

## TRIATHLETEN HABEN DURCHHALTEVERMÖGEN

Hättest du vor 15 Monaten gedacht, dass Corona weiterhin unser Leben so beeinflusst? Im Frühjahr 2021 war ich optimistisch, dass es eine Rennsaison geben wird. Ich habe meine Sommerrennen geplant. Eine starke dritte Welle und die Mutanten haben unseren Alltag allerdings immer noch fest im Griff und meine Pläne mal wieder auf den Kopf gestellt.

Ich denke weiterhin optimistisch und beteiligte mich an der Kampagne #sportbleibt, an die ich glaube und für die ich (manchmal allerdings auch Kopf-) stehe.



## RÜCKBLICK AUF DIE BISHERIGE SAISON

Tja, das war mein Rennkalender bis zu diesem Wochenende:

Mai: Halbmarathon Wesel  
Olympische Distanz Buschhütten  
Juni: Sprintdistanz Münster  
Mitteldistanz Harsewinkel  
Mitteldistanz indeland  
Juli: Ironman Frankfurt  
Leider fand keines der Rennen statt.



Ich habe Möglichkeiten gesucht, Rennen zu bestreiten und habe einen Abstecher in den Radsport gemacht und Einzelzeitfahren bestritten. 4 Siege aus 4 Rennen stehen zu

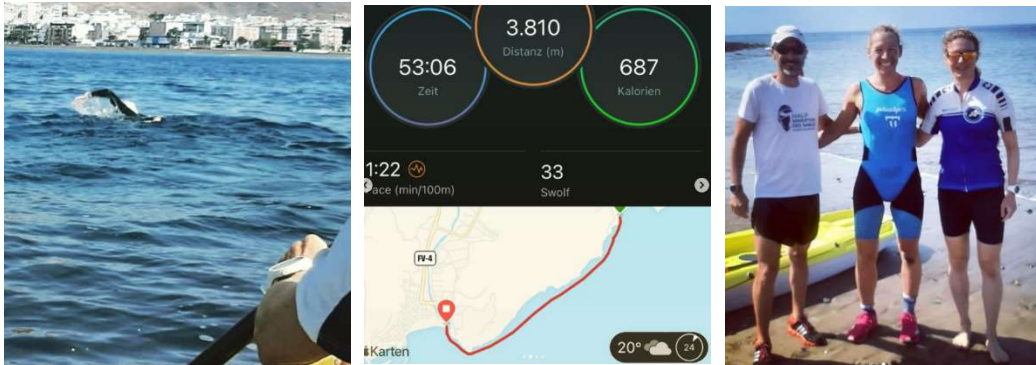


Buche. Die ersten beiden Rennen waren Bergzeitfahren auf Fuerteventura. Die anderen beiden Rennen ein 34 km und ein 45 km langes Einzelzeitfahren im Rahmen des Duisburger Zeitfahr cups.

Nach den Einzelzeitfahren habe ich dann jeweils 10 km flott drauf gekoppelt und so war es ein guter Reiz in zumindest zwei von drei Disziplinen.

Zum Glück hat das Jahr noch ein paar Wochenenden in Peto und ich versuche die Chancen, regionale Rennen zu bestreiten, zu nutzen.

Für einen Formtest im Schwimmen habe ich ein Open Water Solo Schwimmen auf Fuerteventura über die Ironman Distanz absolviert. Ein Schwimmen vom Playitas in den Nachbarort Grand Tarajal stand schon lange auf meiner Bucket Liste.



Und mit 1:22 Min/ 100m war ich sehr zufrieden.

## GEIMPFT!

Seit zwei Wochen bin ich geimpft. Ein großes DANKESCHÖN an meinen Arbeitgeber BYK und das Impfteam, das allen Mitarbeitern schnell und unkompliziert ein Impfangebot unterbreitet haben.

In meinem Alltag habe ich die Impfung von Johnson & Johnson nicht gespürt (abgesehen davon, dass der Oberarm etwas schmerzte). Im Training habe ich zwei Tage vorher und nachher nur locker trainiert.



Aber auch nach 3 Tagen wollte sich mein Körper nicht wirklich pushen lassen. Die Herzfrequenzaufzeichnung von Garmin zeigte eine Woche lang einen deutlich erhöhten Ruhepuls. Erst dann war die Ruheherzfrequenz wieder stabil unter 40 und ich bin wieder voll in das Training eingestiegen.



## AUSBLICK AUF DIE ZWEITE JAHRESHÄLFTE

Die Wettkämpfe in anderen Ländern sind in vollem Gange und in Deutschland laufen sie hoffentlich bald an. Momentan sehe ich folgende Chancen, Rennen zu bestreiten:

- |            |     |  |
|------------|-----|--|
| Juli:      | 18. | Olympische Distanz Kamen                                 |
| August:    | 01. | Mitteldistanz Frankfurt City                             |
|            | 15. | Sprintdistanz Siegburg                                   |
|            | 22. | Mitteldistanz indeland                                   |
|            | 29. | Ironman 70.3 Duisburg<br>(falls es ein Profirennen wird) |
| September: | 23. | Langdistanz Mallorca 140.6                               |



Welche Rennen tatsächlich durchführbar sind, wird sich zeigen. Ich werde meinen Rennkalender flexibel an die Möglichkeiten anpassen. Der Ironman in Frankfurt ist nun ein reines Männerprofilrennen. Der Renntermin vom Ironman Hamburg passt nicht zu dem bereits seit langem geplanten Radtrainingsblock in den Alpen. Des Weiteren ist es für mich noch zu wagen, ob der Ironman Hawaii stattfindet. Daher plane ich nicht damit. Stattdessen habe ich bereits zu Beginn des Jahres meine Startzusage bei der Langdistanz auf Mallorca gegeben. Ich freue mich, in diesem Jahr ein Ambassador für den 140.6 Mallorca zu sein.



Ich bin stolz und dankbar, dass meine Partner mir auch in dieser besonderen Zeit den Rücken stärken. Auf Euch ist Verlass! Wir sind mitten im Jahr 2021. Ich bin ein Freund des Glases, das halbvoll statt halbleer ist. Daher bleibe ich optimistisch und lebe getreu dem Motto „Es ist nicht vorbei, bevor es vorbei ist“! Lasst uns aus diesem Jahr ein gutes Jahr draus machen!

Bleibt gesund und munter,  
Eure Mareen.

powered by:



supported by:

