

Hallo liebe Fangemeinde,

nachdem Andreas nun 6x in Frankfurt und 2x auf Hawaii den IRONMAN gefinisht hat, möchte er dieses Jahr am 7.8. beim Ostseeman in Glücksburg über die Langdistanz starten.

Für mich die Gelegenheit in Frankfurt, am 24.7., an den Start zu gehen und die Familie Klause und die Farben der Druckerei Spiegler dort zu vertreten.

So langsam rückt der Termin näher und ich kann euch sagen, die Nervosität steigt. Erstmals nehme ich an der IRONMAN Europameisterschaft in Frankfurt teil. Und das sagt es auch schon, ich nehme teil und mein oberstes Anliegen ist es gesund ins Ziel zu kommen. 15 Stunden habe ich dazu Zeit. Während der Vorbereitung wurden mir krankheitsbedingt immer wieder mal Steine in den Weg gelegt, trotz allem bin ich aber mit meinem Trainingszustand ganz zufrieden und freue mich nun auch auf diesen Tag.

In 7 Monaten oder 28 Wochen bin ich

ca. 30 Stunden oder ungefähr 85 km geschwommen

ca. 140 Stunden oder ungefähr 3.200 km Rad gefahren

ca. 100 Stunden oder ungefähr 900 km gelaufen

ca. 22 Stunden Gymnastik liegen hinter mir

und ca. 13 Stunden Yoga kommen auch noch dazu.

zusammen sind das **ca. 300 Stunden, somit ca. 11 Std. die Woche**, wobei das Maximum bei 26 Stunden in der Woche lag.

Wenn ich das jetzt so sehe finde ich es unglaublich viel und trotzdem hat man das Gefühl, „frau“ hat noch zu wenig gemacht. Auf jeden Fall hatte ich die meiste Zeit Spaß dabei.

Meine **Startnummer ist 603** und die finde ich schon mal super.

Ganz besonders freue ich mich auf den Heartbreak Hill, wo auf Höhe der katholischen Kirche der Fanstand der Druckerei Spiegler sein wird und mein Vater die Triathleten per Mikrofon anfeuern wird. Toll, wenn viele von euch an diesem Tag Zeit finden, mich und alle anderen dort oder am Main, an der Laufstrecke zu unterstützen. Für mich dieses Jahr eine komplett neue Erfahrung nach 6 Jahren als Supporter an der Strecke. Eine Bitte noch, wenn ihr Fotos macht, mailt sie mir anschließend, ich freue mich über diese Erinnerungsbilder.

Ach ja, da war noch was, eine Augenerkrankung hat mir gezeigt, wie sehr wir auf unsere Augen angewiesen sind, ich bin sehr dankbar, dass ich wieder richtig sehen kann, deshalb möchte ich für jeden Kilometer, den ich am 24.7. schaffe 1,- Euro an den Verein Lichtblicke e.V. überweisen. Es ist ein Verein zur Förderung des Blindenführhundwesens, Menschen ohne Augenlicht erhalten durch die Führhunde eine neue Lebensqualität. www.verein-lichtblicke.de Der Erlös des Fangetränkstandes vom Heartbreak Hill wird von meinem Bruder, Inhaber der Druckerei Spiegler, auch dorthin gespendet.



TV-Übertragung (Live) ist im HR-Fernsehen am 24. Juli von 10.15-16.30 Uhr.

Einen ganztägigen Live-Stream von 06.30-22.00 Uhr unter www.ironman.de

Damit ihr mich erkennt, ein Bild im _____ Wettkampfanzug mit neuem Rad.

Beste Grüße und drückt die Daumen

Heike