

„Gegen den Wind“ Triathlon / Halbmarathon Interview der Gewinnerinnen und Gewinner



Name	Carola Eberhardt
Geburtsdatum	25.05.1968
Verein	TuS Aumühle Wohltorf
Seit wann bist du Läufer?	immer ein wenig, immer mehr seit 2009
Andere Lieblingsportarten?	Pilates
Wie oft trainierst Du?	4-5 x Woche
Ruhepuls?	zu selten im Ruhezustand, nie gemessen
Puls bei Anaerobenschwelle?	Keine Ahnung ;-)
Höchster Puls?	s.o.
Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?	in Trainingsphasen völlig durchschnittlich, in Wettkampfvorbereitung weniger Kohlehydrate, während HM oder M Gels
Erfolge?	Laufen trotz/mit 3 Kindern und Arbeit
Ziele für das nächste Jahr?	lieber länger, dafür langsamer...
Lieblingsessen?	alles, was leicht ist, gern Vielzahl von Aromen
Lebensmotto?	Run when you can, walk if you have to, crawl if you must; just never give up.
Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?	Weil es die schönste Gegend ist, manchmal sogar der Start während des Urlaubs möglich ist und die Kinder dank Strand nichts gegen Mitkommen haben ;-)
Was ich immer sagen wollte ...	SPO kann stolz auf diese wunderbare Veranstaltung sein. Danke für die tolle Organisation, bitte weiter so!