



## Faakersee Triathlon 1,5/38/9,7

24.08.2014

Auch heuer wieder war es für mich Pflicht bei meinem Heimrennen am Faakersee zu starten. Nachdem letztes Jahr extremst verregnet war, hoffte ich auf besseres Wetter – und es war besser! Der Regen war wärmer und es regnete weniger als letztes Jahr! ☺

Egal, nur die Harten kommen durch, dachte ich mir und so startete ich mit dem Ziel meine Zeit vom letzten Jahr nochmals zu verbessern (2:33:04)

Das Schwimmen war ganz okay, mit 33 Minuten für die 1,5 km war ich doch recht zufrieden, nur knapp 2 Minuten langsamer als letztes Jahr.

Beim Wechsel gings dann schon los! Warum ich aus dem Neo nicht rauskam blieb mir ein Rätsel, fummelte eine gefühlte Minute herum, die Wechselzeit bestätigt mir meinen lausigen Wechsel.

Am Rad, es regnete nur noch kaum die Straße war größtenteils trocken, war ich aufgrund meiner Trainingsleistungen recht positiv gestimmt, aber es kam natürlich anders.

Irgendwie hatte ich das Gefühl, das alles so zäh ging, als ob ich auf der Straße kleben würde. Die Rundenzeiten bestätigten mich, mental konnte ich auch nichts drauflegen, Fakt 2 Minuten auf der Strecke langsamer als im Vorjahr wo es stark regnete, nur knapp unter 1 Stunde 11 für die 35km

Nun ging es zum Lauf, meine einstige Paradedisziplin (ist aber schon lang lang her...). Aufgrund meiner Rückenprobleme „verzichtete“ ich heuer doch größtenteils aufs Training (Trainingskilometer blieben klar zweistellig!). Hatte keine großen Hoffnungen auf eine gute Zeit. Mein sehr optimistisches Ziel waren 50 Minuten für die 9,7 km. Und - schau schau, es wurden 48:29. Damit war ich doch sehr zufrieden, das Laufen fiel mir an diesen Tag (trotz Rücken-Aua) leichter als gedacht, vorallem schneller als erhofft. Das Lachen am Foto war dann aber doch gespielt...

Gefinisht habe ich in 2:39:33. Im Großen und Ganzen zufrieden, wenn ich dran denke, dass ich hier schon unter 2:30:00 war, naja. Da muss halt wirklich alles Aufgehen!

Nächstes Jahr komm ich wieder, dann mit neuer Motivation, neuen Rad, neuer Bestzeit – auch wenn ich den See liebe, die letzten beiden Jahre war er eher, wie die Engländer sagen, ein Lake F\*\*k.

Ciao baba – bis nächstes Jahr!

Batscho