

## Der Start - Bitte und Danke



### GESPANNTE ERWARTUNG

“Voll Vorfreude und Motivation gehts in die Saison - zu Beginn aber als Pacemaker bei einem Laufevent”

## Der Start - Bitte und Danke

### Back in town

Nach dem sonnigen Trainingslager auf Fuerte fiel die Umstellung auf das hiesige Klima (brrrr, kalt) zugegebener Maßen schon etwas schwer – Ergometer satt Küstenkilometer! Doch es hilft nichts, da muss man(n) wohl durch. Seit Herbst 2009 läuft das Training zielgerichtet auf die ersten großen Events im April (Pannonia Ring) und Mai (Kraftwerk trophy und Half Ironman St. Pölten). Um noch ein paar Höhenmeter zu sammeln ist vom 7ten bis 9ten Mai eine Alpenüberquerung geplant.

### Saisonstart – bitte warten

Voller Vorfreude und Motivation habe ich mich auf den Saisonstart, das Mannschaftszeitfahren am Pannoniaring in Ungarn, gefreut. Alles war organisiert, das letzte Feintuning am Zeitfahrrad abgeschlossen, Zeitfahrhelm und Scheibenrad von Trainer (Rene Vallant) ausgeborgt - da kam es wie es kommen musste. Eine unausweichliche Dienstreise in das Land des Lächelns (China) - eine Reise bei der mir das Lachen verging und der Saisonauftakt damit "ins Wasser" fiel. Das letztendlich das ganze Team aufgrund der Krankheit eines weiteren Teammitglieds absagen musste ist auch nur ein schwacher Trost. Aber die Reise hatte auch was Gutes, wir konnten einen wichtigen Auftrag fixieren und meine gesamte Mannschaft kann nun noch relaxter und mit mehr Arbeitsvorrat auf die nächsten Monate blicken + ich konnte die chinesische Küche wieder einmal in vollen Zügen genießen ;-). Aber so ist es, es war immer klar, dass Familie und Beruf im Vordergrund stehen und ich auch in Zukunft eine gewisse Flexibilität zum Thema Wettkämpfe an den Tag werde legen müssen - wobei ein Termin ganz sicher nicht verschoben wird - Juni 2013!

### Saisonstart – Danke!

Sonntag, 2ter Mai, St. Veit, mein Saisonstart ins Jahr 2010, wengleich auch in sehr ungewohnter Rolle! Meine Frau Karin und Desiree, eine gute Freundin und Nachbarin, liefen ihren ersten Halbmarathon nach nur 4 Monaten Vorbereitungszeit und waren entschlossen unter 2:30 zu finishen. Mir wurde die Ehre zu Teil als ihr "Pacemaker" zu fungieren. Nach sehr anstrengenden und fordernden 21,1 km konnten Karin und Desiree ihr Ziel mehr als deutlich erreichen und finishten in 2:16 bzw. 2:22. Beide haben wirklich alles aus sich herausgeholt, viel wichtiger ist aber noch, bei Beiden weckte dies die Lust auf mehr und schon haben wir begonnen den nächsten Halbmarathon in Graz (Oktober 2010) zu planen - mit dem Ziel unter 2:00 Stunden!



### AUCH EINE HERAUSFORDERUNG

"Die kulinarischen Highlights der vielseitigen chinesischen Küche"



### FIXTERMIN

"Das Race Across America im Juni 2013  
- die Vorbereitungen laufen schon jetzt  
auf Hochtouren"