

# „Gegen den Wind“ Triathlon / Halbmarathon

## Interview der Gewinnerinnen und Gewinner

<b>Name</b>	Bettina Lange
<b>Geburtsdatum</b>	15.03.1969
<b>Verein</b>	TSV Bargteheide- TRI
<b>Seit wann bist du Triathlet?</b>	Seit 1995
<b>Andere Lieblingsportarten?</b>	Ski-Langlauf macht mir viel Spass- es fehlt nur meistens die Gelegenheit dazu ...
<b>Wie oft trainierst Du?</b>	In der WK- Vorbereitung: S: ca. 3:00 R: ca. 3:00 L: ca. 4:00- 5:00 Athletik: ca. 1:00 -2:00
<b>Ruhepuls?</b>	44
<b>Puls bei Anaerobenschwelle?</b>	Ca. 163
<b>Höchster Puls?</b>	Ca. 180
<b>Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?</b>	Training: Apfelschorle + Bananen/ Müsliriegel/ Powerbar o.ä. WK: Powerbar o.ä./ Gel + Mineral-/ Elektrolyt- Getränk
<b>Erfolge?</b>	2005: 2. Platz EM- olymp. Distanz W 35, 1. Platz DM- olymp. Distanz W 35 2006: 4. Platz WM- olymp. Distanz W 35, 2. Platz DM- olymp. Distanz W 35
<b>Ziele für das nächste Jahr?</b>	Da ich nach 3-jähriger Elternzeit wieder angefangen habe zu arbeiten, will ich meine restliche Zeit für unsere 3-jährigen Zwillinge freihalten. Dafür wird mein Mann Jens Krohn die nächsten 2 Jahre wieder intensiv den Triathlonsport bestreiten und er wird in diesem Jahr beim „Gegen den Wind- Triathlon“ in der LM- Wertung starten. Meine nächsten sportlichen Ziele habe ich mir für 2009 gesteckt- wenn ich in die W 40 komme. Wenn wir alle gesund bleiben, meine Zeit es zulässt und meine Freude am Sport noch genauso gross ist wie bisher, dann werde ich ab 2009 erneut „angreifen“. Aber die Familie steht im Vordergrund und nach anstrengenden Jahren tut mir zurzeit eine Pause vom intensiven Sport sehr gut
<b>Lieblingsessen?</b>	... der weihnachtliche Gänsegraten mit allem Drum + Dran...
<b>Lebensmotto?</b>	„Der Weg ist das Ziel“
<b>Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?</b>	Weil ich zu gerne im Meer schwimme und ich sehr gerne in St.-Peter- Ording bin..
<b>Was ich immer sagen wollte ...</b>	... lasst das Lutschen auf der Radstrecke- es ist einfach unfair!!!