

10. Rang am Halb-Ironman Monaco vom 07.09.2008 (1.9km/90km/21km)

Nach langer Reise mit dem Camper und einigen Zwischenfälle wie platten und kilometerlangen Staus sind wir drei Frauen müde aber gut am Samstag in Monaco angekommen. Es war ungewohnt warm aber schön! Am Samstag war Check-in angesagt ich habe zum ersten mal an einem echten Ironman 70.3 mitgemacht! Es war interessant zu sehen, mit welcher Professionalität alles organisiert war. Wir checkten unsere Räder ein und gingen noch etwas essen! Danach war Bettruhe angesagt! Wenn es dann eine gab – es war ziemlicher Lärm und laut auf dem Camping-Platz, nix mit schlaf. Um 4.30 Uhr war dann auch schon wieder Tagwach und ich würgte an einem Stück Brot und kaute auf einer Banane herum. Um sechs fuhren wir auf zur Wechselzone richteten noch alles zu recht und um punkt 7.00 Uhr fiel der Startschuss. Der Schwimm-Start war ganz schön kriminell! Eine hatte sich sogar die Nase gebrochen...irgendwie hatte ich aber nicht allzu grosse Mühe im Wasser und kam mit einer guten Zeit von 32 min. aus dem Meer. Ich schnappte mir mein Radsack, jumpte auf mein Rad und fuhr los. Die ersten 40 Kilometer gingen recht gut doch dann bekam ich irgendwie leere und müde Beine? Ich drückte mir ein Powerbargel hinter die «Kiemen» und kaute auf einem Stück Banane. Die Radstrecke war sehr hart es ging meistens steil Bergauf und hatte sehr schwierige und gefährliche Abfahrten...irgendwie fand ich aber nicht so meinen gewohnten Rhythmus. Meine Radzeit vom 2.57 Std. war auch nicht der Hammer. Beim abschliessenden Halbmarathon merkte ich zuerst, dass ich sehr müde Beine hatte und lief nicht allzu schnell an. Doch plötzlich konnte ich schneller laufen, habe mich ein wenig erholen können von der Radstrecke. In der zweiten und dritten Laufrunde konnte ich sogar Ränge gut machen. Die letzte Runde litt ich aber wieder sehr und mit einer End-Zeit von 5.08 Std., konnte ich als zehnte in der Kategorie Pro, mit meinen letzten Reserven über die Ziellinie einlaufen. Der Wettkampf mit all diesen Eindrücken war genial und ich war sicher nicht das letzte mal hier am Start in Monaco.

Mit diesem Wettkampf endet auch die Saison 2008 – es war eine sehr durchzogene Saison. Mit Hochs aber auch vielen Tiefs – im Sport ist es halt so und damit muss man umgehen und leben können. Für nächstes Jahr muss ich sicher einiges ändern oder noch gezielter angehen. Jetzt heisst es aber erstmals für mich pausieren, viel Kraft und Energie tanken, damit ich wieder mit voller Motivation und neuer Energie die neue Saison 2009 in Angriff nehmen kann.

cu Jacki

Resultate:		Swim	T1	Bike	T2	Run	Total Time
1. SPIRIG Nicola	SUI	0:26:26	00:02:47	2:42:02	00:03:09	1:22:48	04:37:12
2. MORRISON Catriona	GBR	0:27:56	00:03:20	2:48:04	00:03:03	1:18:49	04:41:12
3. BERASATEGUI Virginia	ESP	0:26:13	00:02:59	2:51:40	00:03:26	1:20:27	04:44:45
4. ROBIN Christel	FRA	0:31:19	00:03:00	2:44:21	00:03:12	1:25:05	04:46:57
5. LOUISON Alexandra	FRA	0:30:47	00:03:08	2:50:06	00:03:10	1:20:12	04:47:23
6. PAETZOLD Kathrin	GER	0:31:40	00:03:21	2:49:53	00:03:05	1:23:05	04:51:04
7. STEFFEN Caroline	SUI	0:28:51	00:03:23	2:49:30	00:03:19	1:27:38	04:52:41
8. FERRER Isabelle	FRA	0:31:42	00:03:33	2:49:40	00:03:05	1:26:25	04:54:25
9. LEE Michelle	GBR	0:31:20	00:02:57	2:53:30	00:04:17	1:29:16	05:01:20
10. UEBELHART Jacqueline	SUI	0:32:05	00:03:33	2:57:57	00:03:49	1:31:02	05:08:26



Schwimmstart...



Stimmung vor dem Start...



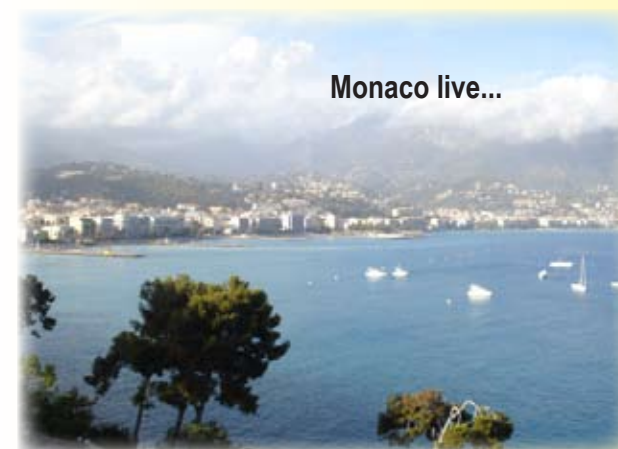
Zweikampf..

Podest der Frauen...

Wechsel zum abschliessenden Lauf...



ganz schön ausgepowert...



Monaco live...

Zieleinlauf...