



michael göhner

newsletter mai 2010

Liebe Freunde und Sponsoren,

mein letzter Newsletter liegt schon eine Weile zurück und in der Zwischenzeit ist einiges passiert:

Im Februar absolvierte ich auf Lanzarote mein erstes Radtrainingslager des Jahres. Zwar waren die Wetterbedingungen nicht wirklich optimal (sehr oft Regen und Sturm), dennoch konnte ich die ersten Grundlagen für die Saison legen.

Nach meiner Rückkehr wagte ich mal wieder einen kleinen Abstecher zum Wintertriathlon, wo ich in Oberstaufen bei der Deutschen Meisterschaft den Titel des Vizemeisters ergattern konnte.

Im März hieß es dann wieder Koffer packen und ab in die Sonne: Trainingslager auf Zypern. Gemeinsam mit dem LSV Ladenburg und einigen Athleten aus Nordzypern hieß es vor allem wieder Radkilometer sammeln. Der dortige Triathlonverband organisierte sogar einen Sprinttriathlon und so gab es einen kleinen Vergleich zwischen uns und den Zyprioten. Leider musste ich aus familiären Gründen das Trainingslager früher als geplant beenden.

Nach einigen „Schmankerln“ im Trainingsalltag (Schwimmtrainingslager mit der SSG Reutlingen/Tübingen in Heidelberg, Skitouren in unterschiedlichen Konstellationen, Besuch der Basketball-Bundesliga bei den Walter Tigers Tübingen,...), hieß es am 11. April beim Altstadtlauf in Schorndorf wieder Wettkampfkilometer sammeln. Acht davon hieß es zu absolvieren und am Ende konnte ich als Sieger die Ziellinie überqueren.

Nach der Veranstaltung hatte ich allerdings starke Schmerzen an der Ferse, als deren Ursache sich einige Tage später ein Haarriss im Fersenbein herausstellte. Das Resultat: vier Wochen kein Lauftraining!

Zwar versuchte ich diesen Trainingsausfall mit einem Plus an Schwimmen und Rad fahren zu kompensieren, allerdings störte er die Vorbereitung auf meine Saisonhöhepunkte natürlich gewaltig.

Am 9. Mai konnte ich aber in Steinheim an der Murr wie geplant meinen Saisonanstieg im Triathlon geben und diesen wirklich schönen Wettkampf auch gewinnen.

Derzeit befinde ich mich nun im Trainingslager auf Sardinien, um mir den letzten Schliff für die nächsten Rennen zu holen.

Mit sportlichen Grüßen
Michael Göhner



Sponsoren

www.michael-goehner.de

