

Kleine Biographie meines sportlichen Werdegangs

Schon als Kind war ich sportlich aktiv, stand mit 4 Jahren auf Skiern und absolvierte später als Jugendliche regionale **Skirennen** im Sauerland; leider recht erfolglos mangels Trainingsmöglichkeiten. Sowohl die **Ballett-** (mit 5 Jahren) als auch die **Tenniskarriere** (mit 12 Jahren) wurden nach kurzer Zeit wegen Talentlosigkeit eingestellt.

Mit der Bildung einer **Basketball-AG** am Gymnasium (mit 13 Jahren) und der daraus gegründeten Vereinsmannschaft (TG Voerde) erkämpften wir uns in 10 Jahren einen Platz in der Oberliga, bis sich leider durch Studium und Wegzug vieler Teammitglieder die Mannschaft auflöste.

Parallel dazu trainierte ich schon mit 15 Jahren zusammen mit meinem Bruder im örtlichen **Radsportclub** (RSC Ennepetal) unter dem Zwillingsbruder Wolfgang eines der besten deutschen Querfeldein-Amateure der 70/80er Jahre, Wilfried Trott. Allerdings machte mir das einzige Rennen, die Bezirksmeisterschaft in Lüttringhausen (1982), so wenig Spaß, dass ich eine Karriere als Radsportlerin ausschloß und beschloß, nur aus Spaß rad zu fahren.

Den Grundstein für meine Ausdauerkarriere legte ich aber nicht nur auf dem Rad sondern auch beim Lauftraining, das ich zusammen mit meinen Basketballkolleginnen zur Saisonvorbereitung absolvieren musste. Dort brachte ich regelmäßig meinen Trainer und späteren Sport-LK-Lehrer durch meine ‚Zähigkeit‘ zur Verzweiflung.

Bei den Teilnahmen an den **Nikolausläufen** des Gymnasiums (800m) konnte ich zwar meine Jahrgangskonkurrentinnen besiegen, glänzte aber damals schon nicht unbedingt durch einen gazellenhaften Laufstil, wie mir ein Sportlehrer (selbst Langstrecken-Läufer) bei den Siegerehrungen immer wieder anschaulich zu versichern wußte. Dafür aber bescherte ich meinem Bio-Grundkurs durch eine Wette mit unserem Bio- (und Sport)lehrer eine Kiste Cola, weil ich bei den Bezirksmeisterschaften über die **800m** einen **Schulrekord** (2:24 min, 1983) lief.

Später nahm ich regelmäßig am Schwelmer Silvesterlauf teil und wurde meistens 2. hinter einer Wuppertaler Läuferin, die später auch Triathletin wurde, Tina Christ.

Während des **Diplom-Sportökonomie-Studiums** in Bayreuth (1986-1992) kam der erste Kontakt zur Sportart Triathlon, u.a. durch die damalige Kommilitonin Kathrin Dürholt, Triathlon-Nationalmannschaftsmitglied, zustande. Nach einem ersten privaten, erfolgreichen ‚Durchhaltetest‘ über die Kurzdistanz in 1987 erfolgte **1988** der erste ‚offizielle Versuch‘, nämlich die Teilnahme am Trebgaster Badeseer-**Triathlon bei Kulmbach** (heute Austragungsort der DM Mitteldistanz).

Da ich gleich ein paar männliche Kommilitonen und fast die gesamte weibliche Konkurrenz hinter mir ließ, wurde ich sofort vom damaligen Kulmbacher Vereinschef und Sportwart des Bayerischen Triathlonverbandes, Wolfgang Pirl, ‚geködert‘ und bei den kurz darauf stattfindenden Bayerischen Meisterschaften über die Kurzdistanz in Langlaur am großen Brombachsee angemeldet. Auch dort wurde ich wieder wie in Trebgast in der Juniorinnenklasse Zweite.

Meine Teamkolleginnen meinten aus Angst vor allzu großer Konkurrenz, ich solle bloß nicht anfangen, systematisch zu trainieren. Und ich versicherte ihnen glaubhaft, ich wolle bestimmt nicht so ‚bekloppt‘ werden wie sie!

Zunächst aber kaufte ich mir für meinen nächsten Wettkampf einen gebrauchten Triathlon-Einteiler (knallrot!). Und siehe da, durch die eingesparte Zeit für's Umziehen (raus dem Badeanzug-Abtrocknen- T-Shirt + Radhose anziehen) konnte ich die Konkurrentin in meiner Alterklasse hinter mir lassen! Für den nächsten Wettkampf erweiterte ich meine Wettkampfundertensilien um einen gebrauchten Neoprenanzug, so dass ich nicht mehr so wie bei meinem ersten Triathlon in 17°C kaltem Wasser frieren musste.

Als fünften und letzten Wettkampf in 1988 machte ich dann zusammen mit meinen Vereinskolleginnen bei den Deutschen Meisterschaften über die Kurzdistanz in Gerolstein (Eifel) mit und wurde insgesamt 9. sowie mit meinen zwei Teamkolleginnen Deutsche Mannschaftsmeisterin.

Zufällig gehörten die anderen 4 absolvierten Triathlons zur BTV-Serie, in der ich 4. wurde, was gleichzeitig die Qualifikation für den **Bayernkader** bedeutete.

Damit fing sozusagen das ganze Elend an! Denn nun wurde ich zu BTV-Wochenend-Lehrgängen eingeladen; lernte nicht nur die bayerische (= deutsche) Triathlonelite sondern auch systematisches Trainieren kennen.

Im Frühjahr **1989** fuhr ich dann mit dem Bayernkader zum ersten Mal ins **Trainingslager nach Mallorca**.

Kurz darauf absolvierte ich für mein Sportökonomie-Studium ein **Praktikum in der Geschäftsstelle der Deutschen Triathlon Union** (damals in Pfungstadt bei Darmstadt) und durfte als Teil dessen bei einem Lehrgang der Nationalmannschaft-Langdistanz hospitieren.

Anfang Mai fand in Mainz ein Qualifikations-Wettkampf für die Europameisterschaft statt. Ich wurde überraschenderweise vor einigen Nationalmannschaftsmitgliedern Zweite hinter Birgit Roßberg und war somit direkt nominiert für die erste offizielle Europameisterschaft über die Kurzdistanz in Cascais, Portugal, wo ich 9. und zusammen mit Simone Mortier (1.) und Kirsten Ullrich (7.) **Mannschafts-Europameisterin** wurde! Als krönenden Abschluß der Saison durfte ich dann auch noch mit nach **Avignon** fahren, wo die erste offizielle **Weltmeisterschaft über die Kurzdistanz** stattfand. Dort wurde ich zwar nur 35., aber es war ein riesiges Erlebnis.

Der Erlebnischarakter der Nationalmannschaft wurde durch den Mauerfall und Ende 1990 den Einzug von qualifizierten Ost-Trainern in unsere Nationalmannschaft beendet. Unter Dr. Arndt Pfützner als DTU-Leistungssportwart, vor der Wende Mitarbeiter des FKS (= Forschungsinstitut für Körperkultur und Sport in Leipzig) und Mitglied des wissenschaftlichen Beirates der DDR-Biathlon-Nationalmannschaft, absolvierten wir die ersten strukturierten Trainingslager. Die Trainingslagerberichte erinnerten zwar anfangs eher an Stasi-Protokolle, aber auch die Mitarbeiter des IAT (das FKS wurde umbenannt in Institut für **Angewandte Trainingswissenschaft**) gewöhnten sich schnell an den lockeren West-Jargon.

Die größten Einblicke in die Geheimnisse der DDR-Sportwissenschaft durften wir bei unserer **ersten Komplexen Leistungsdiagnostik (KLD)** im **November 1990** in den Katakomben von **DHFK** (Deutsche Hochschule für Körperkultur und Sport) und FKS machen. Wir waren die ersten 'West-Sportler', für die die Riesenschlösser geöffnet wurden und die dort auf den Laufbändern, im Schwimmkanal und den Ergometern getestet wurden. Extra für uns machten etliche bereits entlassene Mitarbeiter (Ärzte, Leistungsdiagnostiker, Trainer, EDV-Fachleute, Köche etc.) des FKS Wochenenddienst, um uns auf Leib und Nieren zu testen und ums Überleben des FKS zu kämpfen. Durch das damalige Technologie-Embargo waren die Sportwissenschaftler auf eine große Anzahl an Computer-Spezialisten angewiesen, die die riesigen, selbst gebauten Rechner in Gang halten mussten. Den größten Spaß hatten die Experten am Fotografieren, da ja ihre Arbeit bislang nur im Geheimen stattfand und somit von der Öffentlichkeit nicht honoriert werden konnte.

Von dem großen Erfahrungsschatz in Sachen Trainingslehre zehren sicherlich alle meine damaligen Nationalmannschaftskollegen, wie z.B. Roland Knoll, Rainer Müller, Ralf Eggert, Sabine Graf-Westhoff. Ich konnte noch zusätzlich davon profitieren, da meine Diplomarbeit über Triathlon-Training von Dr. Arndt Pfützner betreut wurde.

Ab 1989 wurde das Training wie gesagt geregelter; ich nahm pro Saison an ca. 12-18 Kurzdistanzen teil, darunter jeweils Deutsche-, Europa- und Weltmeisterschaften, Deutschland- sowie Europa-Cup.

1991 konnte ich mit dem **Deutschen Meistertitel** bei der Kurzdistanz in Arolsen meinen ersten nationalen Erfolg verbuchen.

1992 war mein größter Erfolg der **3. Platz** bei den **Europameisterschaften** im belgischen Lommel. Die Form war blendend. Leider verhinderte ein Zusammenprall mit einem Auto beim Radtraining weitere gute Ergebnisse.

Während der Vorbereitung auf die Saison **1993** übernahm Steffen Große den Posten des Bundestrainers und mit ihm wurden die Trainingslager noch härter – kein Wunder, er war als 10.000m Läufer (u 30'!) selbst durch die harte Ost-Schule gegangen und hatte auch im Osten Sport studiert...

Bei der **Europameisterschaft** im luxemburgischen **Echternach** hatte ich ein Erlebnis, auf das ich gerne verzichten würde. Bei 35°C im nicht vorhandenen Schatten brach ich 500m vor dem Ziel auf dem **2. Platz** liegend dehydriert zusammen. Erst ca. 1,5 h später wurde ich im Sanizelt wieder wach, wollte von meinem Vater, der bei mir stand, wissen, wieviel ich geworden bin. Als ich hörte, dass ich nicht gefinisht hatte, wollte ich sofort aufspringen, um durch's Ziel zu laufen. Wahrscheinlich, um mich ruhig zu stellen, antwortete mein Vater, dass das Ziel schon längst abgebaut sei. Daraufhin kollabierte ich ein weiteres Mal...

Am Ende der Saison wurde ich durch einen **9. Platz** bei der (schlecht organisiertesten) **Weltmeisterschaft** in Manchester versöhnt. Zusammen mit Sonja Krolík (jetzt Oberem) und Sabine Graf-Westhoff wurden wir auch noch **Mannschafts-Weltmeister!**

1994 und **95** konnte ich zwei weitere **nationale Titel** erzielen, allerdings im **Duathlon** (St. Wendel). In 1994 warf mich ein **Ermüdungsbruch** im Mittelfuß ziemlich zurück. Ganz knapp vor der WM in Neuseeland konnte ich wieder laufen. Leider reichte es daher nur zu einem 12. Platz. Jener kalte,

windige Wettkampf in Wellington war der Anlaß für Sonja Krolik (jetzt Oberem), vom Triathlon- ins Marathonlager zu wechseln...

Mit dem Gewinn der **Vize-Weltmeisterschaft** über die **Langdistanz 1995** in **Nizza** (4-120-30 km) krönte ich mein Debut über eine Langstrecke gleich mit dem größten Erfolg meiner Karriere. Zusammen mit Ines Estedt (3.) und Brigitte Scheithauer (7.) wurden wir auch noch Mannschafts-Weltmeister; und das, obwohl ich im Mai in der Saisonvorbereitung noch durch Gürtelrose zurückgeworfen worden war.

Da schon immer das Radfahren meine Stärke war, wollte ich mich auch mit Spezialistinnen vergleichen. So unternahm ich **1994-96** einen Ausflug in die **Rad-Bundesliga**. Dabei sprangen 1994 (Gremo Regensburg) und 1996 (SSC Stuttgart) zwei 5. Plätze bei den Deutschen Meisterschaften im 30 km Einzelzeitfahren in Forst (bei Cottbus) heraus.

Ich startete 1994 völlig unbekannt und ohne Vorjahresergebnis als eine der Ersten. Die Konkurrentinnen staunten nicht schlecht, dass ich als `Nobody` eine (nicht käufliche) FES-Zeitfahrmaschine fuhr (die ich damals als Triathlon-Nationalmannschaftsmitglied bekommen hatte). Noch mehr staunten sie, als meine Zeit bis 4 Fahrerinnen vor Schluß nicht unterboten wurde ☺

1996 fuhr ich dann zusammen mit Hanka Kupfernagel und Judith Arndt bei Zugvogel Berlin. Mit den beiden wurden wir 1. beim 30 km 4er-Mannschaftszeitfahren auf der Zeitfahrstrecke in Forst im Rahmen der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft; eine sportliche Herausforderung, die ich nie vergessen werde ☺

Für die Straßenrennen fehlten mir Sprintfähigkeiten, so dass ich nur Helferdienste übernehmen konnte, was meinem Naturell des Triathlon-Einzelkämpfers nicht entsprach. Ich nutzte die Radrennen auch mehr als harte Trainingseinheiten für die Triathlonsaison., ließ dies in '97 allerdings leider einschlafen, da es zu viele Terminkollisionen gab.

Die erste Mißstimmung mit Funktionären der DTU gab es in 1995, als ich mich weigerte, bei der ersten Drafting-WM in Cancun, Mexiko teilzunehmen.

1996 fanden die letzten **Deutschen Kurzdistanz-Meisterschaften mit Windschattenfahrverbot** im saarländischen **Losheim** statt, wo ich ein weiteres Mal **Deutsche Meisterin** werden konnte. Mit dem 6. Platz bei den Europameisterschaften im ungarischen Szombathely qualifizierte ich mich bei der letzten Europameisterschaft ohne Windschattenfahren wieder für den **A-Kader der Deutschen Triathlon-Nationalmannschaft**.

Im Hintergrund lief die Bewerbung für Triathlon als Olympische Sportart auf Hochtouren. Sowohl die internationalen als auch die deutschen Funktionäre hatten sich in den Kopf gesetzt, dass die Chancen auf olympische Weihen wegen des Problems der Kontrolle des Windschattenfahrverbots nur sehr gering seien. Deswegen infiltrierten sie von oben nach unten kontinuierlich die (inter-)nationalen Wettkämpfe mit der Freigabe des Windschattenfahrens. Obwohl der Grundgedanke des Triathlons dadurch völlig ausgehebelt wurde und quasi eine neue Sportart mit einer anderen Wettkampfstruktur entstand, setzten sich nur wenige Sportler zur Wehr; wahrscheinlich wegen der Einsicht, dass die Funktionäre am Ende doch am längeren Hebel sitzen. Ich sollte meine Kritik dann auch Ende 1996 büßen, denn man strich mich einfach ohne mein Wissen von den Listen des Kaders und der Deutschen Sporthilfe. Erst auf mein Nachfragen erhielt ich im Januar **1997** ein Fax von Herrn Dr. Martin Engelhardt, damaliger Präsident der DTU, in dem er mir mitteilte, dass man mir außerhalb der Deutschen Nationalmannschaft viel Erfolg in meiner sportlichen Karriere wünsche. Als Gründe für den Ausschluß gab man mangelnde Perspektiven im Hinblick auf Sydney 2000 (ich war ja nur amtierende Deutsche Meisterin und neben Anja Dittmer und Ralf Eggert einziges A-Kader-Mitglied) und verbandsschädigendes Verhalten in der Öffentlichkeit an (bis heute habe ich keinen Hinweis bekommen, worauf sich dieser Vorwurf bezieht).

Trotzdem ließ ich nichts unversucht und dachte, ausprobieren musst Du die neue Wettkampfform schon einmal. So qualifizierte ich mich 1997 in Hannover bei den German Open bei einem Drafting-Rennen für die erste Drafting-EM. In Vuokatti, Finnland erlebte ich dann ein Debakel (17. Platz), das bestätigte, dass die Drafting-Rennen nur Laufwettkämpfe mit Aufwärmen sind und das Radfahren, meine Stärke, recht unwichtig wurde. Eine Entschädigung für die Enttäuschung erhielten wir am nächsten Tag bei den Mannschafts-Europameisterschaften. Zum ersten Mal wurden nicht die drei besten Einzelergebnisse addiert sondern ein gesonderter Team-Sprint gestartet. Anja Dittmer, Nicole Mertes (jetzt Leder) und ich mussten uns ganz knapp mit 13 Sekunden Rückstand nur den Schweizerinnen geschlagen geben. Als ehemalige Mannschaftsportlerin geben mir die Teamwettkämpfe die nötige Motivation, das letzte aus mir herauszuholen.

So war ich auch 1997 bei der Premiere der Top4Tour in Baden-Württemberg dabei, bei der man 4 Team-Wettkämpfe in 4 Tagen bestreiten musste. Zusammen mit Ute Mückel wurde ich mit dem PV Triathlon Witten 1. (Teamzeitfahren, Duathlon, Team-Sprint, Triathlon). Leider wurde dieser interessante

Wettkampf wegen zu großen organisatorischen und finanziellen Aufwandes nach wenigen Jahren abgesetzt.

In **1998** fing ich mir den *Ebbstein-Barr-Virus* ein. Ich war ständig müde, konnte kaum trainieren und schonte mich für die Wettkämpfe. Am Ende der Saison war ich dann schon wieder einigermaßen genesen, so dass ich beim Internationalen Langdistanz Triathlon in **Nizza** (4-120-30 km) ein weiteres Mal den **2. Platz** belegen konnte.

Über die Kurzdistanz gab es immer weniger Rennen ohne Windschattenfahren. Da ich diese boykottiere, war endlich die Zeit gekommen, mich an eine `richtige´ Langdistanz zu wagen. In **2000** war es dann soweit: zusammen mit meinem Freund und 10 anderen Triathleten vom TV Echterdingen fuhren wir nach **Klagenfurt**. Dort finishte ich bei meiner **Ironman-Premiere** in 9:34 h als **4.** (0:53 - 5:00 - 3:35 h).

In **2001** wollte ich mich dann an den härtesten Ironman der Welt auf Lanzarote heranwagen. Da man dort wegen der Berge (2.550 Hm), des Windes und der schlechten Straßen für die Radstrecke ca. 1 Stunde länger braucht als bei einem normalen Ironman, dachte ich mir, dass ich dort meine Radstärke gut ausspielen kann. Aufgrund eines *Fersenspornis (Plantar fasciitis)* in der Saisonvorbereitung konnte ich allerdings kaum laufen, so dass ans Laufen eines Marathons im Mai nicht zu denken war und ich meinen Start leider wieder zurückziehen mußte. Die Saison gestaltete sich danach wider Erwarten doch sehr erfolgreich, denn ich konnte später in der Saison zu meinen Nationalen Titeln zwei weitere hinzufügen: den der **Deutsche Meisterin** über die **Mitteldistanz in Immenstadt** und über die **Langdistanz in Kulmbach**.

Mehr Spaß machten mir aber nach wie vor die kürzeren Distanzen, von denen man ja auch viel mehr bestreiten kann. So kam es mir gelegen, dass mit dem **Cross-Triathlon** (= Schwimmen/MTB/Crosslauf = XTERRA) eine neue Wettkampfform geschaffen wurde. Die erste Gelegenheit zum Testen ergab sich, als sich mein Freund in Roth beim letzten IM-Qualifier dort als 22. Overall und 3. in seiner Altersklasse (30-34) in 9:05 h für Hawaii qualifizierte. Um nicht untätig mitzufahren, machte ich eine Woche später auf Maui bei den XTERRA World Championchips mit. Wie sich herausstellte, sollte man sein Mountainbike dort doch besser beherrschen als ich meins. Nach Todesängsten in der Lava finishte ich mit weichen Knien als 11.

Trotzdem wagte ich mich in **2002** nochmals an einen **XTERRA**, und zwar die **Deutschen Meisterschaften im Cross-Triathlon** in Titisee. Die heimischen Wälder waren mir und meinem Bike doch vertrauter, die Strecke technisch nicht ganz so anspruchsvoll, so dass sich nicht nur die MTB-Spezialisten die Abfahrten runtertrauten. Ich hatte an dem Tag einen Mega-Raddruck, so dass mich beim Laufen niemand mehr einholen konnte und ich meinen insgesamt **7. Deutschen Meistertitel** einfuhr.

Somit bin ich bis jetzt wohl der/die **einzige Triathlet/-in**, der **alle Deutschen Meistertitel über die verschiedenen Distanzen** (Triathlon Kurz, Mittel, Lang, Cross / Duathlon) sammeln konnte - o.k. den Winter-Triathlon-DM-Titel gibt's ja auch noch. Aber da habe mich wegen mangelnder Skatingtechnik noch nie rangewagt (, obwohl wir im Kader unter Dr. Arndt Pfützner etliche Skilanglauf-/Schwimmtrainingslager absolviert haben – damals aber noch im klassischen Stil).

In der nachfolgenden Saison **2003** holte ich meinem Start beim **Ironman Lanzarote** nach und wurde dort im Mai **2.**, meine beste Platzierung bei einem Ironman.

Danach konzentrierte ich mich auf die neu geschaffene XTERRA Europe Serie. Die lockere Atmosphäre bei den Cross-Triathlons mit nur ein paar hundert Startern erinnert mich an Wettkämpfe Ende der 80er/Anfang der 90er, zu der man als Triathlet noch als `Abenteurer´ galt ☺

Obwohl ich das ganze Jahr aufgrund einer *Entzündung des Ansatzes der Beinbizepssehne* Schmerzen beim Laufen hatte und dadurch nicht zu den erforderlichen Kilometern kam, wurde ich in der **XTERRA Europe Tour** glückliche **2.**

Da mir die XTERRA Rennen viel Spaß machten und ein neue Herausforderung darstellten, die eine wachsende Fangemeinde für sich gewinnen kann, legte ich auch in **2004** meinen Schwerpunkt auf die XTERRAs. Gleich im ersten Rennen der Saison konnte ich im tschechischen Hlubòka (bei Budweis) **XTERRA-Europameisterin** werden.

Nachdem ich in **2002** beim Ironman in Zürich die Ziellinie nicht gesehen hatte, weil mir aufgrund eines *Ermüdungsbruches im Mittelfuß* im Mai mal wieder die Laufkilometer fehlten, hatte ich bei den Eidgenossen noch eine Rechnung offen. Also war in **2004** der **Ironman Switzerland** mein erklärter Saisonhöhepunkt. Wie 2 Jahre zuvor stieg ich mit guten 10 min Vorsprung vom Rad, mir wurde aber der Marathon wieder zum Verhängnis. Ich biß mich trotzdem durch, indem ich mir einredete, dass es auch bestimmt der letzte sein würde. Und so wurde ich dann noch **5.**

Und **2005**? Da lief's überhaupt nicht! Ich hatte wie immer 3 Trainingslager in den Beinen, war erstmals seit Jahren (fast) verletzungsfrei und hochmotiviert für die Saison. Die fing am 1. Mai beim MTB-Festival in Riva, Gardasee auch mit einem **2. Platz** auf der ‚**Ronda Extrema**‘ (80 km, 2770 Hm) auch verheißungsvoll an.

Kurz vor Beginn der Triathlon-Saison zog ich mir Ende Mai bei einem Sturz im MTB-Training einen *Rippenbruch* zu, so dass ich 6 Wochen kaum trainieren konnte. Sobald aber der Startschuß beim Wettkampf (z.B. Kraichgau-Triathlon.de) fiel, spürte ich nichts mehr - den Endorphinen sei Dank! Hinterher war's allerdings immer umso schmerzhafter...

Aber auch nachdem die Rippe wieder verheilt war, fühlte ich mich sowohl im Training als auch im Wettkampf nicht leistungsfähig – einfach nur müde und ausgelaugt. Wie lange ich auch pausierte, der Körper wollte einfach keine Leistung mehr bringen. Dieses Gefühl kannte ich bislang als absoluter Wettkampftyp nur von meiner Saison mit Pfeifferschem Drüsenfieber. Das war's aber nicht!? Ich war es gewohnt, dass, sobald der Startschuß fällt, mein Körper alles gibt und es läuft - auch wenn vorher im Training gar nichts ging. So hatte ich eine Saison lang Zeit, mich damit zu beschäftigen, was er mir damit sagen will:

Hör auf! Du hast mich jetzt 18 Jahre auf Trab gehalten und ständig Höchstleistung von mir gefordert. Jetzt reicht's! Ich mag nicht mehr... *Burn-out Syndrom???*

Aber was kommt danach?

Als Trainerin im Fitnessstudio werde ich ständig von den dort trainierenden Ausdauersportlern um Rat für ihr Training gefragt. Immer wieder wird mir versichert, dass ich mein Wissen im Triathlon-Training unbedingt weitergeben sollte. Auch die Athleten, denen ich helfe, den Kraulstil zu erlernen bzw. zu verbessern, sind mit Erfolg und Spaß bei der Sache.

Und nachdem ich Franz Beckenbauers Zitat aus jungen Jahren gehört hatte: „Trainer möchte ich niemals werden.“, bestärkte mich das in meinem Entschluß, dass man seine Vorsätze auch mal über den Haufen werfen sollte.

Die Idee war geboren, als Beraterin für leistungsorientierte Triathleten Trainingspläne zu entwerfen!

Ganz ohne Sport geht es natürlich nicht! Von den 3 Disziplinen habe ich seit **2006** zwei (fast ganz) gestrichen und gehe nun ‚nur‘ noch meiner Lieblingssportart nach: Mein Freund und ich bestritten als Zweier-Team die Jeantex **Tour Transalp** vom 25.06.-01.07.06, wo wir in der **Mixed-Wertung 2.** wurden (830 km + 21.000 Hm in 7 Tagen/Etappen von Oberammergau nach Riva per Rennrad).

Und **2007** werde ich beim Challenge in Roth in einer schnellen Mädels-Staffel die 180km unter die Räder nehmen...