

„Gegen den Wind“ Triathlon / Halbmarathon

Interview der Gewinnerinnen und Gewinner

Name	Oleg Rantzow
Geburtsdatum	05.01.1977
Verein	Verein Team Segeberger Kliniken Gruppe USC Kiel
Seit wann bist du Triathlet?	1993
Andere Lieblingsportarten?	Skifahren, Langlauf, Ballsportarten
Wie oft trainierst Du?	Vor dem 01.08.05 ca. 13 x Woche (15 – 20 h)
Ruhepuls?	33-36
Puls bei Anaerobenschwelle?	164
Höchster Puls?	196
Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?	Cola und Wasser im Verhältnis 1:3
Erfolge?	Junioren EM 1997: 4 Platz, DM Elite 197: 9. Platz, Bundesliga Glücksburg 199: 3. Platz, Mehrmals Landesmeister in Tri- und Duathlon, Studenten WM 2000 und 2002: 15. Platz, Bundesliga Schliersee 2004: 10. Platz
Ziele für das nächste Jahr?	Gute Ergebnisse in der DTL (wegen Krankheit im Mai leider nicht erfüllt. 2006 werde ich mich in erster Linie meinem Beruf als Sport- und Englischlehrer widmen.
Lieblingsessen?	Reiswaffeln
Lebensmotto?	A sense of purpose a sense of fun
Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?	Zunächst nur, um meine Form im Wettkampf zu überprüfen. Diese Formüberprüfung wurde dann jedoch zu einem außergewöhnlichen Triathlonerlebnis. Dies lag in erster Linie an den attraktiven Wettkampfstrecken (Meer, Strand, Dünen) und natürlich einer guten Organisation, dazu kam eine freundschaftliche und begeisternde Atmosphäre. Wenn ich nächstes Jahr noch kann, werde ich wieder starten.
Was ich immer sagen wollte ...	Ich habe keine Botschaft zu verkünden.

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