

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



<b>Name</b>	Imke Oelerich
<b>Geburtsdatum</b>	22.08.1989
<b>Verein</b>	ASV Köln
<b>Seit wann bist du Triathlet?</b>	2008
<b>Andere Lieblingsportarten?</b>	Reiten
<b>Wie oft trainierst Du?</b>	20 Std /Woche
<b>Ruhepuls?</b>	36
<b>Puls bei Anaerobenschwelle?</b>	Ich trainiere sehr wenig nach Puls. Auf dem Rad steuere ich das Training über die Leistung und beim Laufen über die Geschwindigkeit.
<b>Höchster Puls?</b>	ca. 185
<b>Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?</b>	Während des Wettkampfes greife ich auf die Produkte von Sponsor zurück. Damit habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht.
<b>Erfolge?</b>	6. Platz Buschhütten Triathlon / Elite (2012) 1. Platz Köln Triathlon (2010, 2011, 2012) mit Streckenrekord 1. Platz St. Peter Ording Triathlon (2012/2013) 9. Platz Bonn Triathlon (2012) 5. Platz Bonn Triathlon (2013) Ironman 70.3 Europameisterin (AK 18-24) -(2012) 2. Platz Half ICan Paguera Mallorca (2012) 1. Platz (AK 18-24) Ironman 70.3 Mallorca Teilnahme an der Ironman 70.3 WM in Las Vegas 2013(Ausstieg aufgrund es Raddefekts)
<b>Ziele für das nächste Jahr?</b>	Schneller werden ☺
<b>Lieblingsessen?</b>	Sushi, Porige...
<b>Lebensmotto?</b>	Jeden Morgen, wenn in Afrika die Sonne aufgeht, weiß die Gazelle, dass sie schneller sein muss als der schnellste Löwe, sonst wird sie gefressen. Jeden Morgen, wenn in Afrika die Sonne aufgeht, weiß der Löwe, dass er schneller sein muss als die langsamste Gazelle, sonst verhungert er. Es ist egal, ob du Gazelle oder Löwe bist. Wenn die Sonne aufgeht, dann lauf los!
<b>Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?</b>	Das Rennen in mein „Heimrennen“, es hat eine tolle familiäre Atmosphäre, ist super organisiert und landschaftlich ein Highlight!!!
<b>Was ich immer sagen wollte ...</b>	Jeder Triathlet, der noch nicht bei dem „Gegen den Wind Triathlon“ teilgenommen hat, sollte es dringend sich für das kommenden Jahr dick im Kalender markieren ☺...und alle anderen natürlich auch!

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

