

NEWS VON KATE

„ICH WILL EINE MEDAILLE IN ATHEN!“

Verbessert im Wasser, stark am Rad und erstaunlich gut beim Laufen: „Olympia kann kommen“ (Kate Allen).

Am 27. Februar kehrte Kate Allen (1. Raika TTCl) nach vier Trainingsmonaten in Down Under wieder nach Österreich zurück. Die Bilanz: Insbesondere an ihrer Schwäche, dem **Schwimmen**, wurde erfolgreich gefeilt. „Ich habe **intensiv an der Technik** gearbeitet und daher im Vergleich zum Vorjahr entscheidende Fortschritte erzielen können. Ich hoffe auf eine erfolgreiche Umsetzung erstmals in dieser Saison bei der EM.“ Weitere Überraschungen lieferten die Laufresultate. „Obwohl sie in Geelong ausschließlich **Grundlagentraining** absolvierte“, so Manager-Gatte Marcel Diechtler, „läuft sie derzeit **so schnell wie zu ihrer stärksten Zeit 2003**.“ In der Vorsaison konnte Allen bei elf Rennen fünf Siege verbuchen, darunter den Ironman Austria in Klagenfurt in der JWBZ von 8:54:01 Stunden. Allen: „Ich

möchte ja nichts verschreien, aber es schaut im Moment sehr gut aus.“ Bei **Spiroergometer-Tests** in der 11. Jahreswoche wurde dieser Aufwärtstrend erneut bestätigt. Diechtler: „Wir bekamen **sensationelle Ergebnisse**.“ Konkret: „Kate war Anfang März schon wesentlich schneller als im August 2003 - eine Woche vor ihrem Sieg in Genf und zwei Wochen vor dem zweiten Platz von Hamburg. Am Rad konnte sie ihre **Leistung um 30 Watt** steigern, beim Laufen ist sie um 1 km/h schneller - ohne einer Minute Schnelligkeitstraining!“ Um auch am 25. August ähnlich positiv reagieren zu können, werden in den Monaten vor Allens **Olympia-Premiere** neue Wege beschritten: Um die roten Blutkörperchen in ihrem Körper zum ver-

stärkten Sauerstofftransport zu motivieren, wird die Australo-Österreicherin heuer erstmals **zwei Höhentrainingslager** absolvieren. Als Location stehen die Sierra Nevada (2.200 m) oder Font Romeu (1.800 m) zur Diskussion. Diechtler: „Die endgültige Entscheidung wird im Mai fallen.“

Das Controlling dieses luftdünnen „Gipfelsturms“ wird mit **Dr. Bernd Pansold** ein wahrer Fachmann auf diesem Gebiet übernehmen.



Olympia-Vorbereitung in den Bergen

NEWS

Obwohl ursprünglich drei Höhentrainingslager geplant waren, weist der **Saisonplan** letztendlich nur zwei auf. Der Grund? „Wir haben das erste Höhenlager abgesagt“, so Marcel Diechtler, „weil Kates letztes **Blutbild Mitte Februar** nicht so stabil war, wie wir es wollten.“

Nach Rücksprache mit Experten und dem OK des ÖTRV wird Österreichs Top-Triathletin vor den **Olympischen Sommerspielen** in Athen daher „nur“ ein Weltcup-Rennen, die WM, die EM sowie ein Testrennen - „zwischen dem 14. und 18. Tag nach der Rückkehr vom ersten Höhenlager“ (Diechtler) - bestreiten.

„Der hundertprozentigen Konzentration auf Olympia“ (Allen) fällt bedauerlicherweise auch das diesjährige Antreten beim **Ironman Austria in Klagenfurt** zum Opfer. Diechtler: „Das ist aufgrund der Belastungen der

Höhentrainingslager leider nicht möglich.“ Jetzt soll die (Vor-)Olympiaform bei einem **Testrennen in Schliersee** überprüft werden. Unverändert hingegen

gegen das Saisonziel 2004: **„Eine Medaille in Athen.“** Kates Versprechen: „Wenn ich an der Startlinie stehe, gehöre ich zu den **Medaillenanwärterinnen**.“

SAISONPLANUNG

Höhepunkt Olympia 2004

27.2.-15.4.	Trainingsaufenthalt in Innsbruck
16.-19.4.	Aufenthalt in Valencia (SPA), Vorbereitung auf die EM
18.4.	EM-Rennen in Valencia
22.-26.4.	Aufenthalt in Mazatlan (MEX)
25.4.	Erstes Weltcup-Rennen in Mazatlan
6.-10.5.	Aufenthalt in Madeira (POR), Vorbereitung auf die WM
9.5.	WM-Rennen in Madeira (glztg. Qualifikationsende für die Olympischen Sommerspiele in Athen)
11.-15.5.	Trainingsaufenthalt in Innsbruck
16.5.-7.6.	Trainingsaufenthalt und 1. Höhenlager in der Sierra Nevada
8.6.-15.7.	Trainingaufenthalt in Innsbruck mit einem Testrennen in Schliersee (26.6.)
16.7.-11.8.	Trainingsaufenthalt und 2. Höhenttraining in der Sierra Nevada
12.-22.8.	Trainingsaufenthalt und Klimaanpassung in Sizilien
23.8.	Abreise Richtung Athen
25.8.	Olympisches Damenrennen

SPONSOREN: TIROLER TAGESZEITUNG * SPORTRHILFE * POLAR * RED BULL * HERVIS * TREK * OAKLEY * GIRO * KETTLER