

Jahresrückblick 2008

Ziel war der IRONMAN Frankfurt

Und wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Die Planung für 2009 ist schon wieder Vergangenheit. Jetzt heißt es noch einmal 2008 zu betrachten.

Am Anfang des Jahres standen wieder zahlreiche Laufevents auf dem Plan. Gleich in Jügesheim konnte ich ne gute 10er Zeit hinlegen und wusste, dieses Jahr sind die 40min locker drin. Ich konnte am Ende meine 10er - Bestzeit auf 38:43 setzen. Bei der Deutschen Halbmarathonmeisterschaft in Calw lief es super, bin mit meinen 1:25:55 voll und ganz zufrieden.

Leider konnte ich 2008 keinen Marathon laufen, wollte in Mainz und Frankfurt starten, musste aber jeweils wegen einer Verletzung passen.

Wie schon letztes Jahr flog ich wieder nach Malle um ein paar Radkilometer zu sammeln. Es war ein super Trainingslager, konnte mir eine tolle Grundlage aneignen. [Trainingslagerbericht](#)

Der April stand im Zeichen des Duathlons.

Reinheim diente zur Vorbereitung auf die DM in Backnang. Backnang lief nicht so gut, die Zeit war gut und den TOP 10 Platz hätte ich auch fast erreicht, aber die Form stimmte.

Im Mai fuhr ich mit ein paar Vereinskollegen nach Gerolstein zum Tour Festival. Es war ein tolles Wochenende, besonders das Mannschaftszeitfahren.

[TSG Bericht von Roland](#)

Die Triathlonsaison begann im Juni beim Moret Triathlon. Neue Bestzeit auf 4:28 gesetzt und der Formtest für Frankfurt war geglückt, ein fast perfekter Wettkampf.

[TSG Bericht von Roland](#)

Und schon ist Juli: „**IRONMAN Germany Frankfurt**“

Mein erster IRONMAN lief wie geplant. Es war ein toller Wettkampf.

[TSG Bericht von Roland](#)

[Mein Tagebuchbericht](#)

[FAN-Bericht](#)

Nach einer kurzen Pause wollte ich in Hofheim bei der Bayerischen Meisterschaft über die Mitteldistanz noch ne gute Platzierung erzielen, aber musste wegen einem technischen Defekt aufgeben.

[Mein Tagebuchbericht](#)

Im August wagte ich mich über die Olympische Distanz an den Start. In Rodgau schraubte ich meine Bestzeit auf 2:13:25, hatte aber so meine Probleme auf dem Rad.

[Mein Tagebuchbericht](#)

Im September fuhr ich mit Markus nach Gérardmer, wollte ein paar Tage Urlaub machen. Leider kam alles anders als geplant. Das Wetter war sehr bescheiden, kalt und Regen. Das Rennen (Langdistanz) war die Hölle 9 Stunden Regen.

[Mein Tagebuchbericht](#)

Nach einer längeren Pause wollte ich mich dann auf den Frankfurt Marathon vorbereiten, aber der Körper wollte nicht mehr. Beim Halbmarathon in Aschaffenburg wäre ich mal lieber ausgestiegen, aber wie es immer so ist, läuft man trotz Schmerzen weiter. Am Ende hieß es „Teilruptur der Fascia plantaris“ und Ende der Saison 2008.

Als Fazit für 2008 kann ich nur sagen:

Eine Wahnsinns Saison mit einem wenig schönen Ende, aber eins bekam ich wieder bestätigt: „Höre auf deinem Körper“

Seit Dezember bin ich wieder im Training und freue mich schon auf 2009!!!

Zahlen 2008

Berechnung 2008					
Einheit	Training		Wettkampf		Total
Schwimmen	189	94%	13	6%	202
Rad	5444	88%	768	12%	6212
Laufen	953	70%	414	30%	1367

Jahresübersicht 2007					
Einheit	Training		Wettkampf		Total
Schwimmen	164	92%	14	8%	178
Rad	2568	83%	516	17%	3084
Laufen	706	62%	435	38%	1141

Jahresübersicht 2006					
Einheit	Training		Wettkampf		Total
Schwimmen	50	85%	9	15%	59
Rad	815	61%	520	39%	1335
Laufen	801	65%	438	35%	1239

Anzahl der Wettkämpfe				
2006	2007	2008	2009	
8	8	5		Triathlon
3	2	1		Sprint
4	4	1		Olympisch
1	2	1		Mittel
0	0	1		Lang
0	0	1		IRONMAN
0	2	2		Duathlon
2	1	2		Radrennen
29	19	17		Laufen
2	2	0		Marathon
2	2	4		Halbmarathon
15	9	9		10 km
2	1	1		5 km
8	5	3		sonstiges
40	32	26		Summe

Bilder des Jahres 2008

ROOKIE OF THE YEAR 2008

3.8 k
180 k
42.2 k

Frankfurter Sparkasse
IRONMAN
EUROPEAN CHAMPIONSHIP
powered by 1822direkt

IRONMAN NightRun

→ Homepage IM-Wiesbaden
IRONMAN
70.3
Germany Wiesbaden

Race Countdown
10:12:15
days hours min sec

06. Juli 2008
Der längste Tag des Jahres - Frankfurt am Main

Frankfurter Sparkasse 1822 1822direkt S&W Frankfurter Stadtbank Fraport CAUSTUMER Helaba

Stefan Günther



