

Interview

Vorname und Name:

Dänzer Sandra

Wohnort:

Oberhofen am Thunersee

Nation:

CH

Geburtsdatum:

26. August 1972

Beruf:

Kfm. Angestellte

Leistungs Niveau:

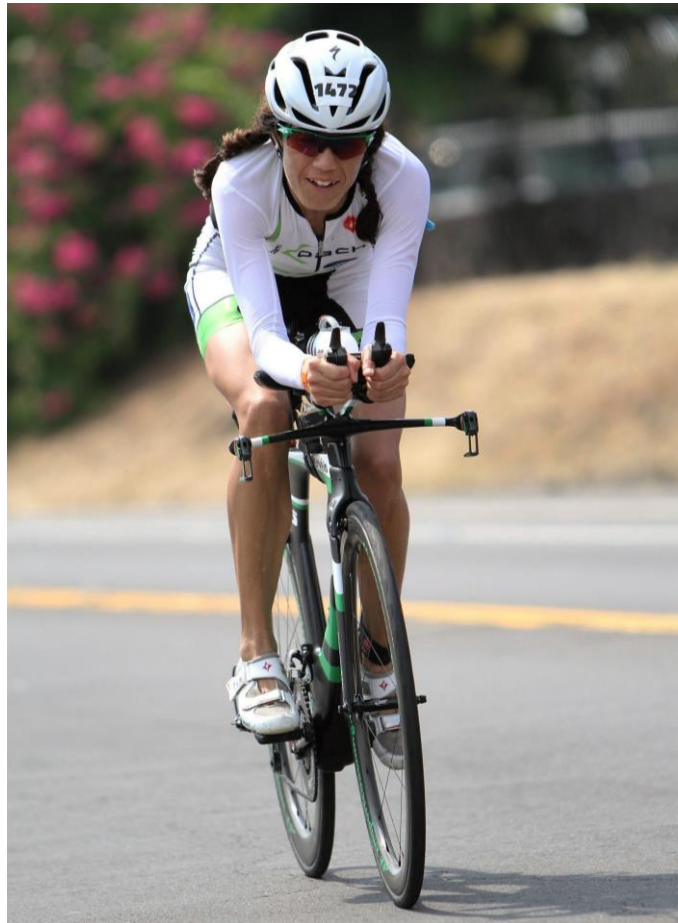
Ambitionierter Leistungssportler

Verein:

Team Koach

Sponsoren:

Team Koach und dessen Sponsoren



Seit wann wirst du von KM Sportcoaching trainiert?

Februar 2014

Auf der nächsten Seite geht's weiter...

Deine besten Resultate:

2015

1. Rang Ironman World Championship AK 40-44
1. Rang Ironman 70.3 Zell am See AK 40-44 (1. Overall)
1. Rang Challenge Roth AK 40-44 (11. Overall)

2014

1. Rang Challenge Roth AK 40-44 (14. Overall)
1. Rang Ironman 70.3 St. Pölten AK 40-44 (18. Overall)
2. Rang Spiezathlon (Olympische Distanz) AK 34-44 (2. Overall)

2013

4. Rang Ironman Hawaii AK 40-44

Deine Ziele im 2016:

Mein Schwimmpotenzial ausschöpfen (Was das auch immer bedeuten mag)
Erhalt einer weiteren Salatschale am Ironman Hawaii. Das wäre mega ☺

Dein Traum:

Zwei Jahre lang hatte ich den Traum beim Ironman Hawaii meine Altersklasse zu gewinnen. Das habe ich letztes Jahr geschafft. Zurzeit bin ich wunschlos glücklich!!

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

Durch meine Leichtathletik Erfahrung hatte ich wohl das Wissen über das Laufen. Als jedoch zwei weitere Sportarten dazu kamen, fühlte ich mich nicht sicher genug um dann nicht in ein Übertraining zu kommen. Es ist meistens so, dass man eher zu viel trainiert als zu wenig.

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Meine vierte Triatlonsaison war bis jetzt die Erfolgreichste. So manchen Wettkampf habe ich bestritten und stand immer auf dem Podest. Das absolute Highlight war mein Sieg in Hawaii. Hierbei hat Kurt sehr viel beigetragen.

Was ich im 2015 gelernt habe „Geduld“ ist das Zauberwort ☺ Kurt führt mich langsam an meine Leistungsgrenze. Für ihn steht der Athlet als Person an erster Stelle resp. die langfristige Entwicklung und nicht die kurzfristigen Resultate.

Ich bin eher eine Athletin die gebremst werden muss. Dafür ist Kurt da. Er setzt die Leitplanke damit ich nicht an die „Wand“ fahre ☺