



Newsletter Michael Göhner - November 2006



www.michael-goehner.de

Liebe Freunde und Sponsoren,

der Monat November ist immer die Zeit, in der es Sinn macht, die beendete Saison zu analysieren und zugleich die Planungen fürs nächste Jahr zu machen.

Mein Fazit für die Saison 2006 fällt sehr gut aus: Siege bei der Deutschen Duathlon- Meisterschaft, beim Stadtriathlon Erding und beim Kohler Haardman. Außerdem ein 5. Platz beim Ironman Germany. Mit diesen Ergebnissen war ich sehr zufrieden.

Einzig bzw. ausgerechnet der Ironman auf Hawaii verlief für mich enttäuschend – dies lag allerdings vor allem an den zwei „Plattfüßen“ und dem dadurch verursachten Zeitverlust.

Im kommenden Jahr werde ich mein Training und den Saisonverlauf ähnlich gestalten wie 2006. Die beiden Höhepunkte sollen wieder Frankfurt und Hawaii werden. Dazu werde ich Wettkämpfe auf der Mittel- und Kurzstanz absolvieren.

Im Winterhalbjahr möchte ich im Training verstärkt an meinen „Schwächen“ arbeiten. Es ist bekannt, dass eine davon das Schwimmen ist. Aber auch die allgemeinen Grundlagen sollen noch verbessert werden. Daran werde ich intensiv arbeiten!

Allerdings stehen im November auch immer Vertragsverhandlungen an. So auch dieses Jahr. Ab Januar wird es die eine oder andere Veränderung geben, die ich dann im nächsten Monat bekannt geben werde.

Bis dahin wünsche ich Ihnen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins Jahr 2007!

Michael Göhner

ERDINGER
ALKOHOLFREI



**Volksbank
Reutlingen**



**MEYER
& MEYER
SPORT**

