verspeisen) und Trinken (dein Kühlschrank wird zum Sammellager für die unterschiedlichsten Getränke). Deine Freizeitaktivitäten werden aus Schwimmtreffs um fünf Uhr morgens, langen Ausfahrten am Samstag und endlosen Läufen am Sonntag bestehen. Wer verheiratet ist, Kinder hat oder einen Freundeskreis von Nicht-Triathleten – viel Glück! Wer Single ist oder einen nachsichtigen Partner hat, wird dafür dankbar sein. Ansonsten perfektionierst du dein Verhandlungsgeschick und erklärst dich bereit, alles Mögliche und Unmögliche zu tun (wie z.B. im nächsten Jahr immer den Müll hinauszutragen), um am Samstag eine Stunde länger mit dem Rad unterwegs sein zu dürfen.

Gespräche werden um vergangene Triathlon-Erfahrungen, das Trainingsprogramm und die Wettkampfziele kreisen. Du wirst jeden, der

schon einmal eine Langdistanz absolviert hat, um Trainings- und Wettkampftipps bitten und dich danach damit herumplagen, welchen der Ratschläge – die nie miteinander vereinbar sind – du annehmen sollst. Du wirst dir grundlegende Lebensfragen stellen, wie: „Lohnt sich ein Online-Coach?“, „Wird eine Aero-Sattelstütze mich schneller machen?“ oder „Ist das Schwimmen wirklich so wichtig?“ Du musst schicksalhafte Entscheidungen treffen: Schwimmbrille oder -maske; Karbon-, Alu- oder Stahlrahmen; 76 oder 78 Grad Sitzwinkel; 700er oder 650er Reifen?

Du wirst dich wie ausgehungert auf alles stürzen, was mit Langdistanz-Wettkämpfen zu tun hat: Training, Ausrüstung, Technik, Ernährung, Trends. Du wirst alle lieferbaren Triathlon-Magazine abonnieren und sie von der ersten bis zur letzten Seite lesen, Videos zum Thema Schwimmtechnik kaufen, Vorträge besuchen, die von den weltbesten Triathleten und Trainern gegeben werden und diesen danach Löcher in den Bauch fragen; im Internet surfen und auf die merkwürdigsten Websites zum Thema Langdistanz oder Ironman stoßen – und jeden Krümel neuer Information gierig aufsaugen. Du wirst dich auf einen weiteren Besuch in deinem Geschäft für Triathlonausrüstung freuen und hoffen, noch etwas zu finden, das du unbedingt haben musst und bisher zu kaufen vergessen hast. Du wirst Checklisten anfertigen, auf denen alles steht, was du für den Wettkampf benötigen wirst, was in jede Tasche für die Wechsel und für Notfälle hineingehört, und was am Tag davor und am Wettkampftag selbst getan werden muss. Du wirst die Top-Profis bei ihren Spitznamen nennen: „Hey Macca, hallo Walto!“

Du wirst nur noch für dein tägliches Training leben: Nachts wirst du Einschlafschwierigkeiten haben, weil du nicht abwarten kannst, bis du am nächsten Morgen wieder trainieren darfst. Zwanghaft wirst du über jedes Detail deines Trainingsprogramms Buch führen: Strecke, Zeit, Herzfrequenz, Zwischenzeiten, Armzüge pro Bahn, Kilometer pro Stunde, Minuten pro Kilometer. Du wirst den eigenen Fortschritt kritisch im Auge behalten. Du wirst dich fragen, wie ein Mensch Spaß daran haben kann, hundert Mal in einem 50-Meter-Becken hin- und her zu schwimmen und sieben Stunden auf dem Rad zu sitzen und wirst dann verstehen, warum. Du wirst davon schwärmen, dass du zum ersten Mal eine Schwimmstrecke über 3 km, eine Radeinheit über 150 km und einen Lauf über 30 km geschafft hast. Du wirst das Wort ‚Koppeltraining‘ in deinen Sprachgebrauch integrieren und damit angeben. Jeden Sonntag wirst du dein Wochenpensum ermitteln und dir selbst auf die Schulter klopfen, wenn du an die zwanzig Stunden erreichst.

Du wirst eine tiefe und dauerhafte Abneigung gegenüber Trinkflaschen entwickeln. Irgendwann im Laufe der Saison kommst du in die Situation, dich ständig um deine Trinkflaschen kümmern zu müssen: Einige sind am Rad befestigt, die anderen dümpeln im Spülwasser, ein weiterer Teil trocknet im Abtropfständer, oder sie füllen ein ganzes Küchenbüfett und stehen da, stumm fordernd, dass du sie wieder an dein Rad befestigst.

Du kommst zu spät zur Arbeit, machst lange Mittagspause, gehst zeitig in den Feierabend. Du schläfst an deinem Schreibtisch ein. Du wirst darüber fantasieren, in Vollzeit trainieren zu können. Wer sein eigener Chef ist oder einen nachsichtigen Vorgesetzten hat, wird dafür dankbar sein. Du wirst nicht gekündigt. Dein Körper wird anders aussehen: schmaler, muskulöser, straffer. Dein Gang verändert sich: schwungvollere Schritte, geradere Haltung. Du wirst dich anders fühlen: müde, aber voller Energie, entspannt, aber in Hochstimmung. Deine Denkweise verändert sich: Du bist optimistischer, entschlossener und zielbewusster. Nachdem du nie das Hochgefühl erlebt hast, das Läufer beseelt, wirst du jetzt das ‚Tri-High‘ regelmäßig erfahren. Du wirst sogar denken, Training sei besser als Sex.

Deine Gefühle werden an einem Tag öfter schwanken als andernfalls im Laufe einer Woche. Du wirst durch Emotionen wie Aufregung, Frust, Hoffnung, Verzweiflung, Unsicherheit, Angst, Traurigkeit und Begeisterung gehen, und das, noch bevor du überhaupt zu deiner Ausfahrt über 160 Kilometer angetreten bist. Du wirst dich unaufhörlich fragen, warum du die Langdistanz bestreiten willst – und jedes Mal mit anderen Antworten kommen. Du wirst davon träumen, dich für Kona zu qualifizieren, obwohl deine Chancen, in der Lotterie zu gewinnen, größer sind. Du wirst lächeln, wenn du daran denkst, ins Ziel zu kommen und dich bei der Vorstellung, das Rennen abubrechen, mit Grauen abwenden.

Wenn der Wettkampf beginnt, wirst du beten, im Massen-Schwimmstart nicht niedergetrampelt zu werden. Du wirst durch die Wechselzonen preschen und hoffen, dadurch eine halbe Minute zu gewinnen. Zwischen Kilometer 90 und 130 schwörst du dir, dein Rad zu verschenken, sobald du zu Hause bist; auf den letzten 35 Kilometern wirst du dich jedoch fühlen wie auf einer Erlebnisfahrt. Der Energiedrink und die feste Nahrung, die du auf dem Rad mitgenommen hast, werden völlig ungenießbar. Du wirst ungekannte Freuden erleben, wenn du in W2 einfährst, bis dir klar wird, dass du noch 42,195 Kilometer laufen musst. In den anfänglichen 30 Kilometern wirst du endlich die Redewendung: „Geteiltes Leid ist

halbes Leid“ verstehen. Du willst nie mehr einen Energieriegel oder ein Gel anrühren. Und du wirst erkennen, dass heißer Tee nicht nur das Herz erwärmt. Eine stille Befriedigung erfüllt dich, wenn du andere Konkurrenten überholst und großes Entsetzen, wenn du überholt wirst. Von Kilometer 30 bis 38 wirst du dich fragen, wie du bloß auf die Idee gekommen bist, an einem solchen Wettkampf teilzunehmen. Auf den letzten drei bis vier Kilometern wirst du, ob gehend oder trabend, plötzlich Energiereserven finden, von deren Existenz du nichts geahnt hast. Wenn das Finish in Sicht ist, wird es sein, als ob du dich der Himmelspforte nährst. Und nach diesen 226 Kilometern wirst du dich, einige Augenblicke lang, so leicht wie eine Feder fühlen, während du die Ziellinie überquerst.

Nach dem Wettkampf könntest du vor Stolz platzen und wirst hemmungslos zu heulen beginnen. Du wirst dir schwören, nie mehr einen Wettkampf über die Langdistanz zu bestreiten und dich keine zwei Wochen später für deinen nächsten anmelden. Du wirst ständig mit deiner Finisher-Medaille herumlaufen und dich darauf freuen, all die sündhaft teure Ironman-Bekleidung, die du auf der Triathlonmesse gekauft hast, und die natürlich jeden Euro wert ist, zu tragen. Du wirst davon schwärmen, dass du dir, sobald du wieder zu Hause bist, ein paar Wochen frei nehmen und so richtig faulenzen wirst. Doch dann kribbelt es wieder in dir, und du willst sofort weitertrainieren. Am ersten Tag zurück im Training wirst du dich anders fühlen: stärker, widerstandsfähiger, einfach gut. Du wirst mit Vorliebe die Ironman-Mütze oder das Finisher-T-Shirt tragen, um der ganzen Welt zu zeigen, dass du ein Langdistanz-Triathlet bist. Du wirst dich als etwas Besonderes fühlen, als ob du jetzt zu einem exklusiven Club gehörst. Du kannst jetzt nämlich von dir behaupten: „Ich bin ein(e) Iron(wo)man.“

FALLBEISPIEL: JENNY

Bei ihrer Vorbereitung auf den Ironman® USA 2002 in Lake Placid lernte die 33-jährige Jenny die Auswirkungen selbst gesteckter Erwartungen kennen. Als ehemalige Läuferin war sie vor keinem der acht Marathons, die sie schon gelaufen war, auch nur im Geringsten unsicher gewesen. Doch in den letzten Tagen, bevor es nach Lake Placid ging, war sie sehr nervös. Sie fühlte sich körperlich grauenhaft, hatte keinen Spaß an den Vorbereitungen und freute sich auch nicht auf den Wettkampf. Sie suchte nach einer Ausrede, um bloß nicht starten zu müssen.

Der wahre Grund für ihre Angst war der Druck, den sie sich auferlegt hatte, um ihr persönliches Zeitziel zu erreichen. Außerdem befürchtete sie unaufhörlich, an irgendeinem Punkt zu schnell zu werden, früh einzubrechen und so durch eigene Schuld viele Stunden lang leiden zu müssen. Zwei Tage vor dem Wettkampf rief sie ihren Trainer an und schilderte ihm ihre Ängste. Er sagte, ihre Gefühle seien normal, weil sie sich dazu entschlossen habe, eine enorme Herausforderung auf sich zu nehmen und dass der beste Weg, um ihre Unsicherheit loszuwerden, sei, sich von ihren zeitlichen Erwartungen zu lösen. Er sagte zu Jenny, sie solle sich stattdessen drei andere Ziele setzen: dass sie Spaß haben, ein angenehmes Tempo halten und stark finishen werde.

Sobald er dies vorgeschlagen hatte, fühlte sich Jenny, als wäre ihr eine riesige Last von den Schultern genommen worden. In den letzten 48 Stunden vor dem Wettkampf ließ sie es sich gut gehen und wartete mit Vorfreude auf den großen Tag. Jenny beschloss, weiter zu gehen, als der Trainer ihr geraten hatte: Am Vorabend des Wettkampfs klebte sie ihren Fahrradcomputer zu, sodass sie die Anzeige nicht mehr sehen konnte. Zudem verzichtete sie auf ihre Stoppuhr, so dass sie nahezu auf der gesamten Wettkampfstrecke keine Ahnung hatte, welches Tempo sie fuhr und wie lange sie schon unterwegs war. Erst nach der Hälfte der Marathonstrecke dachte sie überhaupt an ihre Wettkampfzeit.

Indem sie sich von ihren zeitlichen Erwartungen löste, machte sich Jenny vom Erfolgsdruck frei; einen Ironman zu finishen war sowieso schwer genug. Stattdessen konzentrierte sie sich auf ihren Wettkampfplan: Auf der Schwimmstrecke achtete sie darauf, dass sie beim Massenstart keine Schläge einsteckte, dass sie gelassen blieb, eine gute

Form bewies und ihre Energie nicht verschwendete. Auf dem Rad konzentrierte sie sich auf ihre Trittfrequenz, fuhr ökonomisch und vergewisserte sich, dass sie innerhalb ihres aeroben Bereichs blieb. Auf der Laufstrecke fühlte sie sich so gut, dass sie sich wirklich zurückhalten musste. Erst nach 31 Kilometern lockerte sie die Zügel: Sie nahm die letzten 11 km in Angriff, finishte schnell und in Hochstimmung. Doch nicht nur das: Sie schaffte die Strecke in weniger als dreizehn Stunden – und blieb damit sogar unter ihrer Zeitmarke!