

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



Name	Imke Oelerich
Geburtsdatum	22.08.1989
Verein	ASV Köln
Seit wann bist du Triathlet?	2008
Andere Lieblingsportarten?	Reiten ☺
Wie oft trainierst Du?	15-20 h /Woche
Ruhepuls?	36 S/min
Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?	Sponser SportFood (ist sehr gut verträglich!!!)
Erfolge?	<p>1. Platz Herrenkoog Triathlon (2010) 1. Platz Ratingen Triathlon (2011) 6. Platz Buschhütten Triathlon / Elite (2012) 1. Platz Köln Triathlon (2010, 2011, 2012) mit Streckenrekord 1. Platz St. Peter Ording Triathlon (2012) 9. Platz Bonn Triathlon (2012) 70.3 Ironman Europameisterin (AK 18-24) - mit Qualifikation für die 70.3 Ironman WM in Las Vegas (2012) –erste Mitteldistanz 2. Platz Half Ican Paguera Mallorca- mit bestem Radsplit</p>
Ziele für das nächste Jahr?	<ul style="list-style-type: none"> • Qualifikation für die 70.3 Ironman WM in Las Vegas • Top 20 beim 70.3 Ironman in Wiesbaden • Top 5 beim Bonn Triathlon • Ein erfolgreiches Rennen beim Gegen den Wind Triathlon
Lieblingsessen?	Kürbissuppe, Couscous, Bananenbrot...
Lebensmotto?	<p>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!</p>
Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?	Ich habe beim Gegen den Wind Triathlon meinen ersten Triathlon gemacht und direkt gewonnen (aber nur weil es ein Duathlon wurde ;)) danach hat mich das

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



	<p>Triathlonfieber gepackt und ich komme immer wieder gerne in die Heimat! Außerdem hat dieses Rennen am Strand eine ganz besondere Atmosphäre und ist top organisiert.</p>
Was machst Du beruflich?	<p>Ich studiere Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule in Köln und nebenbei arbeite ich als Lauftrainerin bei „natural running- Dr. Marquardt“ und dem Unternehmen meines Freundes Sebastian Zeller „ProAthletes-Trainingsplanung &-betreuung“. Dort übernehme ich die Laufstilanalysen und das Lauftraining.</p>

Bitte schicke ein Bild (JPG-Format) als Anhang für unser Siegeralbum mit, Danke!