

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



<b>Name</b>	Tammo König
<b>Geburtsdatum</b>	11.03.1977
<b>Verein</b>	1. TCO die Bären
<b>Seit wann bist du Triathlet?</b>	1996
<b>Andere Lieblingsportarten?</b>	Abfahrtskilauf, Langlauf, Eishockey, Windsurfen, Crossen
<b>Wie oft trainierst Du?</b>	Ca 6x die Woche, insgesamt etwa 7-10h – das war aber mal etwas mehr
<b>Ruhepuls?</b>	36
<b>Puls bei Anaerobenschwelle?</b>	Bin eher Gefühlssportler und nutze kaum den Pulsgurt
<b>Höchster Puls?</b>	Um die 200
<b>Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?</b>	Training: Wasser und Snickers, Oatsnacks (Hauptsache es schmeckt) Rennen: Getränke je nach Verfügbarkeit, Powergel, Powergel Shots, Oatsnacks aber erst auf Mitteldistanz aufwärts. Olympisch nur Wasser
<b>Erfolge?</b>	2012 Geburt meines ersten Sohnes Till 2010 Hawaii Teilnahme und 27ter Ironman Frankfurt 2009 Deutsche Amateurmeister
<b>Ziele für das nächste Jahr?</b>	Teilnahme an möglichst vielen schönen Rennen wie dem „Gegen den Wind“ Triathlon. Wenn es trainingstechnisch passt eine Mitteldistanz...
<b>Lieblingsessen?</b>	Pasta in allen Variationen
<b>Lebensmotto?</b>	Es gibt nichts gutes außer man tut es
<b>Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?</b>	Wollte immer schon mal an einem schönen Strand ins Ziel kommen...
<b>Was ich immer sagen wollte ...</b>	

