

Mittwoch 29. April

Plitsch, platsch, die Erde wird nass und ich auch! Es regnete und regnete und wollte nicht mehr aufhören. Zu Beginn des Trainings machten wir viel Hürdenkoordination und Läufe an der Seite von der Hürde. Somit kann ich besser auf meine Technik achten. Gegen Ende liefen wir Hürden dann noch im Wettkampfabstand. Ich merke immer noch, dass ich noch nicht schnell bin. Aus diesem Grund haben Elmar und ich beschlossen vermehrt Sprint in mein Training einfließen zu lassen. Es fällt mir schwer zu sehen, dass die Anderen jetzt schon flott sind und das Trainingslager gut umgesetzt haben, es jedoch bei mir noch nicht der Fall ist. Das gleiche Problem hatte ich letztes Jahr nach dem Frühlingstrainingslager auch. Von daher muss ich jetzt weiterhin gut trainieren und dann ist die logische Konsequenz, dass ich wieder eine positive Entwicklung hinlege. Nach einer kleinen Pause ging es dann für mich mit Sprinttraining weiter. Dies bestand im ersten Teil aus Sprüngen mit anschließendem Wegsprinten und im zweiten Teil mit Lagenstarts. Nach den Starts aus der Bauchlage heraus war ich total durchnässt und glücklich, als ich unter der warmen Dusche stand.

Donnerstag der 30. April

Nachdem ich am Vorabend meinen Teller leer gegessen habe, hoffte ich, dass es heute im Training nicht regnen würde. So war es dann auch :-)  
Hochsprung war heute meine erste Disziplin auf dem Plan. Am Anfang haben wir Sprünge aus 5 Schritten im Schersprung gemacht. Diese Übung ist für mich sehr wichtig, da ich bei ihr lerne mich richtig zu „treffen“. Das bedeutet, dass ich richtig abspringe und somit den Sprung gut einleite. Meine Schwäche im Hochsprung ist es, dass ich mein Schwungbein oft nicht oben halte. Wenn ich es während des Sprunges „fallen“ lasse, erzeuge ich einen Gegenimpuls und der zieht mich wieder nach unten. Die Scherübung zwingt mich aber mein Schwungbein gut einzusetzen, daher mach ich sie immer gerne und mit voller Konzentration. Als alles gut lief gingen wir auch an im Flop zu springen. Erst im kurzen und später auch im langen Anlauf. Es schien als wäre meine schweren Beine Schnee von gestern. Ich bin richtig gut gesprungen und hatte auch ein total gutes Gefühl bei der Sache. Das machte mich schon total glücklich. Doch es sollte noch besser werden... Wir gingen nach dem Hochsprung zum Weitsprung und sprangen aus 11 Schritten. Ich stieg gleich mit einem vollen Absprung und Landung ein. Zu meiner Überraschung flog ich richtig gut und ich kam auch gut vom Brett weg. Sicherlich gibt es noch einige Baustellen bei der Technik, doch hatte ich zu keiner Saison einen so guten Start in den Weitsprung.

Freitag der 1. Mai

Die nächsten 4 Tage werde ich in der Schweiz verbringen um abzuschalten und Kraft zu tanken.

Mein heutiges Training absolvierte ich auf einer Finnenbahn. Das ist eine Rundbahn von 500m. Diese geht nicht gerade, sondern hat viele Kurven und leichte Anstiege. Nachdem ich mich auf dieser tollen Bahn aufgewärmt und fertig gedehnt hatte, ging es auch schon los. Ich lief 150m und machte danach einen 200m Lauf. Von dieser Art machte ich 3 Durchgänge mit 6 Minuten Gehpause zwischen den Läufen. Ich wünschte mir, dass wir hier eine solche Anlage hätten. Wer schon mal in den Genuss gekommen ist, auf einer Finnbahn zu laufen, der weiß warum ich von ihr so schwärme.

Samstag der 2. Mai

Den heutigen Tag nahm ich zur Regeneration. In einem schönen Schwimmbad mit Saunaanlage konnte ich mental, als auch physisch richtig gut entspannen.

Sonntag der 3. Mai

Die Finnenbahn nutze ich heute nochmal für meine Laufeinheit. Die Bahn bietet sich super an um die Tempowechselmethode ins Training zu integrieren. So lief ich immer eine Runde schnell und die nächste wieder locker. Nach 45 min. Training hatte ich ein knackiges und intensives Training hinter mir.

Montag der 4. Mai

Heute stand meine Heimreise an. Außer einem lockeren Dauerlauf am Abend mit anschließender Stabilisation machte ich nichts.

Dienstag der 5. Mai

Wegen meinen ungünstig liegenden Studienzeiten musste ich heute für das Training wieder eine Vorlesung sausen lassen. Im Training stießen wir zuerst die 4kg schwere Kugel. Im Anschluss hatte ich noch 6x 150m mit 250m Gehpause zu laufen. Das Training war im großen und Ganzen total klasse. Die Kugeltechnik festigt sich immer mehr und das freut mich sehr!

Mittwoch der 6. Mai

Um wieder was für meine Schnelligkeit zu machen, lief ich heute gegen 2 andere Athletinnen aus dem Startblock. Diese wettkampfähnliche Situation steigert bei mir total die Motivation und den Ehrgeiz. Blöd war nur, das ich gegen die „Kurzbeingen“ über 10m nicht siegen konnte. Das soll sich aber in den nächsten 4 Wochen ändern.

Am Ende stießen wir nochmals Kugel.

Heute merkte ich dass ich nicht ganz fit war. Ich hoffe nicht, dass ich krank werde, sondern das ich nur wegen dem Wetter so „schlapp“ war.

Donnerstag der 7. Mai

„Nasti, am Samstag machst du deinen ersten Wettkampf!“ hat mir mein Trainer heute zugerufen. Von daher mussten wir gucken, dass ich einen Wettkampfanlauf für den Weitsprung bekomme. Bisher bin ich nur aus 11 Schritten gesprungen, doch ist das für den Wettkampf zu kurz. Da komme ich gar nicht richtig in Fahrt. Also schickte mich mein Trainer gaaaaanz weit nach hinten. So lang war mein Anlauf noch nie und ich fragte, ob ich nicht gleich eine Runde als Anlauf nehmen soll. Scherz beiseite. Mein Anlauf hat nun nicht mehr 58 Füßchen, sondern 106 Füßchen und das musste ich erstmal umsetzen. Die ersten Sprünge waren für mich die reinste Katastrophe. Ich hatte ein total komisches Gefühl, da ich diesen Anlauf nicht gewöhnt war. Doch mit der Zeit konnte ich mich mit ihm ganz gut anfreunden. Ich bin sehr gespannt, ob ich die Anlaufgeschwindigkeit gut umsetzen kann und mich am Samstag gut treffe.

Nach dem Weitsprung und mit einem halb vollen Kraftakku ging es weiter zum Hochsprung. Die Sprünge waren im im Schnitt recht gut. Ich hatte 1-2 richtig gute Sprünge dabei, aber leider auch 1-2 richtig schlechte Sprünge. Doch als sehr positiv sehe ich, dass ich wieder das Gefühl für das Springen bekomme und das ist für mich sehr wichtig.

Freitag der 8. Mai

Der Tag vor dem Wettkampf ist ein recht gemütlicher Trainingstag. Heute stand nur lockere Hürdenkoordination auf dem Plan.

Ich bin schon total gespannt auf den morgigen Tag. Doch darf ich mir keinen Druck machen und nichts erwarten. Der erste Wettkampf soll für mich ein besseres Training sein. Ich werde Hochsprung, Weitsprung, 100m und Kugelstoßen machen. Mal schauen wie es wird.

Samstag der 9. Mai

Der Wettkampf verlief heute überhaupt nicht nach meinen Vorstellungen. Der Hochsprung zeigte mir, dass ich noch zu unsicher bin und im Training viel mehr bei hohen Höhen springen muss. Als positives Ereignis ziehe ich bei dieser Disziplin heraus, dass ich ein Sprung hatte, mit dem ich eine Mitte 70er Höhe hätte springen können. Das Potenzial für hohe Höhen ist also da, nun muss ich diese guten Sprünge bei den entsprechenden Höhen abrufen können.

Bei dem Weitsprung erfüllte ich fast mein Wettkampfziel. *Mit 5,30m wäre ich für den ersten Wettkampf zufrieden.* Am Ende sprang ich 5.28m. Was für mich ein gutes Ergebnis ist, da ich das erste mal aus dem langen Anlauf gesprungen bin und mich an diese enorme Anlaufänge erst noch gewöhnen muss. Weiterhin waren die Sprünge technisch nicht gut. Bei dieser Disziplin nehme ich mit, dass ich jetzt schon relativ weit

springe und das mit einem neuen Anlauf und mit einer schlechten Technik. Gelingt es mir die Technik in dem langen Anlauf umzusetzen, werden die Sprünge weit gehen und ich hoffe die 5.80m bald knacken zu können.

Der 100m Lauf bestätigte die Annahmen meines Trainers. Ich habe viel Kraft bekommen, kann diese aber nicht umsetzen. So waren die ersten 30m aus dem Startblock eine Katastrophe. Es dauerte und dauerte bis ich ins Laufen gekommen bin. Nach 70m konnte ich mich dann noch von 2 Gegnerinnen lösen, die bis dahin gleich auf waren. Am Ende sprang für mich der 2. Platz heraus.

Elmar und ich stellen ab nächste Woche mein Training um. Ich werde nun nur noch explosiv arbeiten. Viel Sprint und reaktive Sachen. Das Krafttraining für die Beine stellen wir für den Sommer ein und ersetzen dies durch Sprünge.

Sonntag der 10. Mai

Heute war ich joggen und habe viel Stabilisation gemacht. Ich bin schon sehr gespannt auf das Training in den nächsten Wochen...

Montag der 11. Mai

Wegen des Wetters konnten wir heute nur auf dem Läufer trainieren. Glücklicherweise haben wir diesen 40m langen Tunnel unter der Halle, auf dem wir auch in Spikes trainieren können. So haben wir ausführliche Stabilisation für den Bauch, Rücken und die Seite gemacht. Es folgten viele Steigerungen und Abläufe. Dann ging es ans Schnelligkeitstraining. Elmar legte in bestimmten Abständen kleine Gummistreifen auf die Bahn. Durch diese mussten wir dann schnell durchsprinten um so frequenter zu werden. Das tat mal wieder richtig gut! Weiterhin haben wir noch verschiedene Sprünge in Kombination mit Sprints gemacht.

Nach der ersten Einheit ging es noch in den Kraftraum. Wo ich zur Zeit nur noch was für den Oberkörper mache.

Leider muss ich diese Woche Antibiotika nehmen und muss beim Training sehr auf mein Körper hören. Ich hoffe die Medikamente schränken mich nicht zu sehr ein.

Dienstag der 12. Mai

Schrittfrequenz und Hürdenfrequenz war heute an der Reihe. Wir trainierten auf dem Läufer in Wieseck. Mein Training bestand heute daraus, dass ich gegen eine andere Athletin aus dem Startblock über 30m ein Rennen laufen musste. Dabei gab es einen kleinen Unterschied... auf meiner Bahn standen noch Hürden im Weg. Es war ein super Gefühl wieder schnell über die Hürden zu laufen. So langsam kommt also das Gefühl zurück. Gerade zum rechten Zeitpunkt! Das Training gab mir ein richtig gutes Gefühl und ich freue mich auf die nächsten Tage und Wochen.

Mittwoch der 13. Mai

Laufen, laufen, laufen... Da muss ich unbedingt wieder reinkommen um meine gewonnene Kraft umsetzen zu können. Es standen viele Läufe zwischen 80m und 200m an. Dabei habe ich die Medikamente schon ein bisschen gemerkt und ich musste meine Pausen länger gestalten, als sie geplant waren.

Donnerstag der 14. Mai

Wir fingen mit dem Weitsprung an. Erst sprangen wir aus verkürztem Anlauf um ein Gefühl für den Absprung zu finden und dann gingen wir auf den vollen Anlauf. So langsam fange ich auch an diesen umzusetzen zu können. Jedoch ist es noch nicht optimal. Die richtige Höhe nach den Absprung erreiche ich. Jetzt fehlt noch das „nach vorne ziehen“ mit dem Schwungbein.

Den Hochsprung gestaltete ich erst aus dem 5er und dann aus dem langen Anlauf. Am Ende legte Elmar 1.60m auf. Diese bin ich 5x hintereinander übersprungen. Das war ein super Gefühl und gibt mir Auftrieb für die anstehenden Wettkämpfe!

Zum Abschluss der Einheit sollte ich nochmal 300m in 48sek. laufen. Meine Splitzeit für die 150m lag bei 23-24 sek. Ich ging den Lauf zügig an und stellte dann bei 150m fest, dass es doch zu zügig war. Meine Zwischenzeit war bei 20 sek. Ich nahm an Tempo raus und lief eine 23 drauf. Somit hatte ich am Ende eine 43er Zeit. Zu schnell fürs Training,

aber eine gute Erfahrung für mich. Es zeigt mir, dass ich die Läufe auch mit müden Beinen aus der Trainingswoche schnelle laufen kann. Das Training hat mir heute sehr viel Freude bereitet und ich habe viel positives für meine psychische Stabilität geleistet.

---

Freitag der 15. Mai

Nach 1,5km einlaufen ging es nach schnellem Dehnen und kurzer Stabilisation rasch zum Hochsprung. Der Himmel war schon ganz dunkel und der Regen kündigte sich an. Aus 5 Schritten Anlauf mit Auftakt sprang ich heute so gut, wie noch nie zuvor. Mein Schwungbeineinsatz wurde von meinem Trainer mit „hervorragend“ gelobt. Ich musste nur meinen Fuß setzen und hatte das Gefühl von alleine springen zu können. Was hat alles gepasst und es hat sich unglaublich gut angefühlt. Im Training habe ich versucht mir das Gefühl zu merken. Denn so kann ich mich in der nächsten Einheit besser an die Technik erinnern und diese umsetzen. Gegen Ende fing es dann an zu regnen, weswegen wir die Matte schnell abdecken mussten. Es ging weiter zum Speerwurf. Der Regen nahm immer mehr zu und wir waren nach kürzester Zeit nass bis auf die Haut. Wir bekamen sogar die Bewunderung der Fußballer ausgesprochen, welche zur gleichen Zeit unter der Tribüne im Trockenen saßen. Ich warf nur aus dem Stand und später aus 3 Schritten. Durch Zufall ist einer anderen Athletin aufgefallen, dass ich mit meinem Stemmbein zu weit nach draußen setze und so die Bewegung öffne. Kaum war diese Kleinigkeit behoben, hatte ich einen richtigen Zug auf dem Speer. Das war nochmals ein positives Ereignis am heutigen Tag. So kann es gerne weitergehen.

Samstag der 16. Mai

Da morgen die mittelhessischen Meisterschaften anstanden hatte ich heute nur ein leichtes Jogging zu absolvieren.

Sonntag der 17. Mai

Die erste Disziplin war der 100m Hürdenlauf. Beim speziellen Einlaufen lief ich sehr aggressiv an die Hürden heran und auch über diese. Dummerweise blieb ich mit meinem Sprungbein ganz doof an der Hürde hängen und schlug noch mit meinem Schienbein und Knöchel an. Im ersten Moment dachte ich „Ui, da ist was kaputt!“ aber dem war dann zum Glück nicht so. Leicht hinkend ging ich dann an den Start. Der Lauf war an sich kein guter. Mein Bein behinderte mich und ich lief viele Hürden an. Leider hatten wir auch starken Gegenwind was für den ersten Lauf der Saison nur suboptimal ist. Zwischen den Hürden war der Lauf noch nicht „spritzig“ genug. Jedoch arbeiten wir daran im Training und sind voll im Plan für die großen Meisterschaften.

Als weitere Disziplin hatte ich noch den Weitsprung. Ich war gespannt, ob ich dieses Mal besser mit dem Anlauf zurecht komme und die Geschwindigkeit in den Sprung umsetzen kann. Der Weitsprung wurde vom Veranstalter um 30 min. vorgezogen und so hatte ich leider keine gute Vorbereitung. Mit dem ersten Sprung landete ich jedoch bei 5.44m, was Saisonbestleistung bedeutete. Dies freute mich sehr, da ich bis jetzt auf der Anlage in Wetzlar noch nie gut gesprungen bin und dort eine weite Weite viel bedeutet. Bei den weiteren 5 Sprüngen sprang ich alle vor dem Brett ab. Darüber ärgerte ich mich total, denn der Absprung vom Brett macht doch viel aus. Aber da starker Wind aufgekommen ist, welcher immer drehte, hatte meine Anlaufkorrektur nie gepasst. Der Anlauf fühlt sich für mich auch besser an. Mein Trainer war auch zufrieden, wobei er anmerkte, dass wenn ich mein Schwungbein richtig einsetze, jetzt schon 40 bis 50cm weiterspringen kann. Das stimmt mich sehr optimistisch für die nächsten Wettkämpfe und macht mich hungrig auf weite Weiten!

Montag der 18. Mai

Diese Woche ist das Training komplett anders aufgebaut, als es normalerweise ist. Der Grund dafür ist, dass wir am Sonntag die Bundesliga haben. Daher schrauben wir das Training etwas runter und machen nur schnelle Sachen und Kontrollen in den einzelnen Disziplinen.

Heute haben wir Schnelligkeit gemacht. Frequente Läufe durch Reifen und In und Outs durch abgesteckte Strecken. Im Anschluss gab es noch 10x 50m lockere Läufe, Barfuß über den Rasen. Den morgigen Tag bekamen wir alle frei.

Mittwoch der 20. Mai

Da ich durch die kurzfristige Mannschaftsumstellung nun ganz andere Disziplinen bei der DMM machen muss, als es vorgesehen war, trainierte ich heute die Hürden. Ich lief 4x über 3 Hürden gegen die 2. Läuferin bei den Meisterschaften. Diese fühlten sich recht gut an und ließen auf ein gutes Ergebnis am Wochenende hoffen.

Genau als wir mit den Hürden fertig geworden waren, fing es mal wieder an zu regnen. Da es recht warm war, empfand ich dieses jedoch als sehr angenehm. Unsere Sprinterin Anna und ich liefen noch 5 Läufe, bei denen wir steigernd anfangen und dann 30m maximale Frequenz treten mussten. Diese Läufe nennen wir „fliegende“ Läufe, da man schon mit einer hohen Geschwindigkeit in die eigentlich zu laufende Strecke kommt. Dabei gaben wir zwei uns nichts und es waren 5 heiße Rennen.

Donnerstag der 21. Mai

Heute kontrollierten wir nur den Hochsprunganlauf und machten daraus 6 Sprünge. Diese waren nicht besonders speziell. Es zeigte nur wieder, dass ich aus 5 Schritten die Technik besser umsetzen kann, als aus dem langen Anlauf. Aber das kommt noch mit der Saison.

Freitag der 22. Mai

Um gegen die Nervosität anzukämpfen ging ich eine 30 minütige Runde locker Laufen. Als ich zu Hause angekommen bin, machte ich noch ein bisschen Stabi und entspannte mich bei Musik.

Samstag der 23. Mai

Was macht man eigentlich einen Tag vor einem wichtigen Wettkampf? Ich mache nicht unbedingt vieles anders, als ich es sonst mache. Ich versuche nur mich ganz wohl zu fühlen und alles das zu machen, worauf ich Lust habe. Vor allem ist es für mich wichtig mit dem Kopf noch nicht bei dem Wettkampf zu sein. Also machte ich einiges für die Uni und sonnte mich ein bisschen im Garten. Als ich dann merkte, dass meine Gedanken immer wieder zu dem Wettkampf glitten, lenkte ich mich ab indem ich unseren Rasen mähte. Am Abend habe ich noch eines meiner Lieblingsgerichte gegessen, nämlich Bandnudeln mit einer Lachssoße und schaute ein wenig TV.

Sonntag der 24. Mai

Um 5 Uhr klingelte mein Wecker und ich machte mich bereit für den Wettkampf. Gemeinsam mit meinem Trainer und 2 weiteren Athletinnen führen wir direkt nach Köln. Oder sagen wir lieber so, wir versuchten es, denn wir verfuhrten uns noch und nöcher und die Zeit rannte uns weg. Irgendwann sagte ich „Oh, in einer Stunde beginnt schon mein Hochsprung.“ Worauf die Nerven bei allen im Auto blank lagen. Als wir endlich angekommen waren machten wir uns sofort warm, aber nicht in dem Ausmaß, wie ich es gewöhnt bin und es auch brauche. Das Einspringen lief überhaupt nicht gut und das setzte mich sehr unter Druck. Im Wettkampf legte sich jedoch alles wieder und ich hatte ein paar gute Sprünge. Alles was fehlte, was der „schnelle“ Absprung, wie ich ihn immer bezeichne. Es gibt Tage, an dem setze ich meinen Fuß und ich fliege einfach fast automatisch über die Latte und es gibt Tage, an dem funktioniert der Absprung überhaupt nicht. So scheiterte ich auch an den 1.60m welche ich im Training locker gesprungen war. Ärgerlich war, dass alle 3 Sprünge mit dem Rücken weit drüber waren, aber meine Oberschenkel „hingen“ und die Latte runter warfen. Das ist für mich eigentlich ein positives Zeichen, da man so sieht, dass ich die hohen Höhen auch „drauf“ habe, es aber noch ein bisschen an der Beincoordination zwischen dem Absprung und der Latteüberquerung hapert.

Als nächstes standen die 100m Hürden an der Reihe. Ehrlich gesagt war ich da unglaublich gespannt, wie der Lauf wird. Ich selbst erwartete keine gute Zeit, da ich wie ihr schon wisst zur Zeit noch die Schwerfälligkeit mit mir herumtrage. Doch es lief richtig gut. So gut sogar, dass ich am Ende bei 0,3 Gegenwind mit 14.83sek. eine neue

Bestleistung aufstellte. Das ist für diese Zeit richtig super und lässt auf eine gute Zeit bei den kommenden Wettkämpfen hoffen.

Nach weniger als 2 Stunden Pause standen dann meine 400m an. Mit dieser Strecke hatte ich letztes Jahr eine ganz schlechte Erfahrung gemacht. Ich lief die ersten 200m in einer neuen Bestzeit an und dementsprechend konnte ich am Ende nicht mehr. Ich war nach diesem Lauf so fertig, wie noch nie in meinem Leben zuvor. Um zu meinem Trainer zu gelangen, der 100m weiter weg stand, benötigte ich über 10min. Daher war ich vor diesem Lauf so aufgeregt, dass ich die Stunde vorher 3 mal auf die Toilette rennen musste. Ich nahm mir vor diesmal nicht ganz so schnell anzugehen um so am Ende mehr Kraft zu haben. Leider war meine Laufeinteilung nicht optimal. Ich ging die ersten 200m in einer hohen 29er Zeit durch, was 4sek. langsamer war, als das Jahr zuvor. Jedoch war ich laut meinem Trainer am Ende die stärkste und lief eine 60.76. Mit dieser Zeit bin ich persönlich zufrieden, da ich für diese Laufstrecke kein Wettkampfgefühl habe. Bei den Hessischen werde ich, wenn es der Zeitplan zulässt mein Debüt über 400m Hürden geben, wobei ich mir da eine gute Zeit und eine gute Platzierung verspreche.

Eine Stunde nach den 400m und halbwegs erholt stand für mich und die Mannschaft die letzte Disziplin an, die Staffel. Ohne einen Wechsel zwischen den Beteiligten vorher im Training geübt zu haben, liefen wir diese. Ich lief an 2. Stelle und hatte somit die schnellsten Läuferinnen gegen mich. Der erste Wechsel funktionierte ganz gut und ich konnte mit Vollgas los laufen. Dann passierte jedoch das, wovor man bei jeder Staffel bammel hat. Der Wechsel zwischen mir und der Kurvenläuferin hat nicht funktioniert. Ich war so schnell, dass ich ihr richtig aufgelaufen bin. Ich rief schnell „Hand“ und legte das Holz rein, jedoch konnte sie es nicht richtig greifen und es fiel. „Heb's auf und lauf!“ schrie ich *Maxi* an und dies tat sie zum Glück auch. Unsere Staffel, die gut im Rennen war, lief weit hinter den anderen Mannschaften hinterher. Wir kamen mit einer 54er Zeit ins Ziel und waren alle niedergeschlagen.

Nun mussten wir zittern, da es zwischen uns und Hannover so eng um den 4. Platz war. Und wie es typisch für mich ist, musste ich weinen, weil ich dachte, dass es meine Schuld wäre, wenn wir den 4. Platz verlieren würden. Glücklicherweise reichte es trotz dieser Staffel in der Endwertung für den 4. Platz bei der Bundesliga, die auch „Deutsche Mannschaftsmeisterschaft“ genannt wird.

„Was ist denn nun mit dir los?“ wurde ich dann gefragt, als man mich wieder weinen sah. „Ich freue mich nur so unglaublich sehr für die Mannschaft, dass wir das zusammen geschafft haben, denn das hat uns keiner zugetraut...“

Wir machten uns auf die Heimreise und kehrten noch beim „Oli“ in unserem Vereinsheim in Wieseck ein. Dort stärkten wir uns bei den besten Schnitzeln, die ich kenne und saßen noch eine Weile zusammen und ließen den Tag Revue passieren.

Montag der 25. Mai

Kein Training für mich an diesem Tag. Der Grund war, dass ich am Sonntag auf dem Weg zur Siegerehrung (den wir in einer Bolognese zurücklegten) testete, ob mein Zeh oder die Ferse von der Anna stärker ist. Annas Ferse war eindeutig stärker. Mit dem Verdacht auf einen Bruch besuchte ich meinen Orthopäden Dr. Wolfgang Pörschke. Dieser nahm sich wie immer sehr viel Zeit für mich und freute sich über meine erbrachten Leistungen mit mir. Nach 2 Röntgenaufnahmen konnte mir Dr. Pörschke grünes Licht fürs Training geben. Der Zeh war glücklicherweise nicht gebrochen. Jedoch werde ich die nächsten Tage noch etwas von der Aktion haben. Danke an dieser Stelle nochmal an die tolle Arbeit von Dr. Pörschke. Ich bin super froh mich bei ihm in guten Händen zu wissen.