



TSG REUTLINGEN

Newsletter Michael Göhner - September 2007

Vorbereitung für den Ironman Hawaii



www.michael-goehner.de

Liebe Freunde und Sponsoren,

Anfang September stand mein letzter Wettkampf vor dem Ironman Hawaii auf dem Programm. Dabei startete ich in Titisee beim XTERRA Germany, der aus 1,5 km Schwimmen im 14 Grad kalten See, 36 km Mountainbike fahren und abschließenden 10 km Laufen bestand. Das Rennen hat mir viel Spaß gemacht und ich war froh, die sehr anspruchsvolle Radstrecke ohne Sturz überstanden zu haben.

Letztlich wurde ich Zwölfter in der Gesamtwertung.

Nach diesem letzten Saisonstart auf deutschem Boden warf auch bei mir der Ironman Hawaii seine langen Schatten voraus und so flog ich für drei Wochen ins Trainingslager nach San Diego. Auf dem Hinflug erkältete ich mich zwar stark, konnte aber trotzdem fast alle geplanten Trainingseinheiten durchführen. Diese waren sehr hart und jetzt bin ich selbst gespannt, wozu ich auf Hawaii in der Lage bin. Nach zwei „Plattfüßen“ und großen Magenproblemen im vergangenen Jahr hoffe ich nun, dass die hawaiianische Göttin Pele dieses Mal ein Einsehen mit mir hat und ich ohne größere Schwierigkeiten durch den härtesten Tag des Jahres komme!

In diesem Sinne: Sonnige Grüße aus San Diego!

Michael Göhner

