

Interview

Vorname und Nachname:

Caroline Köthe

Wohnort:

8911 Rifferswil

Nation:

CH

Geburtsdatum:

10.1.1973

Beruf:

Mutter von 1 Tochter, 9 Jahre und
40% Anwaltsassistentin

Leistungs Niveau:

Ambitionierter Leistungssportlerin

Verein:

Team Koach, Triamt

Sponsoren:

Team Koach und dessen Sponsoren



Seit wann wirst du von KM Sportcoaching trainiert?

Seit August 2015

Auf der nächsten Seite geht's weiter..

Deine besten Resultate:

2015 10km Lauf in D: 46:33 Min - 3. Platz
2015 IM Halbdistanz Locarno: 5:00 Std. - 5. Platz
2015 IM Ironman Mallorca: 11:35std – 12. Platz
2015 Chlauslauf Affoltern 5.5km: 23.08 Min – 2. Platz

Deine Ziele im 2016:

Grundschnelligkeit möchte ich verbessern darum mache ich im 2016 nur kürzere Wettkämpfe.
IM Halbdistanz in Vichy unter 5 Stunden schaffen?

Dein Traum:

Ironman Hawaii vielleicht??? Meine innere Bremse überwinden vom harten und schnellen Leiden...
Ich leide lieber lang und langsam als kurz und schnell☺.

Was hat dich dazu bewogen dich von KM Sportcoaching betreuen zu lassen?

Ich kenne Kurt und seine sportlichen Coaching Qualitäten schon seit Jahren. Nach meinem IM Zürich mit dem ich nicht so ganz happy war wollte ich es noch besser machen☺.

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Sehr erfolgreich bis jetzt. IM Zeitverbesserung um 30 Minuten innerhalb von 2 Monaten, Coaching von Kurt.

IM Zürich: 12:08 Stunden und 2 Monate später

IM Mallorca.11:35 Stunden.... ☺

Kurt hat mich von meinem zu vielen GA2 Training Weg gebracht. Ich trainierte zu viel an der Schwelle und wurde nicht wirklich schneller. Ich überlasse nun die Planung Kurt und habe 100% Vertrauen, dass die vielen Trainingsstunden sinnvoll sind... Das entlastet meinen sowieso schon vollen Alltag enorm.

Tausend Dank an dich Kurt!!!