

Bereits ist der erste Teil der Saison 2013 Geschichte. Mit einem tollen 6. Rang und einer neuen persönlichen Bestzeit von 9:48.21h anlässlich meines ersten Ironmans in der Kategorie der Professionals in Südafrika, konnte ich sehr erfreulich in die Saison starten!

Danach kam eine etwas schwierigere Zeit. Das langanhaltende kalte Wetter hat mir einerseits gesundheitlich etwas zugesetzt, aber auch war das Training zum Teil recht schwierig bei diesen nasskalten Temperaturen im Mai und noch zu Beginn Juni. Ich habe aus gesundheitlichen Gründen auf die beiden geplanten Halbdistanzen (70.3 St. Pölten und 70.3 Rapperswil) verzichten müssen. Aber nicht nur mir hat das Wetter zugesetzt, sondern auch den Organisatoren der Wettkämpfe im Mai und Juni. Am Ende wurde aus witterungsgründen in St. Pölten ein Duathlon durchgeführt und ebenfalls in Rapperswil gab es nur einen Duathlon, welcher dann sogar wegen eines Erdbebens abgebrochen werden musste.... So gesehen habe ich nicht viel verpasst, aber doch ein paar wenige Punkte für eine allfällige Quali für Hawaii liegen gelassen....

Nun aber geht es bald wieder richtig weiter ;o) – am **7. Juli 2013 werde ich in Frankfurt am Main an den Europameisterschaften im Ironman** starten. Ich konnte die letzten 4 Wochen sehr gut und intensiv trainieren, sodass ich mich bereit fühle für ein gutes Race. Ein richtig starkes Profifrauenfeld erwartet mich da – aber ich habe die Herausforderung ja gesucht und nun freue ich mich auf einen tollen Wettkampf in einem starken Starterinnenfeld!

Um 06:45Uhr wird der Startschuss fallen. Natürlich hoffe ich auf warmes und schönes Wetter und ich werde alles geben ;o)!

Der Wettkampf kann unter www.ironmanlive.com **Athletentracker** live mitverfolgt werden.

Weiter Informationen finden Sie auch unter:

<http://ironladies.ch/monique-grossrieder/news/>

Besten Dank für die grosse Unterstützung!

Bis bald und alles Liebe

Monique



Ute Mückel / sebamed Triathlon Team

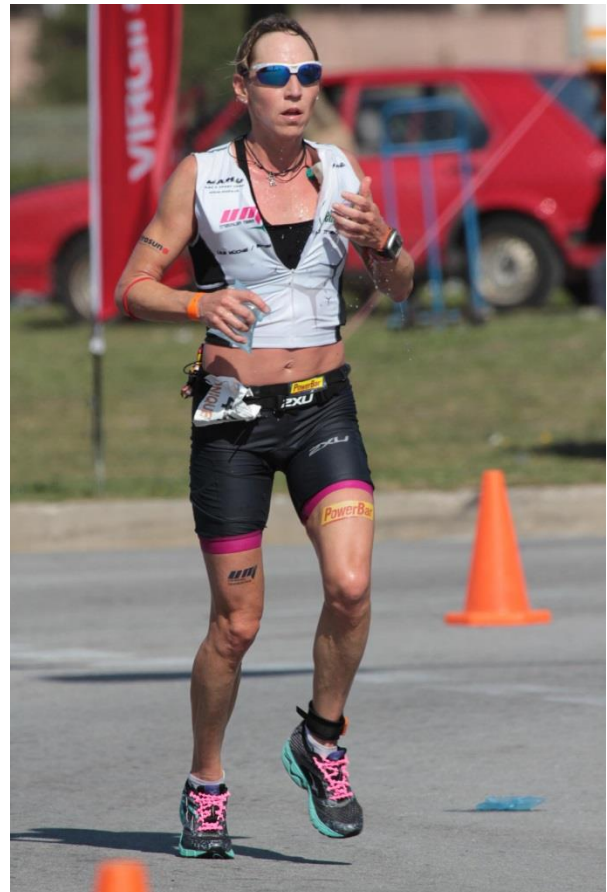


Bild: IM Südafrika 2013



Bild: Awards ceremony IM Südafrika



Burgerstein Vitamine

