

# „Gegen den Wind“ Triathlon / Halbmarathon

## Interview der Gewinnerinnen und Gewinner

|   |  |
|---|--|
| <b>Name</b>   | Nils Ischdoneit  |
| <b>Geburtsdatum</b>   | 19.08.1965   |
| <b>Verein</b>   | Niendorfer Turn- und Sportverein   |
| <b>Seit wann bist du Triathlet?</b>                                   | Meinen ersten Marathon & Triathlon bin ich 2003 in Hamburg gelaufen, beim Olympus Marathon und beim Holsten City Man   |
| <b>Andere Lieblingsportarten?</b>                                     | Außer laufen spiele ich noch Tennis im gleichen Verein in einer Mannschaft   |
| <b>Wie oft trainierst Du?</b>   | Schwimmen und Rad tue ich nur, wenn ich mich auf einen Triathlon vorbereite, ansonsten widme ich meine Zeit voll dem Laufen. 4 – 5 mal wöchentlich zwischen 70 und 110 km, je nachdem ob ich für einen längeren Lauf oder einen kürzeren trainiere.  |
| <b>Ruhepuls?</b>  | ?  |
| <b>Puls bei Anaerobenschwelle?</b>                                    | ?  |
| <b>Höchster Puls?</b>   | ?  |
| <b>Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?</b> | Eigentlich esse ich genauso wie sonst auch immer, nur das ich eine Woche vorm Wettkampf ganz viele Nudeln und viel Reis esse. Während eines Wettkampfes esse ich Fitnessriegel von Aldi, weil die schmecken und billig sind und ich immer denke, das die anderen Riegel, die ein Vielfaches kosten nichts bringen und man sich den Effekt nur einbildet. |
| <b>Erfolge?</b>   | 2004 Hamburger Meister Halbmarathon (mJd), 2006 Marathonbestzeit von 2:58:18 in Hamburg, 2006 Halbmarathonbestzeit in SPO von 1:24:24  |
| <b>Ziele für das nächste Jahr?</b>                                    | Weiterhin Alles so hinzubekommen, das weder die Uni, noch die Freundin, noch das Laufen zu kurz kommen. Sportliches Ziel für mich ist, das ich versuche die Marathonzeit von 2:55 entweder in Berlin oder auf Mallorca unterbiete.   |
| <b>Lieblingsessen?</b>  | Nudeln   |
| <b>Lebensmotto?</b>   | Wer lernt ist feige!   |
| <b>Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?</b>             | Weil ich früher selber mit meinen Eltern in SPO Urlaub gemacht habe und ich es dort sehr schön finde. Und weil mir dort nur nette Menschen über den Weg gelaufen sind. Danke noch mal an Jörn, der mich mit dem Fahrrad begleitete hat, haben uns nett unterhalten!  |
| <b>Was ich immer sagen wollte ...</b>                                 | Ganz liebes Dankeschön an meine Eltern, meinen Bruder, meine Schwester und meine Freundin, die bei jedem Lauf mit dabei sind und mich unterstützen. Aber ein ganz großes Danke noch extra an meinen Papa, der mich nicht nur überall hinfährt, sondern auch alles für mich bezahlt, sei es Startgeld, Laufschuhe usw. Ihr seid echt klasse!!!            |

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