

Der lange harte Weg von seiner Krebserkrankung über die erste Chemotherapie bis zum Finish beim OstseeMan Triathlon 2009. In den nächsten Monaten begleitet das *TeamOstseeMan* Stephan Birnmeyer auf seinem hartem Weg zu seinem persönlichen Ziel.

Name:

Stephan Birnmeyer

Jahrgang: 1969

Beruf: Soldat

Familienstand: verheiratet, ein Kind

Verein: TRIAS Bad Schwartau



Dr. Lucia Kühner

Da ich zu der Kategorie von Sportlern zähle, die lieber etwas mehr als zu wenig trainieren, werde ich, wie in den letzten Jahren, von meiner Freundin Dr. Lucia Kühner sportmedizinisch betreut. Außerdem wird mein Freund Roman Tietze, mit seiner langjährigen Erfahrung als Triathlontrainer mir zur Seite stehen und meine Trainingspläne erstellen. So gut unterstützt wird es in den nächsten Wochen gezielt losgehen.

Der "Blogger 2009" steht fest Di. 04.11.08 Das *TeamOstseeMan* bedankt sich für die große Anzahl der Bewerbungen für den "Blogger 2009". Unter allen Einsendungen hat sich das *TeamOstseeMan* für Stephan Birnmeyer als "Blogger 2009" entschieden.

Maßgeblich für die Entscheidend war, wie Stephan seinen langen harten Weg - härter als jedes Training, jeder Wettkampf - von seiner Krebserkrankung über die erste Chemotherapie bis hin zu seiner erneuten Anmeldung zum OstseeMan Triathlon 2009 gemeistert hat.

Trainingswoche vom 10.11. bis 16.11.2008

Fr. 14.11.08

Zurzeit beschränkt sich mein Training auf die tägliche Fahrt, mit dem Mountainbike, zur Dienststelle (15 km einfach). Dennoch hat sich zum Thema Vorbereitung auf den OstseeMan einiges getan

Trainingswoche vom 17.11. bis 23.11.2008

Fr. 21.11.08

Nachdem ich in den letzten Tagen, mindestens einmal pro Tag beim Radfahren nass wurde, habe ich mich nun dazu entschieden in eine vernünftige Regebekleidung zu investieren. Das ist aber gar nicht so einfach. Alle Händler vor Ort, haben nichts im Angebot, weil es nicht so viel Radfahrer gibt, die trotz Wind und Sturm mit dem Mountainbike zu Arbeit fahren. Dank dem Internet bin ich jetzt aber fündig geworden und hoffe bald berichten zu können, dass es eine Wohltat ist bei strömenden Regen zu fahren.

Seit dieser Woche hat, die Schwimmhalle in der ich trainiere, wieder geöffnet. Daher ist der Donnerstagabend wieder von 17:00 h – 21:00h für die Schwimmhalle reserviert. Neben meinem eigenen Schwimmtraining, das bis Dezember erst mal nur aus Einschwimmen (600m) Technikprogramm (800m) und Ausschwimmen (400m) besteht, werden an diesem Abend jeweils eine Jugendgruppe und eine Erwachsenengruppe der DLRG durch mich trainiert. Das Training dieser beiden Gruppen habe ich während meiner Krankenzzeit begonnen um in meiner sportfreien Zeit den Kontakt zum Training nicht zu verlieren.

Trainingswoche vom 24.11. bis 30.11.2008

Schwimmen 0km, Radfahren 150km, Laufen 0km

Fr. 28.11.08

In dieser Woche stand noch einmal das nichts tun auf der Tagesordnung. Das bedeutet, außer meiner Fahrt zur Arbeit, haben keine weiteren sportlichen Aktivitäten stattgefunden. Langweilig wurde mir deswegen aber nicht, so konnte ich mich intensiv meinem zweitem



Hobby, dem Klavierspielen, widmen.

Denn jeden Freitag, muss ich beim Klavierunterricht zeigen, was ich gelernt habe. Mit diesem Hobby habe ich vor einem Jahr, nach 32 Jahren Pause, wieder begonnen. Ausschlaggebend hierfür war unter anderem die Erkenntnis während meiner Krankenhaus- und Therapiezeit, dass ich außer dem Sport eigentlich keine weitere Freizeitbeschäftigung hatte und ich

teilweise gar nichts mit meiner freien Zeit anzufangen wusste. Außerdem fällt es mir so auch viel leichter mal eine Trainingspause einzulegen.

Trainingswoche vom 01.12. bis 07.12.2008

Schwimmen 3km, Radfahren 150km, Laufen 20km

Fr. 05.12.08

Jetzt wird es auch für mich ernst, seit dieser Woche habe ich einen Trainingsplan und die Vorbereitung kann gezielt beginnen. Wobei sich alles noch in Grenzen hält. Aufgebaut ist das Training bei mir so, dass ich für einen Zeitraum von vier Wochen, vorgegeben bekommen wie viel ich in den Bereichen Schwimmen, Radfahren, Laufen und Kraftaufbau trainieren soll.



Danach folgen dann die nächsten Wochen usw..

An welchem Tag ich was mache bleibt mir selbst überlassen. Somit kann ich die Einheiten besser an meinen Wochenablauf anpassen. Das sieht dann in dieser Woche wie folgt aus: S = 1x, R = 5x 2x 15km (fahrt zur Arbeit und zurück), L = 1x10km (GA1) und 1x10km (Reg). Laufen gehe ich einmal in der Woche (Dienstsport) und einmal am Wochenende, so bleibt auch noch Zeit für alle anderen Dinge die gemacht werden müssen (z.B. nach all den Regenfahrten das Mountainbike putzen).

Trainingswoche vom 08.12. bis 14.12.2008

Schwimmen 2,9km , Radfahren 120km, Laufen 20km

Fr. 12.12.08

In dieser Woche stand mal wieder ein Besuch in der Uni Klink Lübeck, zur Tumor Nachsorge, auf dem Terminkalender. Eigentlich eine harmlose Geschichte, aber irgendwie dann doch nicht. Auch wenn die ganze Therapie jetzt schon 3 ½ Jahre her ist, bin ich nach wie vor am Untersuchungstag und an den Tagen bis zur Befunderöffnung sehr angespannt. Die Angst davor, dass ich noch mal eine Therapie in der Form machen müsste ist doch noch sehr groß und wird sich wahrscheinlich nie ganz ablegen lassen.



Nun wo alles in Ordnung ist lässt sich die Zeit bis zur nächsten Untersuchung in vier Monaten beruhigt genießen. Neben Familie, Arbeit und Training stand am Sonntag ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt an. Hier wurde dann das erste Koppeltraining des Jahres mit meinem Freund und Trainingspartner Rudolf durchgeführt (Spazieren gehen und Glühwein trinken).

Trainingswoche vom 15.12. bis 21.12.2008

Schwimmen 3,0km , Radfahren 150km, Laufen 25km

Fr. 19.12.08

Ich fahre ja wirklich gerne mit dem Rad, selbst das frühe Aufstehen stört mich nur selten, aber jetzt bin ich doch erst mal froh dass ich Urlaub habe und das Rad im Keller bleibt. Die nächsten 14 Tage werde ich mich hauptsächlich dem Laufen und dem Schwimmen widmen. Das schöne dabei ist, dass ich dies, vom 28.12. – 07.01. bei hoffentlich schönem Wetter, auf Teneriffa tun werde. Rechtzeitig vor dem Abflug habe ich in dieser Woche meinen neuen



Neoprenanzug bekommen.

Vielen

Dank möchte ich auch auf diesem Weg an Sportmarketing Festner senden, die sich bereiterklärt haben, mich in diesem Jahr mit einem Neopren von Aquaman zu unterstützen. Da neues Material immer die Lust am Training steigert, freue ich mich schon auf ein paar Freiwassereinheiten auf Teneriffa. Ich wünsche allen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit.

Trainingswoche vom 22.12. bis 28.12.2008

Schwimmen 0km , Radfahren 0km, Laufen 30km

Sa. 27.12.08

In dieser Woche lag natürlich das Weihnachtsfest im Mittelpunkt der ganzen Familie. Den 24.12. habe ich mit meiner Frau Karin, meinem Sohn Moritz und meine Bruder Alexander gemütlich und ruhig verbracht. Da Traditionen nur entstehen, wenn man sie immer wieder durchführt, haben wir uns dazu entschlossen, jedes Jahr am 26.12. mit unseren Freunden eine Gartenparty mit Punsch, Keksen, Grillwurst und Stockbrot am Feuerkorb zu feiern.



Damit die ganzen Weihnachtsleckereien auch ohne schlechtes Gewissen gegessen werden konnten, wurde natürlich auch an der Laufform weitergearbeitet. Am Samstag war dann Kofferpacken angesagt, denn Sonntag um 06:00 Uhr geht der Flug nach Teneriffa. Ich wünsche allen einen guten Rutsch und ein gesundes neues Jahr.

Trainingswoche vom 29.12. bis 04.01.2009

Schwimmen 6km , Radfahren 0km, Laufen 40km

Mo. 05.01.09

Pünktlich mit dem Urlaub auf Teneriffa, habe ich auch noch eine Erkältung bekommen. Das bedeutet erst mal die nächsten Tage lieber nicht trainieren. Einziger Wermutstropfen ist, dass das Wetter bis jetzt sowieso kein Training zulassen würde. Am Montag hat es den ganzen Tag geregnet und gestürmt. Ich dachte schon ich bin in Norddeutschland geblieben.



Da ich in diesem Jahr auf meinen Silvesterlauf in Pönitz verzichten musste, bin ich zumindest mit meinem Bruder eine Runde gelaufen. Mit dem neuem Jahr ist auch das Wetter auf Teneriffa noch schön geworden und bei 19 C° Wassertemperatur habe ich meine ersten Freiwassereinheiten in 2009 durchgeführt. Ich wünsche allen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr.

Trainingswoche vom 05.01. bis 11.01.2009

Schwimmen 3,3km , Radfahren 0km, Laufen 27km

Mo. 12.01.09

Montag und Dienstag habe ich mit der Familie noch mal die warme Sonne (23C° Luft und 19C° Wasser) auf Teneriffa genossen. Am Mittwoch hieß es dann Abschied nehmen, nicht nur von den warmen Temperaturen, sondern auch von meinen Eltern die seit einigen Jahren



auf Teneriffa leben.

Zu Hause angekommen war dann erst einmal Schneefegen angesagt. Leider habe ich meine Erkältung immer noch nicht ganz überwunden, daher ist das Training in dieser Woche auf ein Minimum reduziert.

Trainingswoche vom 19.01. bis 25.01.2009

Schwimmen 6,5km , Radfahren 60km, Laufen 40km

Mo. 26.01.09

Aus sportlicher Sicht gibt es zurzeit nicht viel zu berichten, nach wie vor bestimmen langsame Läufe über die verschiedenen Streckenlängen das Training. Das schöne an diesen Läufen ist, man kann mal wieder alle Lieblingsstrecken ablaufen und da haben sich in den letzten Jahren einige angesammelt. Wenn ich in Neustadt laufe, geht es von der Haustüre aus zum Hafen auf

der Promenade zum Strand und entlang der Steilküste immer mit Blick auf die Ostsee.



Zum Holzmachen ging es diese Woche auch wieder. Am Abend taten mir ganz schön die Arme weh, den ganzen Tag Holzspalten mit der Axt ist doch ganz schön ungewohnt. Aber ein Ende ist in Sicht.

Trainingswoche vom 26.01. bis 01.02.2009

Schwimmen 2,9km , Radfahren 60km, Laufen 30km

Mo. 02.02.09

Diese Woche war gefüllt mit Ereignissen. Eine Leistungsdiagnostik stand an, ich wurde mit Kompressionslaufsocken ausgestattet und am Wochenende besuchten wir ein Museumsbergwerk in Bochum. Um gerade nach der Erkrankung keine Fehler zu machen und meinem Trainer die notwendigen Informationen über meinen Leistungsstand geben zu können, habe ich mich für zwei Leistungsdiagnostiken am Sport Med. Inst. in Warendorf angemeldet. Am Montag war es dann das erste Mal soweit, nach einer gründlichen Untersuchung durch den Chef des Sport Med. Inst. wurde der Laktatwert im Ruhezustand ermittelt und danach ging es auf dem Laufband los. Gestartet wurde mit einer Geschwindigkeit von 8 km/h, alle drei Minuten wurde um 2 km/h gesteigert. Vor jeder Steigerung wurde Blut am Ohr zur Laktatwertbestimmung abgenommen. Bei 18 km/h musste ich nach zwei Minuten Laufzeit aufhören, da ich nicht mehr in der Lage war das Tempo weiter zu laufen, mit dem Ergebnis war ich dennoch sehr zufrieden. Die Auswertung ergab, GA1 = 130-135 Puls; Lauftempo um 6:00 min, GA2 = bis 155 Puls; Lauftempo 04:30 min,



EB = 165 Puls; Lauftempo 04:05 min.

Damit auch aus medizinischer Sicht dem OstseeMan nichts im Weg steht, habe ich die Auflage bekommen nur im GA1 und GA2 Bereich zu trainieren, kein Training im Entwicklungsbereich nur in meine Vorbereitungswettkämpfe darf ich an einen Puls von 165

kommen. Im März werde ich das ganze noch einmal auf dem Fahrrad durchführen, um auch für das Radtraining die genauen Werte zu haben. Von den restlichen Ereignissen werde ich beim nächsten Mal berichten.

Trainingswoche vom 02.02. bis 08.02.2009

Schwimmen 3,3km , Radfahren 60km, Laufen 40km

Mo. 09.02.09

Eigentlich konnte ich den Kompressionslaufsocken nicht viel abgewinnen. Nachdem ich mich im Internet mehr mit der Wirkungsweise auseinandergesetzt habe, bin ich jedoch neugierig geworden. Durch Filser Sport & Marketing, mit deren 2XU Kompressionslaufsocken, habe ich die Möglichkeit bekommen selbst auszuprobieren welche Auswirkung die Laufsocken haben. Nach einigen Läufen mit und ohne den Socken werde ich dann berichten welche Erfahrung ich damit gemacht habe. Letztes Wochenende habe ich mit meiner Familie Freunde in Witten besucht. Am Samstag waren wir im Deutschen Bergbau Museum in Bochum.



Um in etwa eine Vorstellung vom Kohleabbau zu bekommen, kann man sich dort in einem Anschauungsbergwerk in 17-22 m Tiefe unter dem Museum auf einer Streckenlänge von 2,5km die Gegebenheiten und Techniken des Steinkohlen- und Eisenerzbergbaus bis in die neueste Zeit ansehen. Was man dort alles zu sehen bekam war sehr beeindruckend. Selbst mit modernster Technik ist das heute noch schwerste körperliche Arbeit, ob man da danach noch Lust zum Triathlontraining hat???

Trainingswoche vom 09.02. bis 15.02.2009

Schwimmen 3,8km , Radfahren 60km, Laufen 45km

Mo. 16.02.09

Das man ohne eine gute Vorbereitung ganz schön ins Schwitzen kommen kann, konnte ich am Dienstagmorgen feststellen. Denn wenn ich mit dem Rad zur Arbeit fahre, lege ich mir normalerweise meine Radklamotten, Schuhe, Helm und Brille schon am Vortag zu Recht. Am Montag war ich aber dieses mal zu müde und dachte mir es liegt ja alles wie immer auf dem Dachboden. Leider war das dann doch nicht der Fall, nachdem ich 15 min. lang meine Radbrille gesucht hatte, bin ich dann später als sonst und ohne Brille losgefahren. Um noch pünktlich anzukommen musste ich ordentlich in die Pedale treten. Dann fing es auch noch zu Schneien an, was ohne Brille sehr unangenehm war.



Auf dem Heimweg kam es dann noch besser, bei bis zu 10 cm Schnee wurde die Fahrt zu einer nassen und rutschigen Angelegenheit. Der Winter ist dann auch den Rest der Woche in Ostholstein geblieben. Beim Lauftraining durch die zugeschneite Landschaft, wurde die Vorfreude auf den Skiurlaub gleich noch größer. Am Training selbst verändert sich zurzeit nicht viel, der Schwerpunkt liegt weiterhin beim Grundlagentraining. In dieser Woche waren das beim Laufen 2x10km, 1x25km, auf dem Rad 2x 30km und 1x Schwimmen.

Trainingswoche vom 16.02. bis 22.02.2009

Schwimmen 0km , Radfahren 0km, Laufen 20km

Mo. 23.02.09

Super, jetzt habe ich endlich den richtigen Rhythmus zwischen Training und Ruhephase gefunden, da musste ich mich dienstlich einer Gripeschutzimpfung unterziehen und habe natürlich prompt eine Erkältung bekommen. Jetzt heißt es erst einmal Ruhe bewahren. Natürlich macht man sich so seine Gedanken, wirft der Trainingsausfall einen zurück, wird es am Ende ausreichen um ordentlich ins Ziel zu kommen?



Nach Rücksprache mit meinem Trainer, bestätigte er mir, das was ich eigentlich selbst auch schon wusste. Derzeit ist noch keine Gefahr in Sicht. Im Gegenteil jetzt weiter zu trainieren wäre der größere Fehler. Also war von Montag bis Freitag erst einmal Ausruhen angesagt. Nachdem es mir am Wochenende schon wieder gut ging, konnte ich mit zwei 10 km Läufen langsam wieder in das Training einsteigen.

Trainingswoche vom 23.02. bis 01.03.2009

Schwimmen 3,4km , Radfahren 60km, Laufen 50km

Mo. 02.03.09

Die ersten Wettkämpfe haben begonnen, wobei ich diesmal noch nicht selbst als Teilnehmer angetreten bin, sondern unsere Kinder und Jugendlichen der DLRG bei den Kreismeisterschaften Rettungsschwimmen im Einzel und in der Mannschaft gestartet sind. Einfacher ist es jedoch selbst an den Start zu gehen anstelle als Betreuer am Beckenrand zu stehen. Die Nervosität ist doch ganz schön hoch, dass bei den kleinen auch wirklich alles gut abläuft. Am Ende waren die Ergebnisse jedoch sehr zufriedenstellend. Das eigene Training ist



natürlich auch nicht zu kurz gekommen.

Bei dem durchwachsenen Wetter macht zurzeit das Schwimmen am meisten Spaß. Da ich ja nur einmal in der Woche die Möglichkeit habe in die Schwimmhalle zu kommen, ist mein Training immer breit gefächert. Um meine Schwimmzeit von ca. 1 Std. auf 3,8 km halten zu können sieht mein Training wie folgt aus. 1200m Einschwimmen und Technikübungen, 1000 – 1500m Sprint Training (z.B. 25x 50m, 12x 100m, 6x 200m), 1000m Ausschwimmen 250m – 300m nur Beine, 250m - 300m nur Arme mit Paddel, 400m – 600m beliebig. Erst wenn ich in der Ostsee schwimmen kann, werde ich dann öfter als einmal schwimmen in der Woche.

Trainingswoche vom 02.03. bis 08.03.2009

Schwimmen 4,5km , Radfahren 60km, Laufen 40km

Mo. 09.03.09

Sicherlich, die Temperaturen spielen noch nicht mit, aber man merkt doch, dass es langsam Frühling wird. Wenn ich morgens mit dem Rad zur Arbeit fahre wird es jetzt hell, da bekommt man gleich viel mehr Spaß am Radfahren. Neben den üblichen Dingen wie Klavierüben, Kilometer sammeln beim Laufen und Radfahren, habe ich mich in dieser Woche mal eingehend damit beschäftigt an welchen Veranstaltungen ich diesem Jahr teilnehmen möchte. Fest geplant sind der Halbmarathon in Grömitz und in Neustadt sowie der 10 km Lauf in Pönitz. Vor dem OstseeMan werde ich den Rosenstadt Triathlon in Eutin und den Schlosstriathlon in Schwerin (OD) bestreiten. Nach dem OstseeMan noch zwei Militärveranstaltungen, den MUS Plön Triathlon (SD) und den Navy Tri Cup (OD) in



Wilhelmshaven.

Das größte Ereignis in dieser Woche war jedoch der 10 Geburtstag unseres Sohnes. Am Freitag gab es ein Übernachtungsfest mit seinen Freunden.

Trainingswoche vom 09.03. bis 15.03.2009

Schwimmen 3,4km , Radfahren 90km, Laufen 30km

Mo. 16.03.09

Endlich ist diese Woche vorbei! Außer Montag, gab es keinen Tag ohne zusätzliche Termine. Am Dienstag Steuererklärung, Mittwoch Vorstandsarbeit im Schulelternbeirat, Donnerstag Trainerarbeit bei der DLRG, Freitag Zahnarzttermin mit unserem Sohn und Klavierunterricht, Samstag Mitorganisation bei der Kinderuni, Sonntag Kreismeisterschaften Leichtathletik unseres Sohnes und im Garten liegen noch ca. 7 Festmeter Holz, die darauf warten



aufgeräumt zu werden.

Zum Glück bin ich dreimal mit dem Rad zur Arbeit gefahren, dadurch brauchte ich zu Hause nur noch zweimal laufen gehen. Um jedoch für das Laufen genügend Zeit zu haben, hieß es auch am Wochenende früh aufstehen. Nächste Woche wird es hoffentlich wieder ruhiger.

Trainingswoche vom 16.03. bis 22.03.2009

Schwimmen 2,5km , Radfahren 90km, Laufen 15km

Mo. 23.03.09

Ja, nun ist es soweit, seit Samstag bin ich nun offiziell in der AK 40 angekommen. Da ein runder Geburtstag meistens etwas größer gefeiert wird, stand in dieser Woche die eine oder andere Vorbereitung im Mittelpunkt. Natürlich soll hier nicht unerwähnt bleiben, dass das

meiste davon nicht durch mich sondern von meiner Frau Vorbereitet wurde. Unterstützung bekam sie hierbei von meiner Mutter die extra wegen des Geburtstages von Teneriffa nach



Deutschland angereist ist.

Am

Samstagabend war dann die Hütte voll. Mit über 20 Gästen wurden bis morgens um drei gefeiert. Außerdem habe ich in dieser Woche, durch meinen langjährigen Sponsor „Kaufhaus Stolz“, meine neuen Laufschuhe für diese Saison bekommen. Ich weis ja nicht wie es euch geht, aber ich finde mit neuem Material hat man gleich noch mehr Lust zum trainieren.

Trainingswoche vom 23.03. bis 29.03.2009

Schwimmen 0km , Radfahren 0km, Laufen 0km

Mo. 30.03.09

Die schlimmste Nebenwirkung, die mich seit der Hochdosischemotherapie begleitet, ist mein schlechtes Immunsystem. Bei dem nasskalten Wetter reicht es teilweise schon aus, mit jemanden der Krank ist eine Zeitlang in einem Raum zu verbringen und schon habe ich gleich einen Infekt. Dies bekam ich in den letzten Tagen mal wieder ausdrucksvoll durch meinen Körper bestätigt. Seit Sonntag habe ich eine so starke Bronchitis, dass ich die letzten Tage überwiegend schlafend verbracht habe. Natürlich denkt man gerade dann vermehrt an den 2. August. Nach wie vor sehr ich dem ganzen mit Freude entgegen, denn zum Finisher wird die verbleibende Vorbereitungszeit noch ausreichen und es ist ja nicht so, dass ich noch gar nichts gemacht hätte. Jetzt werde ich mich erst einmal richtig auskurieren, ab dem 04.04 eine Woche in den Skiurlaub mit der Familie fahren und danach geht es gesund und gut erholt mit der



Vorbereitung wieder weiter.

Schleimlöser 3x tgl. Lungenspray 2x tgl. Hustensaft 2x tgl.. So sah mein Training diese Woche aus.

Trainingswoche vom 30.03. bis 05.04.2009

Schwimmen 0km , Radfahren 0km, Laufen 0km

Mo. 06.04.09

Die meisten Triathleten packen zurzeit ihre Koffer und fahren ins Trainingslager um Radkilometer auf den Tacho zu bekommen. Da ich bis jetzt schon ca. 2000 km gefahren bin, packe ich auch meinen Koffer und nehme anstelle einer Radbrille die Skibrille, anstelle der Laufschuhe die Skistiefel und anstelle des Radhelmes den Skihelm mit, denn es geht zum Skifahren nach Italien. In der Nacht von Freitag auf Samstag geht es los und dann heißt es hoffentlich, wie in den letzten Jahren auch, Skivergnügen für die ganze Familie mit viel Schnee und Sonnenschein. Nach dieser Woche Erholung geht es dann gestärkt an die weitere Vorbereitung für den OstseeMan. Ich wünsche allen schöne Ostertage.



Trainingswoche vom 06.04. bis 12.04.2009

Schwimmen 0km , Radfahren 0km, Laufen 0km

Di. 14.04.09

Nach 12:00 h Fahrzeit sind wir letzte Woche Samstag in Sulden am Ortler bei strahlendem Sonnenschein angekommen. Wenn man, wie wir schon seit einigen Jahren in denselben Ort und in das gleiche Hotel fährt, hat es den Vorteil, dass man sich auskennt und gleich loslegen kann. Nachdem Ski geliehen und Skipässe gekauft waren, ist der erste Tag zum einfahren auf dem Kinderhang genutzt worden. An den restlichen Tagen wurden, bei herrlichem Sonnenwetter, alle Pisten im Gebiet befahren. Um den alljährlichen Muskelkater in den Waden vorzubeugen, habe ich meine Kompressionssocken zweckentfremdet und diese zum Skifahren angezogen. Schon beim Lauftraining mit den Socken habe ich festgestellt, dass ich einen besseren halt in der Wade habe und dadurch, über einen längeren Zeitraum, ein sauberer Laufstiel möglich ist. Beim Skifahren hat sich dies bestätigt. Eine Ermüdung der Wadenmuskulatur, auch nach 6 Std. Skifahren täglich, war diesmal nicht zu spüren. Wie sich herausstellte, war ich nicht der einzige der mit den Socken Ski gefahren ist, eine Kurzstreckenläuferin, die im selben Hotel wohnte, erzählte abends ebenfalls dass sie ihre Socken zum Skifahren benutzt. Jetzt, wo der Bedarf an Winter und Schnee gedeckt ist, freue

ich mich auf die weiter Vorbereitung und werde nun das Rennrad für die nächste Woche aus



dem Keller holen.

Trainingswoche vom 13.04. bis 19.04.2009

Schwimmen 2,5km , Radfahren 140km, Laufen 25km

Mo. 20.04.09

War das eine Woche! Zum einen ist sie sehr schnell vergangen und zum anderen war das Wetter hervorragend. Endlich konnte man beim Radtraining die Überschuhe und Handschuhe weglassen und beim Lauftraining die dicken Laufsachen im Schrank verstauen. Mit dem Rennrad zu fahren macht auf Dauer auch mehr Spaß als immer mit dem Mountainbike. Dieses Wochenende haben meine Frau und ich viel Zeit im Garten verbracht. Jetzt wo es langsam wärmer wird, gibt es dort einiges zu tun. Außerdem sind uns über die Winterzeit viele Ideen eingefallen, wie wir den Garten für uns noch schöner gestalten können. Am Sonntag war dann noch ein Besuch im nahegelegenen Vergnügungspark mit Freunden angesagt.



Trainingswoche vom 20.04. bis 26.04.2009

Schwimmen 2,5km , Radfahren 160km, Laufen 40km

Mo. 27.04.09

Diese Woche war mal wieder gefüllt mit Terminen. Montag Kassenprüfung, da am Wochenende die Jahreshauptversammlung der DLRG Ortsgruppe stattfand, Dienstag war der Klavierstimmer 4Std. im Haus, Donnerstag Schwimmtraining bei der DLRG, Freitag

Ortsbegehung bei meinem Freund Rudolf und seiner Frau um dort ein Carport aufzustellen, Samstag Jahreshauptversammlung DLRG. Das Training musste diese Woche immer irgendwie zwischen Arbeit und die anderen Terminen geschoben werden. Doch der Lichtblick rückt immer näher. Am 26.05 fahre ich für drei Woche zu Kur an den Bodensee und dort besteht dann die Möglichkeit in aller Ruhe an der Vorbereitung zu arbeiten. Am Samstag habe ich meine erst 4Std. Radausfahrt durchgeführt, bei strahlend blauem Himmel war es wahrlich ein Genuss durch das immer grüner werdende Ostholstein zu radeln. Am Sonntag kam dann noch ein 2 Std. lauf, ich war sehr überrascht wie leicht mit der Lauf viel trotz der 100 km



Radfahren vom Vortag.

Trainingswoche vom 27.04. bis 03.05.2009

Schwimmen 3,2km , Radfahren 164km, Laufen 45km

Mo. 04.05.09

Erst einmal danke an Rene, der mich über das Gästebuch auf den Schreibfehler hingewiesen hat. Natürlich bin ich keine 25 km geschwommen. Eigentlich schwimme ich ja gerne, soweit muss es dann aber doch nicht sein. Wie am letzten Wochenende, standen auch an diesen Samstag und Sonntag lange Einheiten Radfahren (4 Stunden) und Laufen (2Stunden) auf dem Programm. Der Feiertag wurde mit einem sonnigen Frühstück auf der Terrasse mit der Familie und gemütlichem grillen mit Freunden gefaulenzt. Bei dem schönen Wetter, das derzeit in Norddeutschland herrscht, möchte man am liebsten schon in der Ostsee mit dem Freiwassertraining beginnen. Jetzt muss nur noch das Wasser wärmer werden!



Trainingswoche vom 04.05. bis 10.05.2009

Schwimmen 3,0km , Radfahren 120km, Laufen 45km

Mo. 11.05.09

Zum Glück ist nicht mehr passiert! Am Mittwoch wollte ich eigentlich gleich nach der Arbeit eine längere Strecke mit dem Rad fahren. Doch wie ich gerade die ersten Meter aus der Kaserne rolle, habe ich auf einmal eine acht in der Felge. Etwas genervt bin ich gleich zum Radhändler meines Vertrauens gefahren, der glücklicherweise im selben Ort seinen Laden hat. Dort angekommen stellte sich dann heraus, dass die Narbe gebrochen war, das hätte auch schlimmer ausgehen können. Jetzt zahlt es sich aus, dass ich mich, wenn es um Sachen für den Sport geht, von nichts trennen mag. Denn seit ca. 4 Jahren habe ich noch einen Satz Felgen im Keller stehen die nie benutzt wurden, deren Stunde hat nun geschlagen. Aber diese Woche wurde nicht nur zum Training genutzt, am Wochenende ging es mal wieder im Garten mit Verschönerungsarbeiten weiter. Nachdem ich in der letzten Woche alte Ziegelsteine von Zementresten befreit hatte, wurden diese nun am Samstag zu zwei Sockeln vermauert, dort soll dann irgendwann einmal eine alte eiserne Gartentür angebracht werden. Sonntag gehörte nach dem langen Lauf der Familie, auf diesem Weg noch mal alles Liebe zum Muttertag an



meine Mutter nach Teneriffa.

Trainingswoche vom 11.05. bis 17.05.2009

Schwimmen 0km , Radfahren 80km, Laufen 20km

Mo. 18.05.09

Eigentlich sollte der Höhepunkt meines Blogs für diese Woche, das Ergebnis der Teilnahme am Sun Run Halbmarathon in Grömitz gewesen sein. Daraus ist dann doch leider nichts geworden, da mich mal wieder eine Nebenwirkung der Chemotherapie überrascht hat. Durch zu trockene Augen, habe ich mir in den letzten Wochen und Monaten die Hornhaut in den Augen so aufgeraut, dass ich kaum mehr aus den Augen sehen konnte vor Lichtempfindlichkeit. Da die ersten Medikamente jedoch nicht angeschlagen hatten, war am Sonntag statt Sun Run Notfallsprechstunde in der Augenklinik angesagt. Jetzt eingestellt mit

neuen Medikamenten kehrt das Sehen langsam wieder zurück.



Trainingswoche vom 18.05. bis 24.05.2009

Schwimmen 0km , Radfahren 140km, Laufen 35km

Mo. 25.05.09

Nachdem die richtigen Augentropfen gefunden waren, konnte ich am Montag schon wieder ohne Schwierigkeiten sehen. Nur das Lesen bereitete noch einige Probleme, deshalb habe ich die erste Hälfte der Woche noch zum Erholen genutzt. Ab Donnerstag konnte ich dann auch wieder ins Training einsteigen. Somit war die Vatertagstour gerettet. Statt mit Bollerwagen und Bier, bin ich mit meinem Freund Markus 70 km Rad gefahren und im Anschluss haben wir die verbrauchten Kalorien mit gegrilltem und Salat wieder aufgefüllt. Außerdem stand in dieser Woche noch Kofferpacken auf dem Programm, da am Freitag mein Gepäck für die Kur abgeholt wurde. Am Dienstag geht es nämlich zum Bodensee. Es ist zwar nicht so schön, drei Wochen, von der Familie getrennt zu sein, auf der anderen Seite habe ich jetzt drei Wochen Zeit mich ausschließlich um meine Fitness zu kümmern. Da ich die Kuranstalt von früheren Aufenthalten kenne, konnten mein Trainer und ich den Trainingsplan gut auf das Kurprogramm abstimmen. Sollte in den nächsten Woche kein Blog erscheinen, liegt es daran, dass ich keine Internetmöglichkeit vor Ort gefunden habe.



Trainingswoche vom 25.05. bis 31.05.2009

Schwimmen 7,5km , Radfahren 230km, Laufen 35km

Mo. 22.06.09

Die ersten Tage der Kur sind gut angelaufen, es ist alle so wie ich es mir vorgestellt habe. Am Dienstag den 26.05, bin ich nach 10 Std. Zugfahrt in Radolfzell am Bodensee gut angekommen. Der Rest des Tages wurde dazu genutzt das Rennrad in einen fahrbereiten Zustand zu bringen. Der Mittwoch begann dann erst einmal mit einer Eingangsuntersuchung durch den Kur Arzt und einem Belastungs- EKG. Danach konnte ich schon in das Programm vor Ort einsteigen. In den nächsten Wochen sehen die Anwendungen immer wie folgt aus. 08:30 h Wassergymnastik mit Kraftausdauer(30 min.), danach 1:30 h Pause im Anschluss Kraftausdauer (5 min.) in der Sporthalle oder im Freien, zum Schluss Dehngymnastik (30min.). Der Nachmittag ist zur freien Gestaltung. Nach einer ausgiebigen Mittagspause wird dann der vorbereitete Trainingsplan abgearbeitet. Diese Woche sah das dann folgendermaßen aus. Montag 30 km Radfahren, Dienstag Ruhe, Mittwoch 60 km Rad fahren GA 1, Donnerstag 10 km Laufen GA 1, Freitag Ruhe, Samstag Koppeltraining 40 /10 km GA 1, Sonntag 100 km Radfahren. Die restliche Zeit verbringe ich entweder im Liegestuhl oder gehe im Musikzimmer Klavierüben.



Trainingswoche vom 01.06. bis 07.06.2009

Schwimmen 9,5km , Radfahren 250km, Laufen 45km

Mo. 22.06.09

Das Vormittagsprogramm gestaltete sich in dieser Woche genauso wie in der ersten Woche, nur die Übungen werden täglich verändert. Als weitere Anwendungen kamen dann noch zweimal Massage und zweimal Krankengymnastik hinzu. Außerdem nutze ich täglich die Zeit vor der Wassergymnastik für mein Schwimmtraining. Am Wochenende bekam ich dann Besuch von meinem Bruder und seinem Kumpel, um ein gemeinsames Trainingswochenende zu verbringen. Leider war das Wetter nicht ganz so beständig. Die Radfahrt am Samstag wurde somit zur Wassergymnastik auf dem Rad. Ansonsten sahen diese Woche meine Trainingsinhalte wie folgt aus: Montag Ruhe, Dienstag 10 km laufen mit 12min GA2, Mittwoch 60 km Radfahren GA1 mit 3x 5 min großen Kettenblatt, Donnerstag 20 km GA 1,

Freitag Ruhe, Samstag 60 km Radfahren 15 km Laufen GA1 und Sonntag 130 km Radfahren



GA1.

Trainingswoche vom 08.06. bis 14.06.2009
Schwimmen 12km , Radfahren 315km, Laufen 40km

Mo. 22.06.09

In der dritten Woche am Bodensee gab es keine wesentlichen Änderungen am Vormittagsprogramm. Bei meinem Nachmittagstraining konnte ich jedoch feststellen, dass die täglichen Kraftausdauerübungen und die Dehnübungen ihren Erfolg zeigten. Die Bewegungsabläufe waren viel runder und lockerer. Die Trainingsinhalte der letzten Woche waren gleichzeitig auch die längsten. Montag Ruhe, Dienstag 10 km laufen 3x6min. GA 2, Mittwoch 60 km Anstiege mit Druck, Donnerstag 10 km GA 1, Freitag Ruhe, Samstag Koppeltraining 80 / 20 km GA 1, Sonntag 180 km GA 1. In diesem Jahr habe ich meinen Wunsch einmal um den Obersee zufahren in die Tat umgesetzt. Für alle die einmal am Bodensee zum Radfahren sind kann ich diese Landschaftlich wunderschöne Strecke nur empfehlen. Von Radolfzell aus ging es über Bodman, Überlingen, Friedrichshafen, Lindau, Bregenz, Rorschach, Arbon, Romanshorn, Kreuzlingen und Konstanz zurück nach Radolfzell. Danach hieß es wieder Fahrrad zerlegen und Kofferpacken. Abschließend kann ich sagen, die drei Wochen am Bodensee haben mich nicht nur körperlich sondern auch mental einen großen Schritt in Richtung Finishline am 02.08.09 gebracht.



Trainingswoche vom 15.06. bis 21.06.2009

Schwimmen 6,5km , Radfahren 120km, Laufen 33km

Mo. 22.06.09

Am Montag konnte ich noch einmal das Kurprogramm genießen, am Abend hieß es dann Kofferpacken. Dienstag um 08:00 Uhr begann dann die Rückreise in den hohen Norden. Nach 11 Std. Zugfahrt war ich dann sehr froh wieder bei der Familie zu sein. Mittwochmorgen ist dann der Alltag zurückgekehrt, um 05:00 klingelte der Wecker und es ging mit dem Rad zum Dienst. Da es jetzt nur noch 6 Wochen bis zum Start des OstseeMan sind, der Grundstein gelegt ist, wird die verbleibende Zeit für den Feinschliff genutzt. Die letzten Tage sah das dann so aus: Montag Kurprogramm, 2,5 km Schwimmen und 10 km GA1-2, Dienstag Ruhe, Mittwoch 50 km GA 1 Radfahren, Donnerstag 10 km GA1 und 4 km Schwimmen, Freitag Ruhe, Samstag Koppeltraining GA1 40/10 km und Sonntag Koppeltraining 3x 10/1 km



Geschwindigkeit steigend.

Trainingswoche vom 22.06. bis 28.06.2009

Schwimmen 5,5km , Radfahren 130km, Laufen 20km

Mo. 29.06.09

„Wann wird es endlich wieder Sommer, ein Sommer wie er früher einmal war“ So oder ähnlich heißt es doch in dem Lied. Langsam könnte es wirklich ein bisschen beständiger werden. An ein Schwimmtraining in der Ostsee ist noch nicht wirklich zu denken, vielleicht bin ich auch einfach zu weich aber mir ist es auf jeden Fall noch zu kalt. Diese Woche gestaltete sich etwas ruhiger, weil am Sonntag ein Wettkampf für mich auf dem Programm stand. Beim Rosenstadt-Triathlon in Eutin ging es über die Olympische Distanz, 1,5 km Schwimmen mit einem kurzen Landgang nach 750m, 40 km Radfahren auf einem 6 Runden Kurs durch Eutin und 10 km Laufen als 3 Runden Kurs um den kleinen Eutiner See. Da es sich hierbei um meinen ersten Wettkampf in diesem Jahr handelte, war ich doch sehr gespannt ob die Vorbereitungen, die persönlichen Erwartungen auch erfüllen. Am Ende kam ich nach 02:12:59 als 9. in der Gesamtwertung und Platz 2 / AK 40 bei der Landesmeisterschaft SH ins

Ziel und konnte meine eigenen Vorstellung viel besser umsetzen als zu erst gedacht.



Trainingswoche vom 29.06. bis 05.07.2009

Schwimmen 2,5km , Radfahren 200km, Laufen 0km

Mo. 06.07.09

In dieser Woche stand das Ausruhen erst einmal im Vordergrund. In den letzten Jahren habe ich oft den Fehler gemacht nach einer Kurzdistanz gleich wieder weiter zu trainieren und bin meist mit einer Erkältung bestraft worden. Um dies zu verhindern hat sich das Training nur aus Schwimmen 1x 2,5 km locker mit viel Technik (Do) und 3x 30 km GA 1(Di – Do) und 1x 110 km GA1 (So) Radfahren zusammengesetzt. Was mir auch deutlich besser bekommen ist. Am Samstag war Wettkampftag, aber diesmal für unseren Sohn. Er startete bei den Leichtathletik Kreismeisterschaften M 10 und wurde von uns tatkräftig angefeuert. Am Sonntag habe ich mir dann, wie wahrscheinlich viele andere Triathleten auch, im Fernsehen den IronMan Frankfurt angesehen und sah mich selbst schon, mit allen anderen Teilnehmern, voller Erwartung am Strand von Glücksburg stehen. Außerdem sind zwei Freunde von mir am Start gewesen und ich war sehr gespannt wie sie über die Distanz kommen werden. Am Ende kam Mike mit 10:06:08 und Lutz mit 12:14:24 ins Ziel, herzlichen Glückwunsch zum Finish



euch beiden.

Trainingswoche vom 06.07. bis 12.07.2009

Schwimmen 4,0km , Radfahren 140km, Laufen 20km

Mo. 13.07.09

Die Stunde der Wahrheit kommt jetzt immer näher, mittlerweile beschäftigte ich mich gedanklich immer mehr mit dem Wettkampftag. Wird das durchgeführte Training auch

wirklich ausreichen, was nehme ich wann als Verpflegung ein, welches Tempo wähle ich beim Radfahren und Laufen usw. Obwohl ich die Wechselzone in und auswendig kenne, blättere ich doch hin und wieder in der Ausschreibung um mir noch mal alles anzusehen. Rund um, die Vorfreude aber auch die Nervosität steigt langsam. Die letzten Tage gestaltet sich das Training vorwiegend im Grundlagenausdauerbereich. Beim DLRG Sommerfest habe ich dann meine Wettkampfkleidung ausprobiert musste jedoch feststellen, dass ich vielleicht doch etwas Leichteres anziehen sollte. Am Sonntag hatte ich dann meinen letzten Wettkampf vor dem OstseeMan. Beim Volkslauf in Pönitz ging ich über die Halbmarathonstrecke an den Start. Da die Strecke etwas zu kurz war, waren es am Ende aber nur 20,6 km, mit meiner



Zeit (1:23:07) war ich jedoch mehr als zufrieden.

Trainingswoche vom 13.07. bis 19.07.2009 **Schwimmen 0,0km , Radfahren 140km, Laufen 45km**

Mo. 20.07.09

Mo – Mi war ich dienstlich zur politischen Weiterbildung in Berlin. Durch den strammen Zeitplan der dort für uns vorgesehen war, war an ein Training nicht zu denken. Was meinen Beinen nach dem Halbmarathon aber auch gut getan hat. So ganz spurlos ging der, für mich, schnelle Lauf dann doch nicht an mir vorüber. Ab Donnerstag ging es dann mit GA 1 Lauftraining wieder weiter. Freitag war dann mein letzter Arbeitstag vor dem Sommerurlaub, somit kann ich die letzten Trainingseinheiten in aller Ruhe abarbeiten und habe genügend Zeit für Regeneration. Am Sonntag habe ich dann meine letzte lange Trainingseinheit absolviert 100km Radfahren und im Anschluss gleich 25 km laufen. Auf das Schwimmtraining musste

ich diese Woche verzichten, da an meinem Schwimmtag mein Sohn Abschlussfest der vierten



Klasse hatte und das ging diesmal vor.

Trainingswoche vom 20.07. bis 26.07.2009 Schwimmen 6,5km , Radfahren 250km, Laufen 25km

Mo. 20.07.09

Eine Woche noch dann fällt endlich der Startschuss zum OstseeMan 2009. Die letzten wichtigen Trainingseinheiten sind abgeschlossen. Die Nervosität ist nach wie vor vorhanden, aber die Vorfreude darüber, das es jetzt bald los geht ist riesig. Nicht nur bei mir ist die Freude groß, auch meine Frau ist begeistert das es jetzt endlich los geht, in der Hoffnung, dass das alles bestimmende Thema der letzten Wochen „OstseeMan“ dann für dieses Jahr sein ende findet. Aus diesem Grund möchte ich diesen Blog auch einmal dazu nutzen, mich bei meiner Familie, meinem Trainer, meinen Freunden meinen Sponsoren und allen Blog Lesern, auch wenn mir nicht alle persönlich bekannt sind, zu bedanken. Ohne Euer Verständnis, eure Ratschläge, die materielle Unterstützung aber auch eure Kritik wäre diese Vorbereitung nicht möglich gewesen. Ich wünsche alle Teilnehmern gutes Gelingen, allen Fans und Betreuern einen schönen, vor allem sonnigen, Wettkampftag. Wie es mir selbst ergangen ist, darüber werde ich nach dem Wettkampf in meinem letzten Blog berichten.



Schwimmen 3,8 km, Radfahren 180 km, Laufen 42,195 km (10:28,38h)

Race Day 02. August 2009

Nun war es endlich soweit, voller Anspannung fuhren meine Familie, mein Bruder (ebenfalls Einzelstarter) und ich am Freitag nach Glücksburg. Als wir die aufgewühlte Flensburger Förde sahen wurde unsere Anspannung noch größer. Bloß nicht so einen Seegang am Sonntagmorgen und ein bisschen weniger Wind wäre auch nicht so schlecht. Jede Wetterprognose wurde mit Spannung verfolgt, jedoch ändern können wir doch nichts.

Am Freitagabend habe ich dann mit Familie und Freunden die Nudelparty genossen, die wieder sehr gut Organisiert war. Der Samstag wurde noch einmal zum Erholen genutzt. Sonntag begann um 04:45 Uhr Frühstück, danach ging es in die Wechselzone für die letzten Vorbereitungen. Erleichtert stellte ich fest, dass die Förde sich wieder beruhigt hatte. Noch kurz Einschwimmen und dann ging es los. Bis zur ersten Wendeboje war das Gedränge noch sehr groß, danach hatte sich das Feld etwas verteilt und ich konnte einen guten Rhythmus schwimmen. Nach 01:02:19 war das Schwimmen genau wie geplant verlaufen. Auf der Radstrecke hatte ich auch sehr schnell einen guten Rhythmus gefunden. Da ich früher gerne mal beim Radfahren überzogen habe, bin ich diesmal konstant 33,5 km/h gefahren. Nachdem ich bei beiden Wechsel einige Zeit benötigt hatte, war das Radfahren nach 05:30:14 beendet. Auch das Laufen lief auf den ersten drei Runden sehr gut, in der vierten Runde ließ jedoch die Konzentration nach und die müden Oberschenkel gewannen die Oberhand über meinen Laufschriff. In der letzten Runde konnte ich dann Teilweise in einen vernünftigen Laufstiel zurückfinden und somit den Marathon in 03:56:03 beenden.



Am Ende blieb die Uhr nach einer Gesamtzeit von 10:28,38h weit über meiner vorgenommenen Zeit (unter 11 Std.) für mich stehen. Abschließend möchte ich mich beim OstseeMan Team für diesen Stimmungsvollen Wettkampf und über die Möglichkeit den Blog schreiben zu können, und bei allen Zuschauern für die begeisterte Unterstützung bedanken. Allen Teilnehmern Herzlichen Glückwunsch zum finish, besonders Alexander (Axel), Andreas, Anja, Frank (Broki), Lucia, Lutz, Markus (Heidi), Rudolf (Rudi). Ich freue mich schon heute auf ein Wiedersehen beim OstseeMan 2010. Sabine danke, dass Du meinen Bolg so aufmerksam verfolgt hast.