Ko Aloha La Ea

Ko Aloha la Ea - Keep Your Love – Behalte deine Liebe

Das war das Motto des IRONMAN Hawaii 2011. 2011 war ein Jahr, das mein Leben nachhaltig verändert hat. Sicherlich war es der Altersklassensieg mit Streckenrekord bei der WM auf Hawaii, der den Ausschlag gegeben hat. Hawaii ist das wichtigste Rennen im Langdistanztriathlon und nach dem sensationellen Ergebnis hatte ich im Amateursport keine Ziele mehr. Somit besiegelte das Rennen das Ende des Amateursports und der Beginn des Profisports.

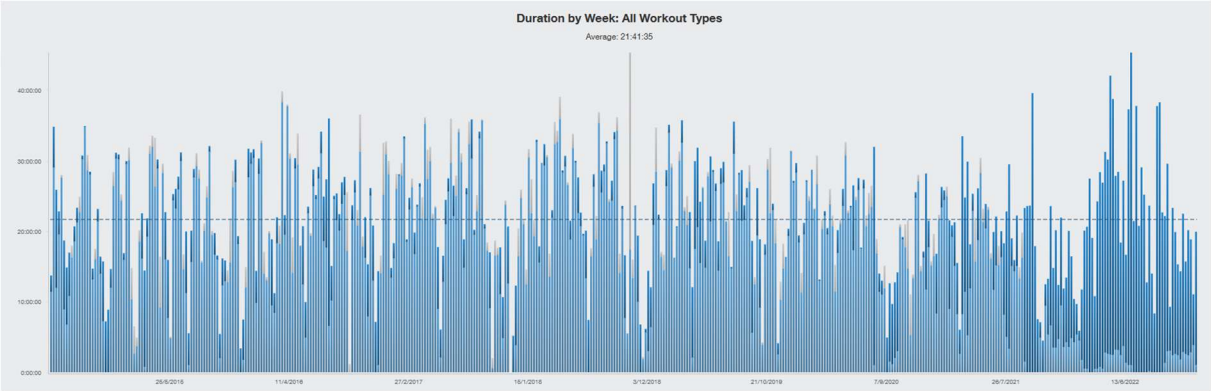
Ko Aloha La Ea – Das Motto ist in meinem Herzen und auf meinem Zeitfahrrad verewigt.

Das Resultat auf Hawaii hat zwar den Ausschlag gegeben. Die eigentlich entscheidende Leistung war aber, dass ich beim IRONMAN in Frankfurt im Sommer 2011 nicht aufgegeben habe. Es war kein Sommertag im Juli, sondern ein Tag mit 10 Grad und Dauerregen. Bei KM 80 auf dem Rad hatte ich dann eine Panne und beim Schlauchwechseln habe ich das Ventil des Ersatzschlauches beschädigt. Ich verbrachte frierend ca. 30 Minuten am Streckenrand, bis ich den Schaden beheben und weiterfahren konnte. Ich wusste, dass mein Freund und meine Eltern nur 2 km weiter an der Strecke standen und es wäre ein Leichtes gewesen, dorthin zu rollen und das Rennen abzubrechen. Hier nicht aufzugeben, sondern weiterzumachen bescherte mir noch die Hawaii Qualifikation. Und ermöglichte mir auf der Insel das phänomenale Rennen. Wäre ich damals ausgestiegen, wäre mein Leben heute sicher ein ganz anderes. Davon bin ich überzeugt.

Das Leben eines Profitriathleten leben

Triathlon – meine Leidenschaft.

11 Jahre im Profisport mit insgesamt über 12000 h im Wasser, auf dem Rad und zu Fuß unterwegs. Dazu noch Krafttraining, Rumpfstabi, Mobilisierung und Dehnung. Das ist nicht jeden Tag Leidenschaft. Sicherlich war es nicht immer einfach. Aber ich war immer mit Herzblut dabei. Ko Aloha La Ea.



Während der gesamten Zeit habe ich meinen Beruf nie aufgegeben und stand so zumindest mit einem Bein immer im normalen Leben.

Ich bin stolz, so viel im Profisport erreicht zu haben:

2x 1. Platz IRONMAN (Österreich 2018, Malaysia 2018)

7x 2. Platz IRONMAN (Australien 2013-2016, Malaysia 2016+2017, Brasilien 2016)

2x3. Platz IRONMAN (Dänemark 2014, Schweiz 2015)

6x IRONMAN WM Hawaii als Profi: bestes Ergebnis Platz 11 (2017, beste Deutsche)

Eigentlich wollte ich mein Abschlussrennen bei der Challenge in Roth machen. Das war 2007 meine erste Langdistanz. Das hätte die ganze Sache rund gemacht. Ab 2020 war aufgrund der Pandemie eine konkrete Rennplanung leider nicht mehr möglich. Ein Jahr fiel Roth aus, ein anderes Jahr wurde Roth verschoben. Dann bremste mich eine Rückenverletzung in der Vorbereitung für 2022 aus. Sicherlich hätte ich 2022 an der Startlinie stehen können und das Rennen auch ins Ziel bringen können. Allerdings nicht auf einem Profiniveau. So habe ich mich entschlossen, meine Karriere ohne ein echtes Abschlussrennen zu beenden.

Was nehme ich aus meiner Zeit als Profisportlerin mit?

Finisher Medaillen findet man in meiner Wohnung nicht. Diese habe ich immer verschenkt. Wichtiger für mich ist, welche Erinnerungen, Erfahrungen und Erkenntnisse ich aus diesem Lebensabschnitt mitnehme und was ich in der Zeit gelernt habe. Ein paar Denkweisen, die ich für mich erkannt habe, Tag für Tag gelebt habe und die mich auf meinem weiteren Lebensweg begleiten:

Herausforderungen mit Respekt entgegentreten, aber frei von Angst.

Herausforderungen offen entgegentreten, mit Vertrauen und Glaube an sich selbst.

In den richtigen Momenten Mut haben.

In den richtigen Momenten Geduld haben.

Dem inneren Schweinehund keine Stimme bieten.

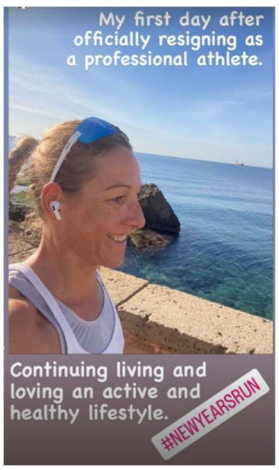
Der Müdigkeit im Körper Gehör schenken.

Die wichtigen Dinge richtig machen.

Das Ko Aloha La Ea im Herzen tragen.

Sportlicher Jahreswechsel

Dieser Jahreswechsel war sehr besonders für mich. Der Rückblick war emotional, aber ich war nicht traurig. Ich bin davon überzeugt, dass es richtig ist, jetzt dem Wettkampfsport Lebewohl zu sagen. Traditionell habe ich den Jahreswechsel sportlich gestaltet. Die letzten 15 Jahre habe ich den Jahreswechsel auf den Kanaren verbracht, diese Mal war ich in Palma. Ich bin am letzten Tag des Jahres 2022 202.2 km Rad gefahren und habe das Jahr 2023 mit einem Lauf über 20.23 km begrüßt. Nicht nur symbolisch hatte ich Neujahr 20.23 (km) in der Hand.



Jeder kann danach streben, die Weichen für eine gute Zukunft richtig zu stellen. Und das nicht nur an Neujahr, sondern jeden Tag. Das versuche ich mir immer und immer wieder vor Augen zu führen.

Wie geht es weiter?

Ich hatte mir vor längerer Zeit eine Woche Zeit nur für mich genommen, um zu überlegen, wie ich meinen neuen Lebensabschnitt gestalten möchte. Ich war überrascht, wie emotional dieser Prozess für mich war. Umso wichtiger war es, dass ich die Überlegungen und Entscheidungen nicht mal eben so oder gar nebenbei getroffen habe.

Ich werde weiterhin mit einer 50% Stelle bei der BYK-Chemie in Wesel arbeiten.

Seit Juni 2020 habe ich ein kleines, aber feines Personal Training & Coaching Business, das ich auch in Zukunft in dieser Größenordnung weiterführen möchte. So kann ich dem Sport verbunden bleiben und meine Leidenschaft und Erfahrungen an meine Kunden weitergeben.

Ich bilde mich in den Themen Achtsamkeit und Stressreduktion fort. Zum einen sind das Themen, die mich interessieren und über die ich gerne mehr lernen möchte. Zum anderen sind das Themen, die im Leben und im ganzheitlichen (Sport-)Coaching eine wichtige Rolle spielen.

Ich bleibe dem Triathlon treu und trainiere weiterhin, wenngleich etwas weniger, mit reduzierter Intensität und ohne Trainingsplan. An Startlinien wird man mich nicht finden. Jedoch freue ich mich, den Sport als Fan am Straßenrand und vor dem Bildschirm zu verfolgen.

Ich werde auch zukünftig sicher viel unterwegs sein, aber Wesel ist und bleibt meine Heimat.

Fazit

Ich blicke mit tiefster Zufriedenheit, Stolz und Dankbarkeit auf meine Zeit als Triathletin zurück. Der Triathlon hat mein Herz geöffnet, Grenzen verschoben, meinen Blick erweitert und mein Leben bereichert. Ich werde die Erfahrungen und Menschen, die ich auf diesem Weg gewonnen habe, für alle Zukunft in meinem Herzen tragen.

Nun hat ein neuer Lebensabschnitt für mich begonnen und ich hoffe, dass ich irgendwann auch auf diesen genauso glücklich zurückblicken kann.

Ich bedanke mich, dass ihr meinen Weg begleitet habt, und wünsche Euch nur das Beste,

Eure Mareen.

Meinen Sponsoren und Partnern, die mich jahrelang unterstützt haben und so diesen Weg ermöglicht haben, bleibe ich in Dankbarkeit und Freundschaft verbunden:

powered by:

supported by: