

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



Name	Frank Themsen
Geburtsdatum	7. Februar 1968
Verein	LG Bremen-Nord
Seit wann bist du Triathlet/Läufer?	Seit 1990
Andere Lieblingsportarten?	Fahrrad fahren, gelegentlich Triathlon
Wie oft trainierst Du?	Täglich
Ruhepuls?	Unter 50
Puls bei Anaerobenschwelle?	160
Höchster Puls?	190
Welche Ernährung benutzt Du während des Trainings / Wettkampf?	Keine Besondere
Erfolge?	Marathonbestzeit 2:29:59 h
Ziele für das nächste Jahr?	Gesund durchs Jahr kommen
Lieblingsessen?	Pizza
Lebensmotto?	Jeden Tag geniessen
Warum startest Du beim „Gegen den Wind“ Wettkampf?	Laufen und Meer mag ich und 2009 beim 2. Start, weil ich zusätzlich die „Veranstaltung“ sehr toll finde
Was ich immer sagen wollte habe ich bereits gesagt – ich nehme kein Blatt vor dem Mund

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