

„Gegen den Wind“ Triathlon / Halbmarathon

Interview der Gewinnerinnen und Gewinner

Name	Nina Eggert (geb. Fischer)
Geburtsdatum	12.03.1977
Verein	Segeberger Kliniken Gruppe
Seit wann bist du Triathlet?	1991
Andere Lieblingsportarten?	Ich spiele im Winter gern Badminton
Wie oft trainierst Du?	ca. 20 – 25 Stunden die Woche, im Trainingslager an die 30 Std.
Ruhepuls?	45
Puls bei Anaerobenschwelle?	
Höchster Puls?	Der ist leider gar nicht so hoch, vielleicht an die 190 beim Laufen
Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?	Ich achte generell auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Im Wettkampf nehme ich nur isotonische Getränke, Wasser oder auch Cola zu mir. Während eines Ironman verpflege ich mich zusätzlich mit Gels, Bars und Bananen.
Erfolge?	2. Platz Opel Ironman Germany 2002 und 2004 18. Platz Ironman World Championchips 2003 Team Euromeisterin 2002
Ziele für das nächste Jahr?	Beim Opel Ironman Germany möchte ich aufs Treppchen und damit mein Ticket für Hawaii lösen.
Lieblingsessen?	Allerlei aus dem Wok
Lebensmotto?	Wer nicht träumt, verschläft sein Leben!
Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?	In diesem Jahr kann ich leider nicht an den Start gehen, weil ich einen Tag später in Frankfurt beim Opel Ironman durchstarten möchte. Die Premiere „Gegen-den-Wind-Triathlon“ im vergangenen Jahr hat mir aber sehr gut gefallen. Ich würde gern mal wieder dabei sein.
Was ich immer sagen wollte ...	Ich wünsche allen Teilnehmern, Helfern und natürlich dem Organisationsteam eine schöne Veranstaltung!

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