

Interview

Vorname und Name:

Marco Thomi

Wohnort:

Schenkon

Nation:

Schweiz

Geburtsdatum:

10.11.1967

Beruf:

Personalleiter

Leistungs Niveau:

Ambitionierter Leistungssportler

Verein:

Team Koach



Sponsoren:

TeamKoach

(Squadra Mondo, KM Sportcoaching, Nyfeler+Keller, MüPa AG, Eitzinger Travel & Sport, MedBase, Schneider Communications AG, Raiffeisen, Mapei, ON, Sponser)

Seit wann betreibst du Sport?:

Schwimmen	seit: 2002
Laufen	seit: 2002
Rad	seit: 2002
Mounten-Bike	seit: 2002
Anderes	Was: Langlauf seit 2008



Seit wann wirst du von KM Sportcoaching trainiert?

2014

Deine besten Resultate:

2012 Ironman Roth: 10.13.17 / insgesamt 8 Ironman Finish
2012 70.3 Rapperswil 4.57.49 / insgesamt über 10 Ironman 70.3 Finish
2002 – 2014 ca. 100 Sprint- und Olympische Triathlons, einige Podestplätze in AK
2007 Teilnahme Weltmeisterschaft Olympische Distanz in Hamburg in der AK
2006 Marathon Zürich 3.03.01 / insgesamt über 10 Marathon Finish
2011 Halbmarathon Locarno 1.21.36 / insgesamt über 10 Halbmarathon Finish
2014 Engadiner Skimarathon 2.28.15 / insgesamt 6 Finish
2014 Inferno Triathlon als Single 11.18.42 / 1 Finish

Deine Ziele im 2015:

IM 70.3 Luxemburg
IM Zürich
Inferno Triathlon Single

Dein Traum:

Gesund und unfallfrei zu bleiben

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

Empfehlung von Kollegen

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Ja, einerseits dadurch, dass ich durch das Coaching viel strukturierter und zielorientierter trainiere, andererseits dadurch, dass sich die Grundlagenausdauer nochmals deutlich verbessert hat