

«Weder Kopf noch Beine mochten weitermachen»

An 4. Stelle liegend, gab Michaela Giger den Ironman Zürich auf. Die Zürcherin ist enttäuscht, blickt aber nach vorn.

Mit **Michaela Giger** sprach **Peter Aeschlimann**

Michaela Giger, was passierte da mit Ihnen auf der Laufstrecke?

Wie so oft verliess ich als Letzte der gestarteten Profifrauen den See. Schwimmen gehört halt immer noch nicht zu meinen Stärken. Beim anschliessenden Velofahren bolzte ich dann nach vorn, es lief mir extrem gut. An vierter Stelle liegend, gings ans Laufen. Zu Beginn hatte ich hölzerne Beine, lief wie auf Stelzen. Ich sagte mir, das kommt schon noch, habe mich aber schon da sehr schlecht gefühlt. Zum ersten Mal kämpfte ich an einem Triathlon mit der Hitze und hatte Atemprobleme. Nach achtzehn Kilometern, kurz vor der Hälfte der Rennstrecke, wurde ich langsamer. Ich konnte die mentale Kraft nicht mehr auf-



bringen, mich durchzuquälen. Weder Kopf noch Beine mochten weitermachen. Ich wollte nur noch, das alles vorbei ist.

Was ging danach in Ihnen vor?

Zehn Minuten später denkt man schon, was man eigentlich für ein «Tubeli» sei. Am Abend fühlte ich mich leer. Erst am nächsten Tag realisierte ich, dass das die bisher grösste Enttäuschung meiner Karriere war. Eine Woche lang wollte ich nichts mehr von Triathlon hören. Seit vorgestern trainiere ich aber wieder. So ein Rückschlag kann auch motivierend sein.

Werden Sie jetzt vermehrt im mentalen Bereich den Hebel ansetzen?

Tatsächlich muss ich schauen, wie ich diese Blockaden im Kopf künftig aufbrechen kann. Denn mit Hitze, Magenproblemen und müden Beinen muss man als Triathletin umgehen können. Das geht nur, wenn man mental stark ist. Dann kann der innere Schweinehund überwunden werden. Daran werde ich mit Coach Toni Hasler in den nächsten Wochen arbeiten.

Auf welche Ziele hin?

Es folgen nun ein paar Wettkämpfe über kürzere Distanzen. Der nächste grosse Termin ist im November. Dann reise ich an den Ironman in Florida. Und ich freue mich schon heute darauf.