

## Anstehende Ereignisse

### • Saisonpause bis Mitte Oktober:

In der Übergangsphase werde ich mich von Strapazen der Saison erholen und erstmal Abstand vom Sport nehmen.

### • Trainingsbeginn: 11. Oktober

Mit neuer Frische stehen zuerst unspezifische Trainingseinheiten und Mannschaftsspiele auf dem Trainingsplan.

### • Gemeinsam schaffen wir alles:

Zusammen mit meinen Teamkollegen und Freunden werde ich mich gezielt auf die Saison vorbereiten und die Motivation spüren.

### • Studium: Physikalisch fit

Soeben habe ich mein Physik-Praktikum beendet und werde mich nun an die ausstehenden Klausuren wagen. Ganz oben auf der Prioritätenliste steht dann die Abgabe der Diplomarbeit in der Sportwissenschaft.

AUSGABE

2

2010

NEWS  
RESULTS  
INFOS

# TRI-Eike



## (Best)- Zeiten

14:50,8

In Koblenz beim Mini-Internationales konnte ich eine neue Bestzeit über 5.000m laufen. Sichtlich erfreut zeigte sich auch mein Trainer Martin Block: „Das zweimalige spezifische Training hat nun endlich seine Wirkung gezeigt!“

08:34,1

Mitten in der Woche reiste meine Trainingsgruppe nach Heusden zu einem großen Leichtathletik-Meeting. Im B-Finale setzte ich mich dort als Fünfter mit einer Zeit von 08:34,1min auf den 3.000m durch. Stürze und Rempelen verhinderten hier jedoch eine Zeit von unter 8:30.

01:09:22

Anfang des Jahres lief ich eine neue Bestzeit auf der Halbmarathondistanz. Der selektive Lauf fand in Den Haag statt.



## Platz 14 in Karlsbad, Platz 35 in Genf

Zweimal startete ich dieses Jahr auf einem Europacup. In der Schweiz und in Tschechien wollte ich hier mein Können beweisen.

**Genéva:** Zugegeben, die Berge sind und waren nicht meine Stärke, doch dieses Mal kam ich sie aufgrund der vielen im Training absolvierten Höhenmeter sehr gut hoch. Eine Minute hinter der Spitze aus dem Wasser zu kommen ist zu viel und so zog ich mehr oder weniger einen Großteil der Strecke meine Kreise alleine auf der Radstrecke. Angesichts des strömenden Regens und der gefährlichen Abfahrten war mir das auch ganz recht. Sechs Mal sah die 41km lange Radstrecke einen Anstieg von 80 Metern auf knapp 800m vor (eine Durchschnittssteigung von 10%) und das schlauchte... Der abschließende Lauf war flüssig, es ging jedoch nur noch darum den Platz zu sichern, weitere Ambitionen waren nach dem Schwimmen leider verspielt.

Da etwa zwanzig Minuten vor dem Start noch mein Reifen platzte... keine Ahnung warum?... ließ mir freundlicherweise ein Betreuer des kanadischen Teams ein Vorderrad, welches mir überhaupt die Startteilnahme ermöglichte.

Vielen vielen Dank noch einmal!

→ **Ergebnis: Platz 35**

## Diese Ausgabe

Persönliches **P.1**

Europacups & Bestzeiten **P.2**

Die Frankreich-Ecke **P.3**

Rennen in Deutschland / Bundesliga **P.4**

TRI-Eike Ausgabe 02 September 2010

bronny.de

Sportlernahrung • Vitalstoffe • Equipment



Weimarer Strasse 11  
51103 Köln  
Tel.: (02 11) 987 44 847  
Fax: (02 11) 987 44 848  
[www.eike-carsten-pupkes.de](http://www.eike-carsten-pupkes.de)  
info@eike-carsten-pupkes.de



→ **Ergebnis: Platz 14**



## Sieg beim City-Lauf in Bonn

In einem Start-Ziel-Sieg konnte ich mich beim Citylauf in Bonn durchsetzen. Mit gut 40 Sekunden Vorsprung wurde ich somit auch Bonner Stadtmeister.

## Erster beim Leichtathletik-Meeting in Köln

Über die Strecke von 10.000m auf der Bahn wurde ich in Köln Gesamterster in einer Zeit von 32:20 min.

## Silber in Bedburg und Duisburg

Mit einer Zeit von 31:59 sollte mir trotzdem ein Sieg in Bedburg verwehrt bleiben; der erste Rang ging an Carsten von Kuk in Bedburg und Matti Markowski in Duisburg.



100.000 Besucher auf meiner Homepage!!!

...ich hab es ganz verschlafen. Jetzt sind es schon 104.720 (Stand 20.08.2010 14:56). Das kann kein Zufall mehr sein: Euch gefällt meine Seite! Seit Bestehen von eike-carsten-pupkes.de Anfang 2008 haben sich nun mehr als 100.000 Besucher auf diese Seite geklickt.

Jeder Besucher hat so auf mehr als 5 Seiten geklickt und sich über mich und meine Person informiert... das sind nun mehr als eine halbe Million Seitenzugriffe. Vielen Dank, ich werde mich bemühen, weiterhin aktuell zu bleiben und besonders den Blog, den ihr besonders häufig anklickt, mit News zu füttern.

Vielen Dank an dieser Stelle.

Euer Eike

(Eine Meldung von meiner Internetseite)



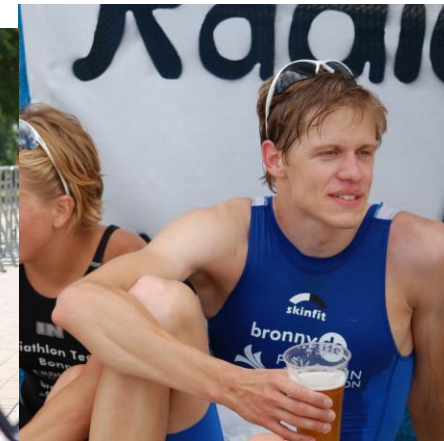
## Die Frankreich Ecke

Drei Einsätze auf französischem Boden für den TCG 79 Parthenay. Die absolut härtesten Rennen in diesem Jahr wurden also in Blau-Rot-Weiss ausgetragen. Zusammen mit Alistair Brownlee, Javier Gomez und den ganz Großen des Sports an der Startlinie zu stehen ist ein Traum. Träume können aber manchmal ganz schön gemein sein. Während ich in Deutschland leichtes Spiel hatte und immer auf dem Podium stand,

sahen die Ergebnisse bei viel besserer Leistung in Frankreich viel schlechter aus. Ein Phänomen, welches wirklich seines Gleichen sucht und wahrscheinlich nur in Frankreich oder im Weltcup anzufinden ist. Doch wer sich mit den ganz Großen vergleichen möchte, der sollte nicht jammern, wenn man als Fünfter des Gesamtfeldes an die erste Boje schwimmt - und sie als Sechzigster verlässt.

Doch die Bedingungen in Frankreich sind optimal! Ich werde weitermachen.

Dunkerque: Platz 61  
Beauvais: Platz 30  
Tours: Platz 49



## Sehr erfolgreiche Bilanz in der 2. Bundesliga

Dreimal gestartet, dreimal auf dem Podium. So sieht die nüchterne Bilanz aus der Sicht des PSV Bonn in der zweiten Bundesliga aus. Für mich waren es zweimal der erste Platz und einmal ein zweiter Platz.

„Zusammen sind wir stark!“ das erkannte unser sportlicher Leiter Christian Kock und lobte den Einsatz von Florian Fink, Andreas Winterholler, Tom Eismann, Manuel Slupina, Marc Wegrzyk und mir nach den Rennen in der zweithöchsten Liga Deutschlands.

Auch unsere Damen konnten in der 2. Bundesliga überzeugen und mit einem zweiten Gesamtrang punktgleich mit dem Tabellenführer haben sie die Möglichkeit aufzusteigen. „Am Schliersee (Deutsche Meisterschaften Triathlon) soll schon einmal Erstligaluft für die nächste Saison geschnuppert werden!“ äußerte sich Nicole Scholtz über einen möglichen Aufstieg. Meine Freundin Heidi konnte sich mit einem Sieg im ersten Rennen in Witten ganz vorne einreihen. Es folgte ein zweiter Platz in Gütersloh.

Hier meine Erfolge in der 2. Bundesliga Nord zusammengefasst:

- Gütersloh: Platz 1
- Grimma: Platz 1, Platz 3 in der Teamwertung
- Schwerin: Platz 2

## F&A - Frage dieses Newsletters

**F: Welche Ziele hast du dir für das Jahr 2011 gesetzt?**

A: Durch zunehmende Belastungen Studium möchte ich durch eine gezielte Planung mit meinen Trainern den Trainingsablauf vereinfachen und deren Absprache verbessern. Auch dieses Jahr soll wieder Rücksicht genommen werden auf Klausuren, Praktikumsphasen und wettkampffreie Phasen. Damit weiter Bestzeiten purzeln, möchte ich hochkonzentriert sein, wenn es um wichtige Rennen geht.

Konkrete Ziele sind Verbesserungen insbesondere im Schwimmen, sodass ich eine Zeit von unter 17 Minuten auf 1500m bereit bin zu leisten, der Rest wird sich dann ergeben. Ein Highlight wird sicherlich das Rennen in Grimma 2011 sein. Dort finden die Deutschen Meisterschaften statt.