

So langsam kommt der Frühling ins Lande, die Saison rückt näher und näher...nun sind es noch 6 Wochen bis zu meinem ersten Ironman in der Kategorie der Professionals.

....die Vorfreude ist gross, jedoch gibt es bis dahin noch einiges zu tun. So langsam kommt die Form - es bleiben noch ein paar Wochen Aufbautraining und dann werde ich sicher soweit sein und das Rennen geniessen und hoffentlich auch mit einem guten Ergebnis abschliessen können. Meine Trainerin Ute Mückel hat mich bereits wieder ein grosses Stück weitergebracht. So kann ich wirklich sagen, dass sich meine Ausdauer und Belastungsverträglichkeit gegenüber dem letzten Jahr um Welten verbessert hat. Dies erlaubt mir nun bereits zum jetzigen Zeitpunkt grössere Umfänge und Trainings mit grössere Intensität zu absolvieren.



Der Status „Professional“ wirkt auch etwas verpflichtender als ich mir zu Beginn gedacht habe. Zum einen genieße ich das sehr, denn sowohl bei meinem Arbeitgeber, wie auch für meine Familie ist mein Hobby, der Sport nun auch ein wenig zur „Arbeit“ geworden. Ich spüre eine grosse Unterstützung und Akzeptanz, sodass es mir viel leichter fällt, die grossen Trainingsumfänge gut und mit Spass zu absolvieren.

Dennoch machte mir das kalte und zum Teil sehr garstige Winterwetter zu schaffen.

So habe ich mich kurzfristig entschieden, im Februar eine Woche mit MAHU Bike und Sport Shop Plaffeien nach Fuerteventura zu reisen, bevor ich nun im März noch rund zwei Wochen auf Lanzarote an meiner Vorbereitung für den Ironman Südafrika arbeiten werde. Mit diesen insgesamt fast 3 Wochen Trainingslager an der Wärme, hoffe ich dann bereit für Südafrika zu sein.



Auch materialmässig bin ich gut gerüstet für die Saison. Ein herzliches Dankeschön an **SCOTT und MAHU Bike und Sport Shop Plaffeien** für mein tolles Zeitfahrrad, das neue SCOTT Plasma Premium.



Gut geschützt werde ich auch bei grosser Hitze und viel Sonne in dieser Saison durch die Produkte von **ultrasun Professional Protection** sein. Die Produktpalette sieht speziell für sportliche Aktivitäten und langanhaltenden Schutz die Linie „Sports“ vor. Diese werden in verschiedenen Schutzfaktoren angeboten, sodass sich jedes Klima abdecken lässt.



Die hohen Trainingsumfänge erfordern täglich eine hohe Zufuhr von Nährstoffen und Vitaminen. Diese kann ich zum einen mit den Produkten von PowerBar und zum andern mit den natürlichen Produkten von **Burgerstein Vitamine** decken.



Burgerstein Vitamine

Dank den Produkten von **PowerBar** bin ich energetisch bestens versorgt. Ich bin sehr froh, dass ich für die Trainings und Wettkämpfe auf die Unterstützung dieser Produkte zählen kann, denn die Verpflegung ist im Ironman die halbe Leistung und mit den Produkten von PowerBar weiss ich, dass ich bestens versorgt bin.



Dank meinem Ausrüster **MZero**, werde ich die Saison in den Schwimm-, Trainings- und Wettkampfbekleidungen von **2XU** bestreiten können. 2XU bietet neben sehr schicken, bequemen und auf alle sportlichen Aktivitäten abgestimmten Kleidung, auch Neoprenanzüge. Dämpfung und Stabilität sind für mich die wichtigen Anforderungen an einen Laufschuh. Als Ironmanathletin kommen bei mir viele lange aber auch intensive Laufeinheiten zusammen. Die Modelle von **MIZUNO** bieten dank der einzigartigen Technologie MIZUNO WAVE hochwertige Laufschuhmodelle. Die Marke **ZOGGS** bietet mir neben Schwimmbrillen für's Training sowie für Wettkampf, auch spezielle Badeanzüge und Bademützen, sodass ich auch für die Wassereinheiten bestens ausgerüstet bin.



Daneben bin ich auch sehr dankbar mit Osi Brühlhart einen super Masseur an meiner Seite zu haben, der meine müden Muskeln immer wieder in Schwung bringt.

Mit Dani Troxler habe ich weiter auch einen sehr guten Physiotherapeuten an meiner Seite, sodass ich aus medizinischer Sicht bestens versorgt bin und gepflegt werde ;o).

Und last but not least kann ich nun auch verkünden, dass meine Website online ist. Unter www.ironladies.ch/monique-grossrieder können Sie die Aktualitäten, Trainings- und Wettkampfbereiche und vieles mehr mitverfolgen.

Ich freue mich auf ein tolles Jahr bei den Professionals und danke allen für die grosse Unterstützung.

Monique Grossrieder

