

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



Name	Kersten
Geburtsdatum	03.06.1962
Verein	Laufwerk Hamburg e.v. und Triabolos
Seit wann bist du Triathlet?	Seit 1999
Andere Lieblingsportarten?	Ich verbinde meine Lieblingssportarten im Triathlon
Wie oft trainierst Du?	4-6 mal
Ruhepuls?	Je nachdem im guten Trainingszustand 38
Puls bei Anaerobenschwelle?	Ca 152 (Lauf)
Höchster Puls?	175
Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?	Ultra Buffer als Getränk, Power Gel mit Natrium, Squeeze bei einer Langdistanz ein Käsebrötchen (Ciabatta)
Erfolge?	3:27 HH Marathon 2007, 3. Norddeutsche Meisterin in Glücksburg 2008 und div. Altersklassenerfolge Deutsche Meisterin im Straßenrennen des Betriebssportverbandes
Ziele für das nächste Jahr?	Ich überlege, ob ich die Herausforderung auf Lanzarote annehme
Lieblingsessen?	Pizza Palma Ruccola
Lebensmotto?	Lebe deine Träume, den habe ich 2004 beim Ironman Frankfurt für mich entwickelt!!!! Deswegen gefällt mir St. Peter auch vom Motto so gut
Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?	Es ist mein Lebensmotto!
Was ich immer sagen wollte ...	Ich liebe die Nordsee!!! Ich bedanke mich bei allen Helfern, die unermüdlich bei jeder Veranstaltung, bei jedem Wetter an der Strecke und im Hintergrund mit immer guter Laune

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