

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



Name: **Bettina Lange**

Geburtsdatum: **15.03.1969**

Verein: **TSV Bargteheide- Tri**

Was machst du im richtigen Leben? Was ist dein Beruf?

**Ich bin Bauingenieurin und arbeite in der Tiefbauabteilung der Stadt Bargteheide**

Seit wann bist du Triathlet/Läufer? **Seit 1995**

Was hält dein Partner(in) von deinem Sport/Triathlon? ... **mein Mann ist auch Triathlet !!!**

Andere Lieblingsportarten? **Wie bitte? Wann bitte!!!**

Wie oft trainierst Du? **Im Winter ca. 10 – 12 Stunden, in der „heißen“ Phase im Sommer auch mal bis zu 20 Stunden**

Ruhepuls? **Unter 36 - 38**

Puls bei Anaerobenschwelle? **Weiß nicht, ich trainiere ohne Pulsmesser**

Höchster Puls? **S. o..**

Hörst du Musik wenn Du trainierst? Welche **Nein- ich mache mir über alles mögliche Gedanken und kann so sehr gut abschalten**

Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf? **Energie- Getränke, -Riegel, und im WK zusätzlich Gels**

Wer Baut dich nach einem harten Training oder Niederlage wieder auf und womit? **Mein Mann und meine beiden Kinder- die machen mir dann bewusst, was im Leben wirklich wichtig ist**

Erfolge? **2005 Vize- Europameisterin OD, 2006 4. Bei der WM OD, 2010 Vize- Weltmeisterin OD, 2011 Europameisterin, 2011 Weltmeisterin im Aquathlon und Weltmeisterin über die OD sowie mehrere DM- Titel (alles in meiner AK)**

Was war dein schönster Erfolg? **Die Wettkämpfe in der Saison 2011- mit 8 Gesamtsiegen bei 8 Wettkämpfen sowie dem 1. Platz bei der EM in Spanien und als Krönung den beiden 1. Plätzen bei der WM in Peking im Aquathlon sowie der olympischen Distanz in meiner AK**

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



Was möchtest du in fünf Jahren geschafft haben? **Weiterhin glücklich und gesund sein und noch Spaß am Sport haben**

Hast du Vorbilder? Wenn? **Ich habe großen Respekt und Hochachtung vor allen Para-Triathleten**

Lieblingsessen? **Erdbeeren satt !!!**

Lebensmotto? **Der Weg ist das Ziel**

Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf? **Weil es ein toller Wettkampf ist, ich liebend gern im Meer schwimme- und ich St. Peter- Ording mag (wir machen jedes Jahr auch Urlaub bei Euch!)**

Was ich immer sagen wollte ... **Lutscher sind unfair- leider trifft man sie immer wieder und überall!**