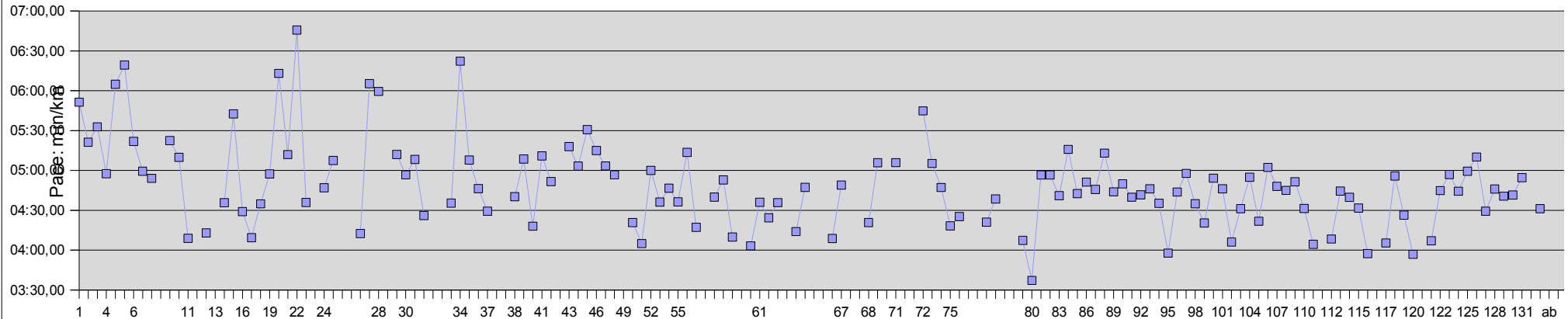


Zeitliche Entwicklung der Pace (min/km) - März 2009 bis August 2011



Radtraining (RT), Laufen: Training (T) oder Wettkampf (W) mit R = Radfahren und S = Schwimmen

nr.	datum	Art	Länge	Zeit	Ge- schwin- digkeit km/h	pace min/km	Strecke	Bemerkung	Laufen: T=Training, W=Wettkampf; R=Rad, S=Schwimmen
1	02.03.09	T	9,36	00:54:49	10,2451	05:51,39	(1) home - Deutscherrenufer - Main - Friedensbrücke - Main - Großmarkthalle - home		
2	08.03.09	T	8,99	00:48:08	11,2064	05:21,25			
3	18.03.09	T	8,64	00:47:56	10,8150	05:32,87			
4	27.03.09	T	8,84	00:43:50	12,1004	04:57,51			
	29.03.09	T	10,86	01:06:03	9,8653	06:04,92		Teilstrecke, gemessen	
5		T	13,60	01:26:00	9,4884	06:19,41	(1) + (2) + (3); Runde (2): Friedensbrücke Verlängerung - Eisenbahnbrücke = 2,6 km; Runde (3): Runde Eiserner Steg/Holbeinsteg = 2 km	Gesamtstrecke, geschätzt; neue Laufschuhe	
6	01.04.09	T	8,02	00:43:01	11,1864	05:21,82	über Eisernen Steg verkürzte Runde (1)	nach dem Essen:-)	
7	22.04.09	T	9,38	00:46:48	12,0256	04:59,36	(1) home - Deutscherrenufer - Main - Friedensbrücke - Main - Deutscherrenufer - home	Gefühl nach 2 Wochen Radtraining (auch im Vergleich zu den ersten Läufen) super!	
8	24.04.09	T	9,02	00:44:12	12,2443	04:54,01	Laufen: 0:47:30		
		R	36,53	01:06:38	32,8934		Radfahren: 1:13:00	GESAMTZEIT (auf Kurzduathlon berechnet):	
9		T	4,98	00:26:46	11,1631	05:22,49	Laufen: 0:25:48	02:26:18	
10	06.05.09	T	8,88	00:45:52	11,6163	05:09,91	(1)	Lange Laufpause, BM EZF	
11	10.05.09	W	9,70	00:40:14	14,4656	04:08,87	1. Lauf Krailing Duathlon		
		R	40	01:04:28	37,2285		Bike		
12		W	4,80	00:20:14	14,2339	04:12,92	2. Lauf Krailing Duathlon	Wechsel je ca. 1:48	
13	13.05.09	T		00:32:22			Ostpark	Laufklamotten: Kurze, 3/4-Hose, Lauf-Shirt; Eintritt zur EinTcht, Abt. Duathlon (Triathlon)	
14	16.05.09	T	20,24	01:33:00	13,0581	04:35,69	Zoo - Staustufe Griesheim - Zoo	Probe-Halbmarathon: Hin: 0:45:15 → 04:28,28; rück: 0:47:45 → 04:43,10	

15	17.05.09	T	6,72	00:38:22	10,5091	05:42,56	kleine Mainrunde	Bow tat das weh!				
	03.06.09						(1)	Lange nicht gelaufen; nach 4 Tagen Schweiz, 1 Woche Klassenfahrt und 3 Tagen Bierfrankenwanderung (ca. 70 km).				
16		T	9,33	00:41:50	13,3817	04:29,02						
	05.06.09											
17		W	15,50	01:04:25	14,4373	04:09,35	1. Etappe Brüder-Grimm-Lauf Hanau-Niederrodenbach	Meine Messungen: 14,39 km; 46 Hm, 18-25 Grad, +27%, Sonne! 63/571=11%, 34/209=16%, flach!				
18	06.06.09	W	14,00	01:04:08	13,0977	04:34,86	2. Etappe Brüder-Grimm-Lauf Niederrodenbach – Hasselroth Neuenhaßlau	: 13,86 km; 199 Hm, 123/547=22%, +36%, 10-13 Grad, 62/198=31%, REGEN! Hügelig				
19		W	15,89	01:18:46	12,1041	04:57,42	3. Etappe Brüder-Grimm-Lauf Hasselroth Neuenhaßlau – Gelnhausen	: 19-13 Grad, 111 Hm, 230/552=42%, 109/198=55%, bewölkt; +50%; flach bis hügelig; angegeben 173 Hm				
20	12.06.09	T	12,83	01:19:47	9,6486	06:13,11	Kroppach-Nistertal-Runde	Waldlauf mit Hügeln; z.T. mit Wegsuche				
21	13.06.09	T	8,45	00:43:56	11,5402	05:11,95	Kroppach-Hachenburg	STßen-, Wald- und Wiesenlauf				
							Hachenburg-Kroppach	STßen-, Wald- und Wiesenlauf: Z.T. querwalein				
22		T	7,73	00:52:16	8,8737	06:45,69						
23	21.06.09	W	4,82	00:22:09	13,0483	04:35,90	1. Lauf Wiesbaden DUathlon	Gesamter DUathlon: 1:30:09; Einzelzeiten ohne Wechselzone! 1. Wechsel= 1:58, 2.				
		R	24,00	00:43:00	33,4884		Bike	Wechsel=1:34; bergiger Lauf!				
24		W	4,82	00:23:02	12,5479	04:46,90	2. Lauf Wiesbaden DUathlon					
	26.06.09						(1)	4,64 km in 22:22 = 4:49 min/km (hin, Rückenwind); 4,63 km in 24:29 = 5:26 min/km (rück, Gegenwind)				
25		T	9,14	00:46:51	11,7054	05:07,55						
	28.06.09	S	0,75	00:18:57	00:25:16		1. VGF-Triathlon : Schwimmen 750 m					
		R	20,00	00:35:33	33,7553		Rad 20 km; Zeit inkl. aller Wechsel!	Sonnig, warm; warmes Wasser, flache Rad- und Laufstrecke (Tacho vergessen)				
26		W	5,00	00:21:03	14,2518	04:12,54	Lauf 5 km					
27	13.07.09	T	18,39	01:52:00	9,8518	06:05,42	2 mal um den Main	Langer Lauf nach dem Engadiner RM				
28	16.07.09	T	33,23	03:19:07	10,0132	05:59,52	FRA_NAU	220 Hm, 22-32 Grad, ohne Getränk!				
	15.08.09	R	78,93	02:34:00	30,7519		Eine Runde auf dem original Ironman-Frankfurt-Rundkurs	Probe-Halbe Mitteldistanz; nach 4 Wochen Pause und 2340 km auf dem Rad in Frankreich; den ganzen Lauf harte Unterschenkel:-)				
29		T	10,40	00:54:05	11,5378	05:12,02	(1)					
30	16.08.09	T	9,10	00:45:00	12,1333	04:56,70	(1)					
31	18.08.09	T	24,52	02:06:00	11,6762	05:08,32	(1)	Langer Lauf, Fußsohlen schmerzen; heiß!				
32	22.08.09	T	9,06	00:40:10	13,5336	04:26,00	(1)	Schneller Lauf nach langer Pause; hin=4:30, rück=4:23				
	23.08.09	S	1,50	00:33:06	00:22:04		26. Viernheimer Triathlon , olympische Distanz: 1,5 km schwimmen (76%): 450/590	Sonnig, heiß! Die angekündigten 46 km Tdtsrecke zogen sich bei mir auf 50 km! Erster km mit 4:18. Je 2:00 Wechselzeit (geschätzt); Gesamtzeit ca. 3:00:00. Zur Siegerzeit Schwimmen +93%, Rad +17%, Lauf +82%				
		R	50,00	01:37:00	30,9278		50 (46) km radfahren, bergig mit ca. 800 Hm (12%): 70/590					
33		W	10,00	00:45:54	13,0719	04:35,40	10 km laufen, flach! (47%): 280/590					
34	25.08.09	T	11,23	01:11:33	9,4172	06:22,28	(2)	ReKom-Lauf nach Viernheim				
35	27.08.09	T	9,91	00:50:51	11,6932	05:07,84	(1)+	1 h nach Spaghetti+Kaffee, Wasser:-(hin 5:34, rück 4:40				
36	31.08.09	T	17,59	01:23:57	12,5718	04:46,36	(1)+Osthafen/Richtung OF					
37	03.09.09	T	10,30	00:46:14	13,3670	04:29,32	[1]=Eisenbahnbr.-Klinikum-zurück	Hin Gegenwind=4:39, rück Rückenwind=4:23				
	06.09.09	S	2,00	00:55:36	00:27:48		DAK Triathlon Gießen , Mitteldistanz, 18 Grad Wassertemperatur	Bedeckt, viel zu kaltes Wasser, OHNE NEO! Verletzung: Sturz auf rechtes Knie, 1. Wechsel 17 min!				
		R	84,00	02:44:12	30,6943		Rad flach, 7 mal 12 km					
38		W	20,00	01:33:26	12,8434	04:40,30	Lauf flach, 4 mal 5 km					

39	03.10.09	T	18,73	01:36:20	11,6657	05:08,60		Langsamer Lauf nach langer Pause, schönstes Wetter, viel Ostwind.					
40	07.10.09	T	10,00	00:43:00	13,9535	04:18,00		Hin leichter Gegenwind=4:30, Rück leichter Rückenwind=4:06					
41	28.10.09	T	10,00	00:51:50	11,5756	05:11,00		14 Grad, leicht sonnig					
42	03.11.09	T	10,00	00:48:36	12,3457	04:51,60		Hin: 5:15, rück: 4:28; sonnig, 12 Grad					
ab	12.11.09							Lauftraining Eintracht, Natasche Schmitt: Donnerstags ca. 85 min. Warmlaufen, Lauf-ABC, Intervalle/Steigerungen, Auslaufen; Frankfurt-Sachsenhausen (Main Plaza, Spa)					
43	16.11.09	T	10,00	00:53:00	11,3208	05:18,00		Intervalle „versucht“: 1 min., 2 min., 3 min. Rechter Unterschenkel noch schmerzhaft vom Donnerstagstraining; 13~14 Grad					
44	30.11.09	T	10,00	00:50:33	11,8694	05:03,30		15 min. Warmlaufen, 1/2/3/2/1-Intervalle, Rest normal Laufen; danach auslaufen (x-Intervall: x min. 70-80%, dann x min. locker Laufen)					
45	07.12.09	T	10,00	00:55:08	10,8827	05:30,80		15 min. Warmlaufen, 2 x 1/1/1/1-Intervalle, Rest auf Vorderfuß ohne Probleme!					
46	08.01.10	T	10,00	00:52:30	11,4286	05:15,00		1. Lauf nach Winterradtraining, 2 Grad, starker Ostwind, z.T. vereinstete Strecke; 15 min. Warmlaufen, 4 x 4-Intervall; recht problemlos!					
47	10.01.10	T	10,00	00:50:34	11,8655	05:03,40		2 Grad, feste Schneedecke, hin 26:11=5:15/km, rueck 24:23=4:53/km					
48	18.01.10	T	10,00	00:49:27	12,1335	04:56,70		6 Grad, hin ~24:25=4:53/km, rueck 24:14=4:51/km					
49	???	T	???	???	#WERT!	#WERT!		DATEN VERLORENGEGANGEN BEI NEUINSTALLTION	???				
50	11.02.10	T	10,00	00:43:28	13,8037	04:20,80		DATEN VERLORENGEGANGEN BEI NEUINSTALLTION	Testlauf; viel Eis/Schnee, heftiger Ostwind, 2 x Verdauung, 1 x ausgerutscht; hin 21:25? rück 22:25?				
51	13.02.10	W	10,00	00:40:50	14,6939	04:04,95		Frühlingslauf Groß-Gerau	+2 Grad, vereiste Buckelpist mit Schnee; erste 5 km: 20:40=4:08/km, zweite 5 km: 20:10=4:02/km; 25. gesamt von 235, 6. AK-40M, 54 sek zum 3. Podestplatz! Bei 2,5 min weniger: 38:19,5=3:50/km				
52	16.02.10	T	20,17	01:40:52	11,9998	05:00,00			Wenig Schnee/Eis, Sonne, 6-8 Grad! 1. 5 km: 24:51= 4:58/km, 2. 5 km: 24:36=4:55/km, 3. 5 km: 24:55=4:59/km, 4. 5 km: 26:35=5:19/km	Whg.-letzte Stufe Brücke Sachsenhäuser Seite	- UNI-Klinikum	- letzte Stufe Brücke Sachsenhäuser Seite	- Whg.
53	26.02.10	T	10,00	00:46:02	13,0340	04:36,20			Einlaufen, <i>Brückensprints</i> : 1. <i>Flößer- Ignatz-Bubis-Brücke (190 m=0:50), (350 m)</i> 2. <i>Alte Brücke - Eiserner Steg (390 m=1:40), (400 m)</i> 3. <i>Untermainbrücke - Holbeinsteg (435 m=2:00), Wende normal; gleiches Programm zurück, Auslaufen</i>	00:07:29	00:15:51	00:16:12	00:06:30
54	28.02.10	T	10,00	00:47:46	12,5611	04:46,60			14 Grad, stürmischer Westwind! <i>Brückensprints</i>	00:07:45	00:17:16	00:15:34	00:07:11
55	03.03.10	T	10,00	00:46:03	13,0293	04:36,30			Sonnig, leichter Ostwind, <i>Brückensprints</i> ; rück: Verdauung	00:06:49	00:15:26	00:16:48	00:07:00
56	07.03.10	T	10,00	00:52:16	11,4796	05:13,60			Lauf nach dem WE mit Nic! 3~4 Grad.	00:07:40	00:17:34	00:18:44	00:08:18
57	14.03.10	W	21,1	01:30:25	14,0002	04:17,14		Halbmarathon Frankfurt	Wolfgang: "Du brauchst unbedingt auch mal härtere Laufkilometer. Du solltest dich da auch nicht komplett "abschießen" sondern den HM als extrem hochwertiges Tempotraining durchführen." 1. 5 km: 4:04, 2. 5 km: 4:02, 3. 5 km: 4:17, 4. 5 km (hochgerechnet): 4:40;	00:20:19	00:20:12	00:21:25	00:28:29

	27.03.10						RCC-Radtraining Girona	Auf jeden Fall RCC Trainingslager mit Koppereinheiten RAD-LAUF (Nicht Lauf-Rad-Lauf)! Schwerpunkt hierbei ist auf dem Radtraining. Nach dem Rad genügt ein Läuferchen über Max. 6-8KM. Die ersten 3 KM dabei im vorgesehenen WK-Tempo angehen. Den Rest der Strecke sehr locker zu Ende laufen!!	1. Runde a 2,07 km im Grüneburgpark				
		RT							2. Runde	3. Runde	4. Runde		
58	16.04.10	T	10,50	00:49:00	12,8571	04:40,00	NEU! Grüneburgpark: 1024 m hinlaufen (Vogtstr. - UNI-Campus - Grüneburgpark); ca. 2,1 km-Runde; zurücklaufen (s.o.)	Sonnig! 2 Runden locken (9-10 min/Runde), 1 Runde schnell (3:55 min/km), 1 Runde locker, 1/2 Runde schnell, 1/2 Runde locker	00:10:09	00:09:43	00:08:06	00:10:33	
59	19.04.10	T	10,50	00:51:15	12,2927	04:52,86	Hin 1024 m+1 Runde; 5 Runden, 1024 m zurück	Sonnig, 15 min Warmlaufen, 1/2/1 mit 2 min + 1 Runde locker, 1 Runde schnell, 1 Runde locker; 5 min Auslaufen. Nach 25 Jahre-Abi-WE!	00:20:00		00:10:54	00:08:58	
	01.05.10	W	10,30	00:42:53	14,4112	04:09,81	Oberursel Stadtmarathon , 4 Runden a 2,5 km, je Runde 20 Hm, hügelig, viel Kopfsteinpflaster!	Oberursel als normale Wettkämpfe bestreiten.					
		R	36,00	01:05:13	33,1204		4 Runden a 9 km, 110 Hm je Runde=Bergzeitfahren! Regen, rutschige Strecke, 110°-Kurve, Kopfsteinpflaster in der Altstadt mit Überholverbot!	Wetter: Wechselzone 16°C, Radstrecke Taunus 11°C; Nieselregen/Regen/trocken; mit Geörg gelaufen/radgefahren; locker, keine Probleme!					
60		W	5,00	00:20:16	14,8026	04:03,20	2 Runden, s.o.	Gesamt: 2:12:46					
61	10.05.10	T	10,50	00:48:18	13,0435	04:36,00	Hin 1024 m+5 Runden+1024 m zurück	4. Runde mit 4 x 1/1	00:10:17	00:09:27	00:09:42	00:09:01	
62	11.05.10	T	10,50	00:46:15	13,6216	04:24,32	dito	2. Runde mit 4 x 1/1, 4. Runde schnell=3:50,36 min/km	00:09:49,59	00:08:45,96	00:09:53,20	00:07:56,85	
	16.05.10	W	5,00	00:22:59	13,0529	04:35,80	Butzbach Triathlon/Duathlon , 5 km, Waldstrecke mit Anstiegen und Gefällstrecken.	In Butzbach auf jeden Fall nur die olympische Distanz. Butzbach als normale Wettkämpfe bestreiten.					
		R	39,00	01:17:49	30,0707		3 Runden a 13 km, gute Teerstrecke, bergig (2 Rampen: 1 x 1 km mit 10%, 1 x 7 km mit 3%)! Max.: mind. 75,8 km/h, 225 Hm je Runde=675 Hm gesamt	Wetter: Sonne/Wolken, trocken, 15-18°C, z.T. windig.					
64		W	10,00	00:42:20	14,1732	04:14,00	10 km, s.o.						
65	25.05.10	T	10,50	00:50:16	12,5332	04:47,22	dito	3. Runde aktiv mit Armen, Ideallinie & bergablaufen, 5. Runde mit 4x1/1; beste Runde 4:22; 13,9% besser mit aktiven Armen, Ideallinie & bergablaufen! %= $\frac{\text{Aktiv}}{\text{Langsam}}$ -1	00:10:40,67	00:10:42,65	00:09:12,55	00:10:36,90	
	29.05.10	S	0,55	00:13:01	00:23:40		Ederauen-Triathlon Fritziar : Sonnig, warm! 1. Wechsel S-R: 2:25;	In Fritziar gehst du dann mal richtig an die Grenze des Machbaren für Dich. Besonders diese Unterdistanzen können für die Schnelligkeit von starker Bedeutung sein.					
		R	21,39	00:38:19	33,4946		2. Wechsel R-L: 1:12;	Max.: 72,6 km/h, 20-25°C.					
66		W	5,00	00:20:44	14,4695	04:08,80	3:58, 4:10, 4:13, 4:07, 4:07	Gesamt: 1:15:19	00:04:07	00:04:10	00:04:13	00:04:07	
67	06.04.10	T	10,50	00:50:34	12,4588	04:48,99		2. Runde aktiv (s. Nr. 65), 4. Runde WK-Tempo; beste Runde 3:55; aktiv 15,3% besser!	00:10:40,50	00:09:02,54	00:10:48,47	00:08:06,33	

	06.06.10					TriStar Worms; offiziell: 1 km, 0:21:08; Lauf zur Wechselzone: 3:18,91; Wechsel Swim-Rad: 4:25,51; sehr sonnig! 20-26°C, 583 Hm.	Die 100km auf jeden Fall schneller als beim Ironman angepeilt. Ansonsten schon schnell - aber nicht abschließen :-). Worms ist dann noch mal ein letzter Formtest. Allerdings muss man sagen, dass du im Anschluß nicht mehr sehr viel an der Form ändern kannst. Vielleicht noch ein bisserl Schnelligkeit - aber das wars dann auch schon.					
		S	1,00	00:20:55	00:20:55							
		R	96,43	02:39:50	36,1990	Offiziell: 96 km, 2:40:32 = 35,88 km/h, Max. 81,0; Wechsel Rad-Lauf: 2:19,69	Tags zuvor SwimDay Langener Waldsee: 2,1 km in 47:41	km 1: Brücke hoch und runter, langsam wegen Krampfgefahr	flach	flach	flach	
68		W	10,00	00:43:27	13,8090	04:20,70			00:04:36,99	00:04:17,65	00:04:17,57	00:04:15,72
69	11.06.10	T	28,85	02:27:02	11,7728	05:05,79	Ironman-Originalstrecke am Main; 2 ganze, 1 teilweise Runde; eine Runde=10,925 km	Heiß: 25-35°C, ohne Getränke oder Gel; ohne Training 5 Tage nach dem TriStar; Wind aus Westen	00:04:40,88	00:04:51,52	00:04:42,17	00:04:36,26
70	21.06.10	T	10,50				inkl. 8 x 3/3: 3 min schneller als Marathon (beim Ironman)/3 min normal		00:09:51,78			
71	26.06.10	T	21,85	01:51:23	11,7702	05:05,87	Wie Nr 69: 2 Runden	2 Gels, bißchen Wasser, heiß, Sonne!	00:04:51,97	00:05:00,51	00:04:50,95	00:04:50,58
	04.07.10						Ironman Frankfurt; Wechsel Swim-Rad 10:01,1 (WC), Magenprobleme auf der Zielgerade 400 m vor Swim-Ausstieg! Wassertemp. ca. 26°C. 1967. von 2343 = 84,0%	2 Wochen vor Frankfurt das Training stark zurückschrauben. Keine langen Einheiten mehr. Nur noch kürzere Sachen mit Belastungsspitzen. Das hält die Form Oben und geht nicht an die Substanz die du für den IM auch jeden Fall brauchen wirst. Beschäftige dich in dieser Zeit auch mit deinem Material. Neue Reifen - Kette- Ritzel usw usw..... wär doch schade wenn am Tag X etwas mit dem Material sein sollte.				
		S	3,80	01:47:17	00:28:14							
		R	185,00	05:25:23	34,1136		Wechsel Bike-Run 2:31,9; 993 Hm hoch (989 Hm runter), 22-26°C (beim Lauf in Bikepark 46°C), 183,74 km, 33,58 km/h, 5:28:10; 569. von 2234 = 25,5%; Start-Loop: 0:22:13 (873.), Loop1: 2:29:15 (703.), Loop2: 2:33:54 (419. = 18,8%)	Bedeckt/wolkig, only some sunny spots beim Schwimmen; Radfahren bedeckt/wolkig, only one sunny spot; Laufen anfangs bedeckt, später sonnig.	Swim1: 2,1 km (27:43,62 min/km)	Swim2: 1,7 km (28:51,15 min/km)	Wechsel1+ WC	Rad komplett
72		W	41,20	03:56:47	10,4387	05:44,86	73% Luftfeuchtigkeit, 29°C Temperatur auf der Laufstrecke am Main; 1. Runde: 54.27 (678., gesamt 1080.), 2. Runde: 57.26 (531., gesamt 967. = -113 Pl.), 3. Runde: 59.37 (419. = 19,9%, gesamt 834. = -133 Pl.), 4. Runde: 1:05.14 (574., gesamt 786. = -48 Pl.), gesamt: 3:56.46 (497. von 2110 = 23,6%)	Gesamt: 11:21:59,7 und 786. von 2110 = 36,4%	00:58:13,60	00:49:02,96	00:10:10,49	05:25:29
73	07.08.10	T	10,50	00:53:25	11,7941	05:05,26	1. Lauf nach dem Ironman: Bester km ca. 3:57,31 min	Sonnig! 27°C; Hinlaufen, 6 km ruhig, 4. Runde schell, 2 km auslaufen, zurücklaufen.	00:10:52,30	00:10:52,37	00:11:02,10	00:08:18,35

74	12.08.10	T	10,50	00:50:15	12,5373	04:47,18	Bester km ca. 4:17,05 min	Runde 2+3 8 x 1/1, 2 Runden ruhig, zurücklaufen.	00:10:49,04	00:09:02,35	00:08:59,80	00:10:36,42
75	20.08.10	T	8,40	00:36:09	13,9419	04:18,22		Sonnig. Verdauung:- (Hinlaufen, 1 Runde ruhig, 2. Runde 4 x 1/1, 3. Runde ruhig, 4. Runde 3 x 1/1, zurücklaufen; Durchschn.: 4:18,22	00:09:12,11	00:08:28,35	00:09:45,15	00:08:43,47
76	24.08.10	T	8,40	00:37:09	13,5666	04:25,30		Sonnig. Hinlaufen, Lauf-ABC, 1 Runde ruhig, 2+3 (und z.T. 4.) Runde mit Steigerungsintervallen 1/2/3/2/1; Durchschn.: 4:25,3	00:10:01,31	00:08:47,14	00:08:36,04	00:09:44,03
	29.08.10	S	1,50	00:35:03	00:23:22		3. HL Bad Arolsen Twistesee-Triathlon; zzgl. Wechsel Swim-Bike 6:20, Bike-Run inkl.; Wassertemperatur 19°C.	zur 11, /2. von 79=91%), 11: 4:04,37; 11+Bike: 1:23:50 (29. von79=37%), Run: 0:47:00 (38. von 78=49%); gesamt 48. von 78=62% in der 3. HL!				
		R	42,00	01:19:47	31,5855		Rad:14-15°C-(in der Sonne 28°C), 41,29 km, 640 Hm, Durchschnitt: 31,52 km/h, 1:18:36		Rampe runter			Schnürung rechts lockern
77		W	10,80	00:47:00	13,7872	04:21,11		Gesamtwettbewerb (alle Startfelder offen, 3./4. HL, Seniorenliga): 2:48:10 und 142. von 289 = 49%.	00:04:23,39	00:04:25,80	00:04:21,52	00:04:29,40
78	03.09.10	T	10,50	00:48:44	12,9275	04:38,48	Bester km ca. 3:41,66 min	Sonnig, 20°C;	00:10:16,31	00:09:24,84	00:07:45,49	00:10:44,69
	05.09.10	S	1,50	00:32:37	00:21:45		1. Frankfurt City Triathlon; Wasser 19-20°C, T1=7:05, T2=2:15	SWIM+Lauf zu T1: 38:43 (SWIM: 32:37,07); BIKE+T2: 1:16:21 (BIKE: 1:13:30); RUN: 37:06				
		R	46,00	01:13:30	37,5510		Rad: 9-15°C	Laufstrecke ohne Kilometrierung!				
79		W	9,00	00:37:06	14,5553	04:07,33			2,5 km	2,5 km	Summe: 5 km	
80	12.09.10	W	5,00	00:18:06	16,5746	03:37,19	Lauf für mehr Zeit	Musterschule	00:09:07,26	00:08:58,71	18:05,97	
81	21.09.10	T	12,60	01:02:18	12,1348	04:56,64	Bester km ca. 4:03,47 min	Sonnig, 20°C;	00:11:00,48	00:11:01,50	00:09:43,11	00:10:33,68
82	20.10.10	T	10,50	00:51:54	12,1387	04:56,61	Bester km ca. 4:16,51 min	Sonnig, 10°C	00:10:22,82	00:10:18,85	00:08:58,67	00:11:16,81
83	01.11.10	T	10,50	00:49:11	12,8092	04:41,04	Bester km ca. 3:54,15 min	Sonnig, 15°C; ideale Bedingungen: Windstill, sonnig & hell, warm zum Laufen	00:10:13,60	00:08:48,14	00:10:21,03	00:08:11,72
84	12.11.10	T	6,03	00:31:45	11,3953	05:15,85		10-12°, sonnig; Lauf nach langer Zeit vor dem Frühstück!	00:10:37,50	00:10:19,33	00:10:47,75	
85	14.11.10	T	21,85	01:42:56	12,7364	04:42,65	Wie Nr 69: 2 Runden = Halbmarathon plus 750 m	18° im Schatten, 20-22° in der Sonne; Wind aus Westen, sonnig! Lauf vor dem Frühstück!	00:04:29,94	00:04:36,39	00:04:22,55	00:04:16,43
86	27.11.10	T	10,50	00:50:58	12,3610	04:51,25	Grüneburgpark! Bester km ca. 3:59,59	3°C, windstill	00:11:13,99	00:09:09,58	00:10:42,81	00:08:23,14
87	16.01.11	T	10,50	00:50:00	12,6000	04:45,73	Grüneburgpark, Originalrunde gut lauffbar; bester km ca. 4:31,59	10°C, windstill, sonnig!	00:10:26,48	00:09:52,33	00:09:30,69	00:10:13,57
88	21.01.11	T	8,04	00:41:57	11,4994	05:13,02	Dito.	4°C, sonnig, wenig Motivation, linke Wade zieht.	00:10:26,15	00:10:34,38	00:10:20,23	00:10:35,93
89	28.01.11	T	10,50	00:49:41	12,6803	04:43,91	Dito., bester km ca. 4:04,06	Sonnig, 4°C; 2. + 4. Rd. 4x1/1, Verdauung 5. Rd.	00:10:44,90	00:09:39,79	00:09:47,95	00:08:32,53
90	29.01.11	T	10,50	00:50:44	12,4179	04:49,88	Dito.		00:10:36,77	00:09:05,49	00:10:36,58	00:09:31,14
91	06.02.11	T	8,40	00:39:11	12,8626	04:39,85	Dito., bester km ca. 3:56,08	Sonnig, 11°C!	00:09:49,84	00:09:43,43	00:08:15,77	00:11:21,69
92	08.02.11	T	10,93	00:51:17	12,7819	04:41,61	Wie Nr. 69, eine Runde.	Sonnig, 12°C! Nach Brunch.	00:04:39,88	00:05:07,90	00:04:59,78	00:04:30,23
93	14.02.11	T	4,20	00:20:02	12,5790	04:46,12		Sonnig, 10°C. 2. Rd. 4x1/1; Verdauung!	00:10:41,80	00:09:19,91		
94	16.02.11	T	10,50	00:48:11	13,0751	04:35,30	Bester km ca. 4:17,31	Sonnig, 9°C. 2. Rd. 4x1/1; 4. Rd. 1/2/3/ und 5. Rd. /2/1, (leichte) Verdauung	00:10:18,21	00:09:01,38	00:10:13,89	00:09:00,36
95	19.02.11	W	10,00	00:39:38	15,1388	03:57,77	Winterlauf Seligenstadt; Waldboden, z.T. Teer oder Cross; 2 Rd. a 5 km	Wolkig, 5°C.				
96	23.02.11	T	16,80	01:19:27	12,6872	04:43,74		3°C, sonnig. 15,75 km mit Schnitt 4:45,71 min/km, letzter km (Endspurt) 4:26,01 min (Vorfußlauf); d.h. ca. 6,9% besser als der Schnitt und ca. 10,4% besser als der vorletzte km!	00:10:29,56	00:10:12,29	00:09:53,10	00:09:45,92

97	25.02.11	T	6,30	00:31:16	12,0896	04:57,81		8°C, diesig/wolkig; leichte Verdauung.	00:10:16,76	00:10:08,49	00:10:50,93	
98	02.03.11	T	10,50	00:48:07	13,0932	04:34,90	Bester km ca. 3:57,3 min/km	10°C, sonnig; 2. Rd. schnell, 4. Rd. schnell + Endspurt Vorfuß.	00:10:00,11	00:08:18,98	00:10:50,71	00:08:18,34
99	04.03.11	T	10,50	00:45:35	13,8208	04:20,50	Bester km ca. 3:59,87 min/km	5-10°C, sonnig; erste Rd. geschätzt auf 10 min. Steigerungslauf: Jede Rd. schneller als die Vorrunde.	00:09:59,46	00:09:23,82	00:09:02,72	00:08:45,50
100	08.03.11	T	14,70	01:12:05	12,2358	04:54,19		11°C, sonnig; langes WE in der alten Heimat	00:10:49,69	00:11:00,08	00:10:39,97	00:09:50,17
101	10.03.11	T	8,40	00:40:04	12,5790	04:46,23		10°C, windig, wolkig; Magen	00:10:12,10	00:09:42,59	00:10:15,18	00:09:54,47
102	13.03.11	W	21,10	01:26:32	14,6285	04:06,10	Halbmarathon Frankfurt	13,5°C, windstill, wolkig, one sunny spot; vorberechnetes Zeitfenster: 1:27:44~1:26,10 (4:10~4:05)	00:04:11,22	00:04:04,21	00:04:03,13	00:04:11,54
103	27.03.11	T	8,40	00:37:58	13,2748	04:31,23	Bester km ca. 4:07,12 min/km	13,5°C, sonnig; 2 Wochen Pause; Steigerungslauf: Jede Rd. schneller als die Vorrunde.	00:10:22,27	00:09:36,54	00:09:20,61	00:08:38,95
104	30.03.11	T	2,10	00:10:19	12,2132	04:54,92		15°C, sonnig; Verdauung!	00:10:19,34			
105	09.04.11	T	8,40	00:36:39	13,7517	04:21,75	Bester km ca. 3:56,27 min/km	21°C, sonnig; Steigerungslauf: Jede Rd. schneller als die Vorrunde; 1. Rd. normal, 2. Rd. bewußt, 3. Rd. 4x1/1, 4. Rd. Wettkampftempo (Spezial 4)	00:10:05,60	00:09:18,60	00:08:58,33	00:08:16,17
106	15.04.11	T	9,66	00:48:40	11,9096	05:02,28	Marina Casal Velino (Hydra Club) - Pioppi - Parkplatz und zurück	1. Lauf nach Bahnreise im Trainingslager	00:48:40			
107	16.04.11	T	4,38	00:21:00	12,5000	04:48,00	Marina Casal Velino (Hydra Club) - Marina Casal Velino Promenade - Ort - Marina Casal Velino (Hydra Club)	2. Lauf im Trainingslager	00:21:00			
108	18.04.11	T	6,00	00:28:30	12,6316	04:45,00		3. Lauf im Trainingslager	00:28:30			
109	20.04.11	T	17,00	01:22:35	12,3512	04:51,47	Marina Casal Velino (Hydra Club) - Marina Casal Velino Promenade - Strand - Ort - Marina Casal Velino (Hydra Club)	4. Lauf im Trainingslager	01:22:35			
110	29.04.11	T	10,50	00:47:29	13,2678	04:31,37	Bester km ca. 4:01,51 min/km	22°C, sonnig; Steigerungslauf: Jede Rd. schneller als die Vorrunde; 1. Rd. normal, 2. Rd. bewußt, 3. Rd. 4x1/1, 4. Rd. Wettkampftempo, 5. Rd. 1 km ruhig/1 km Vorfuß Endspurt (Spezial 5)	00:10:18,75	00:09:36,01	00:08:57,15	00:08:27,17
111	01.05.11	W	10,00	00:40:44	14,7300	04:04,40	Deutsche Meisterschaft Oberurseler Altstadtduathlon , 4 Runden a 2,5 km, je Runde 20 Hm, hügelig, viel Kopfsteinpflaster!	Wechsel 1: 1:41, Wechsel 2: 1:57				
		R	36,00	01:05:11	33,1373		4 Runden a 9 km, 110 Hm je Runde=Bergzeitfahren! 110°-Kurve, Kopfsteinpflaster in der Altstadt.	Wetter: 20-24°C; sonnig.				
112		W	5,00	00:20:42	14,4928	04:08,40	2 Runden, s.o.	Gesamt: 2:10:15, 2:31 schneller als 2010				
113	04.05.11	T	8,40	00:39:49	12,6580	04:44,41	3. Rd. 4x1/1 schnelles Trainingstempo	1. Lauf nach Oberursel; 17°C.	00:10:09,92	00:10:05,33	00:09:09,32	00:10:24,46
114	08.05.11	T	10,50	00:48:58	12,8659	04:39,81	Spezial 5 außer 4. Rd. (Hitze negativ spürbar): 1 km leichtes Wettkampftempo/1 km Vorfuß: 2. km nur 3,7% schneller! Und 5. Rd. ruhig.	30°C, sonnig, voll im Park. Erstmals mit Gummischürung! Bester km ca. 4:02,68 min/km	00:10:16,14	00:09:26,12	00:09:04,38	00:08:39,05
115	11.05.11	T	10,50	00:47:33	13,2492	04:31,72	Spezial, 5. Rd. ruhig.	28°C, sonnig. Bester km ca. 4:02,68 min/km	00:10:17,85	00:09:35,32	00:08:55,64	00:08:29,63
116	15.05.11	W	9,70	00:38:23	15,1628	03:57,43	Bayerische Meisterschaft Duathlon Krailing , 2 Runden a 4,9 km, 38 km Rad, 1 Runde a 4,9 km; kalt!	10°C um 9:00 beim Start; Fahrbahn naß, kein Regen! Waldbobben z.T. crossartig. Wechsel 1: 1:30;	00:03:51,43	00:03:47,96	00:03:47,96	00:03:56,90
		R	38,00	01:00:17	37,8214			Wechsel 2: 1:30	00:29:49,59	00:30:27,29	01:00:16,88	WZ2: 1:30
117		W	4,90	00:20:02	14,6755	04:05,37		Gesamtzeit: 2:00:01,7 (Zielzeit: 2:02:28)	00:04:19,25	00:04:02,07	00:04:03,95	00:04:07,70

118	18.05.11	T	8,40	00:41:25	12,1690	04:55,79	1. Rd. locker, 2. Rd. bewußt, 3. Rd. ver-korkste 4x1/1 (leichte Verdauung), 4. Rd. locker	Sonnig, 25°C; ging schwer nach der BM!	00:10:58,56	00:10:06,23	00:09:46,21	00:10:33,61
119	20.05.11	T	6,30	00:27:58	13,5161	04:26,33	1. Rd. schnelles Training, 2. Rd. Wett-kampf, 3. Rd. Auslaufen	Sonnig/bewölkt, 26,5°C, Gewitter nach dem Lauf: Bester km ca. 3:53,62 min/km	00:09:27,34	00:08:10,61	00:10:19,91	
120	22.05.11	W	7,00	00:27:38	15,1990	03:56,82	Hessische Meisterschaft Duathlon Beerfelden , 2 Runden a 3,5 km, 30 km Rad, 1 Runde a 3,5 km.	Sonnig, 20-24°C, wolkenlos! Lauf und Rad nicht flach! Die Zeit-Strecken-Zuordnung ist wegen 3,5 km-Runde (z.T. Hochrechnungen), fehlenden Wechselzeiten und Splitzeiten des Veranstalters schwierig!	00:03:48,78	00:03:48,78	00:04:10,37	00:03:54,86
		R	30,00	00:55:52	32,2196		475 Hm	Wechsel 1 & 2: Je 1:15 (geschätzt); Tacho zeitweise (ca. 2~3 km) ausgefallen!	00:55:52,14			0,5 km
121		W	3,50	00:14:25	14,5665	04:07,02		2. Lauf vereinzelt ganz leichter Schmerz im rechten Knie (evtl. Überanstrengung im Wettkampfmonat Mai?). Gesamtzeit: 1:40:24,6 (Zielzeit: 1:42:00)	00:04:39,88	00:03:49,90	00:03:56,52	00:01:58,26
122	25.05.11	T	8,40	00:39:53	12,6369	04:44,84		1. Lauf nach der Wettkampfsrie; 4. Rd. ganz leicht wie Nr. 121, sonnig, 24°C. Bester km 4:28,33 min/km	00:10:27,26	00:09:57,71	00:10:04,17	00:09:23,50
123	30.05.11	T	9,60	00:47:30	12,1263	04:56,92	Rehbach (Edersee), Strandweg, Segel-schule, Schulungsraum - Am Rehbach - Bringhauser Straße - Hemfurth-Edersee - Zur Spermauer - (Kreisel) - Hammerberg-straße - (Seewanderweg/R5/6/E) - (Klet-terpark Edersee) - Am Rehbach - Reh-bach (Edersee), Campingplatz, Rezeption	Sonnig, ca. 25°C; erst wellig (Asphalt), dann flach (Forststraße); schöner Blick auf Staumau-er und Schloß Waldeck! Zwischenzeitlich und am Ende Schmerz im Knie wie Nr. 152.	00:12:22,12	00:35:08,32		
124	03.06.11	T	9,60	00:45:30	12,6593	04:44,37	Dito	Dito, ohne Schmerzen.	00:45:29,93			
125	17.06.11	T	3,15	00:15:43	12,0255	04:59,40		Verdauung, Knieschmerzen, Unterzucker(?)	00:10:19,32	00:05:23,78		
126	08.07.11	T	8,40	00:43:25	11,6084	05:10,12	Spezial 4 ohne 4. Rd., dort Auslaufen; nach 6 km links Knieschmerzen		00:11:13,11	00:10:17,26	00:10:00,07	00:11:54,56
127	15.07.11	T	10,50	00:47:08	13,3663	04:29,33	Spezial 5	Ohne Schmerzen, ganz normal; bester km 4:10,14 min/km	00:10:11,25	00:09:31,80	00:09:05,48	00:08:45,30
128	18.07.11	T	10,50	00:50:03	12,5874	04:46,02	Grüneburgpark	Wieder Schmerzen (in den hinteren Bändern?) nach 6-8 km; 1. HM-Anlauf	00:05:12,39	00:04:56,72	00:04:58,66	00:04:54,63
129	29.07.11	T	14,70	01:08:45	12,8291	04:40,63	Grüneburgpark: Spezial 5 doppelt (jede Einheit von Spezial 5 wird zweimal absol-viert); 2x2 Rd. normal, 2x2 Rd. bewußt, 2x2 Rd. 4x1/1; 1 km Wettkampftempo, 1 km auslaufen	Wieder Schmerzen (in den hinteren Bändern?) nach 12-13 km; 2. HM-Anlauf	00:11:03,77	00:10:36,52	00:09:31,27	00:09:16,08
130	05.08.11	T	10,50	00:49:15	12,7919	04:41,44	Grüneburgpark, Spezial 5	Ohne Schmerzen, ganz normal; bester km 4:12,69 min/km; nach 5 Tagen Rad 800 km	00:11:20,20	00:10:11,36	00:09:12,12	00:08:50,64
131	07.08.11	T	21,00	01:43:07	12,2192	04:54,61	Grüneburgpark, HM	Recht bewußt Halbmarathon gelaufen (3. An-lauf!), latent das rechte Knie gemerkt, hat aber gut gehalten.	00:10:19,25	00:09:44,89	00:09:51,89	00:10:00,73
ab	10.08.11						Lauftraining Eintracht, Natasche Schmitt: Mittwochs ca. 120 min. Warmlaufen, Stabi,	Lauf-ABC, Intervalle/Steigerungen, Auslaufen; Frankfurt-Sachsenhausen (Babenhäuser Landstraße 6)				
132	15.08.11	T	8,40	00:37:58	13,2748	04:31,18	Grüneburgpark	Letzter km Sprint; bester km 3:48,04 min/km	00:10:27,99	00:09:25,78	00:09:00,10	00:05:15,98
ab	16.08.11						Trainingsplan von Natascha: Marathonprojekt Frankfurt					