

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



Name	Dr. Michael Röhrs
Geburtsdatum	10. April 1963
Verein	Triathlon Heidekreis
Was machst du im richtigen Leben? Was ist dein Beruf?	Wirtschaftswissenschaftler
Seit wann bist du Triathlet/Läufer?	Seit 1995
Was hält dein Partner(in) von deinem Sport/Triathlon?	Meine Frau ist sehr interessiert sowie begeisterte Zuschauerin und Betreuerin; meine Trainingsabwesenheit während langer Einheiten wird nicht immer begrüßt ;-)
Andere Lieblingsportarten?	Skilaufen (alpin), Tennis
Wie oft trainierst Du?	Fünf bis sechs Mal in der Woche
Ruhepuls?	Je nach Trainingsstand um die 45
Puls bei Anaerobenschwelle?	Je nach Sportart zwischen 150 und 170
Höchster Puls?	180
Hörst du Musik wenn Du trainierst? Welche	Aktuelles (Gossip, Nightwish, Unheilig, Peter Fox) und Traditionelles (von Deep Purple bis Metallica)
Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?	Power Gel und Squeezy (seit 15 Jahren)
Wer Baut dich nach einem harten Training oder Niederlage wieder auf und womit?	Meine Kinder mit dem Wunsch nach Bewegung: Ein bisschen geht immer noch ...
Erfolge?	6. Platz DM Straßenlauf über 10 Kilometer in 33:36, Berlin Marathon in 2:42:59, Drittschnellster Deutscher M 45 beim Hamburg Marathon 2009, Ironman Frankfurt 2008 in 10:20:55
Was war dein schönster Erfolg?	Zieleinlauf beim Ironman Regensburg 2010 mit beiden Kindern an den Händen
Was möchtest du in fünf Jahren geschafft haben?	Gesund bleiben und Spaß mit Familie, im Beruf und beim Sport haben
Hast du Vorbilder? Wenn?	Sportliches Vorbild ist Haile Gebrselassie
Lieblingsessen?	Saftiges Rindersteak medium
Lebensmotto?	Der Weg ist das Ziel.
Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?	St. Peter Ording ist ein toller Ort zum Erholen, der Wettkampf ist perfekt organisiert und ich treffe nette Leute.
Was ich immer sagen wollte ...	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wer dopt, betrügt nicht nur andere, sondern auch sich selbst. 2. Wenn das Training keinen Spaß macht, wird es im Wettkampf höchstwahrscheinlich nicht klappen.

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



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