



Newsletter Michael Göhner - Oktober 2007



Foto: Spomedis



Foto: Michi Rauschendorfer

Liebe Freunde und Sponsoren,
am 13. Oktober 2007 stand mit dem Ironman Hawaii mein letztes Rennen in dieser Saison an. Da ich im vorbereitenden Trainingslager in San Diego gute Schwimmzeiten erreicht und mir somit eine Zeit zwischen 56 und 58 Minuten vorgestellt hatte, war ich mit dem Schwimmen nicht ganz zufrieden. Letztlich benötigte ich im Pazifik 58:19 min.
Auf dem Rad war es dann bereits sehr heiß und der Wind wurde zunehmend stärker, je weiter es in Richtung Hawi – und damit dem Wendepunkt der Strecke – ging. Auf dem Rückweg hatte ich 30 Kilometer lang Rückenwind, bevor der Wind drehte und ich erneut mit Gegenwind zu kämpfen hatte. Nach dem Rad fahren lag ich bereits auf Rang 22, somit konnte ich mit dem Radsplit von 4:39 h sehr zufrieden sein.
Den abschließenden Marathon absolvierte ich schließlich in 3:01 h. Damit war ich nicht zufrieden. Eigentlich wollte ich 2:55 h bzw. zumindest unter drei Stunden rennen. Es lag wohl daran, dass ich zuviel Energie auf dem Rad investieren musste, da ich die kompletten 180 km ohne Gruppe fahren musste.
Mit meinem Resultat, dem 18. Platz, und einer Gesamtzeit von 8:43 h bin ich aber sehr zufrieden, zumal die Vorbereitung ja nicht ganz optimal lief.
Nun freue ich mich auf die Zeit der Regeneration, ehe es dann mit frischem Elan in die Saisonvorbereitung für 2008 geht.

Mit freundlichen Grüßen

Michael Göhner

