

## Vom übergewichtigen Raucher zum Ironman!

Zunächst einmal herzlichen Dank an Annika und Chris für die professionelle Beratung und Unterstützung der letzten 2 Jahre. Immer wieder konnte ich auf Euren Rat und Eure Trainingsbetreuung zurückgreifen. Ohne Euch wäre ich sportlich nicht da, wo ich jetzt bin. DANKE

Im Frühjahr 2003 lernte ich Annika und Chris kennen, nachdem ich mich entschieden hatte nach langer Zeit wieder etwas für meinen Körper und meine Gesundheit zu machen. Es war höchste Zeit, denn nach diversen gesundheitlichen Problemen mit Anfang 30 musste ich etwas tun. Also, Schluss mit Rauchen, weniger Alkohol und auf die Ernährung achten war die Devise! Aber ganz alleine, ohne Unterstützung wäre aus meinem Vorhaben wohl nicht das geworden, was es heute ist!

OK, Radfahren konnte ich früher schon recht gut, aber Laufen und vor allem Schwimmen und dann noch Rauchentwöhnung und Ernährungsumstellung, das waren schon ´ne Menge Dinge auf einmal. Aber TRIATHLON hat mich immer schon fasziniert und so bin ich Dank Chris' Unterstützung zu dieser Sportart gekommen und habe mich für meinen ersten olympischen Triathlon angemeldet. Mit diesem ersten Ziel war ich nun für die ersten Monate konfrontiert und habe begonnen mich kontinuierlich darauf vorzubereiten. Mein persönlicher Ehrgeiz und gewiss meine Disziplin haben mich dann zu immer neuen und grösseren triathletischen Herausforderungen getrieben. Nach dem ersten Olympischen Triathlon musste der Zweite folgen, natürlich in einer verbesserten Zeit...und so ging es dann weiter, bis ich mich nach ausführlichen Beratungen mit Chris entschlossen habe, meine bisher sportlich grösste Leistung anzupacken: „Den längsten Tag des Jahres“, den IRONMAN Germany.



Annika hat insbesondere bei allen Fragen zu gesunder, sportgerechter und erfolgsorientierter Ernährung Hilfestellungen gegeben. Ein wichtiger Baustein für mich in meiner Vorbereitung zum Ironman, denn ohne zielgerichtete Ernährungsumstellung hätte ich niemals insgesamt 18 Kilo Körperfett abgenommen und einige Kilo Muskelmasse aufgebaut.

Darüber hinaus haben sich Dank ihrer physiotherapeutischen Kenntnisse meine früheren Rückenbeschwerden nach einem Bandscheibenvorfall stark verbessert. Heute kann ich sagen, meinem Rücken geht es wieder richtig gut und ich weiss, welche Muskelpartien ständig trainiert werden müssen. Insgesamt ist mein Körpergefühl ein ganz anderes als noch vor zwei Jahren!

Chris war für mich nicht nur Trainer, Motivator und Radmechaniker, sondern in vielerlei Hinsicht auch Vorbild. Er hat mit mir Trainingspläne besprochen, zusammen mit mir trainiert (auch wenn er zu Beginn mehr auf mich gewartet hat als mit mir zusammen zu Radeln, Laufen oder zu Schwimmen), mich bei Radtechnik und Radaufbau beraten, sowie auch mental unterstützt. Insbesondere das für mich bis dato unbeliebte und kurzatmige Laufen und Schwimmen hat er mir kontinuierlich und kompetent näher gebracht, so dass ich meine Leistungen gerade hier nie geahnt steigern konnte.

Chris war für mich zu jeder Zeit Ansprechpartner und Coach in allen Fragen rund um Triathlon.

Selbst bei diversen Vorbereitungswettkämpfen waren Annika und Chris immer für mich da und haben mich sogar zu den Veranstaltungen begleitet. Beim Ironman Germany 2004 waren beide mit in Frankfurt und haben mich super unterstützt.

Heute kann ich sagen, ja, das war das tollste sportliche Erlebnis meines bisherigen Lebens, nach über 12 Stunden ins Ziel zu kommen. Sicher, Schwimmen, Radeln und Laufen muss man letztlich alleine, aber Annika und Chris haben erheblichen Anteil an meinem Finish beim IRONMAN Germany 2004.

...weitere sportliche Highlights folgen...

Torsten Grobbel