



Name und Vorname: Fein Karin

Wohnort: Adliswil

Nation: CH

Geburtsdatum: 04.10.1965

Beruf: Wirtschaftsprüferin

Leistungsniveau:

Hobby-Sportlerin

Coach: Kurt Müller

Verein: Team Koach, SSC

Sponsoren:

KM Coaching GmbH, Sportster24, MüPa AG, Schneider Communication AG, Medbase, HGC, Allvital, Direct Handling, Bodewo, MAPEI, Sponsoren des Team Koach's

Eigene Sponsoren: ich selbst 😊

Seit wann wirst Du von KM Sportcoaching trainiert?

Juni 2021

Wie kam ich zum Sport?

Das war 2019 - über eine Lauf-Kollegin im SSC

Meine besten Resultate:

- **2023:**
La Tour Genève Triathlon Standard (OD) 2. AK in 3h01
Triathlon Locarno Olympische Distanz 3. AK in 2h48
Schaffhauser Triathlon Kurzdistanz 3. AK in 2h47

Meine Ziele:

Bis 2025 das jetzige Niveau halten zu können und 2025 nochmals bei einem 70.3 zu starten und dabei auch die Laufstrecke gut absolvieren zu können

Ziele Saison 2024:

- 2-3 Rad-Events
- Triathlon: OD in Zug, Genf, Schaffhausen und Locarno
- Halbmarathon in Luzern

Weitere Zukunft:

Mal sehen – verletzungsfrei bleiben und an Wettkämpfen teilnehmen, solange ich mit Freude an den Start gehe

Deshalb erreiche ich meine Ziele:

Mit Freude an allen drei Disziplinen und vor allem dank Konstanz in Training

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

Ohne festen Trainingsplan hatte ich Mühe, die richtige Intensität/Häufigkeit in allen drei Disziplinen zu finden und hatte häufig Verletzungen. Heute bin ich froh, mir über die Planung der Trainings keine Gedanken mehr machen zu müssen. Sie sind einfach fester Bestandteil meiner Agenda – auch wenn es Zeiten gibt, in denen ich das eine oder andere Training weglassen oder halbieren muss, habe ich gelernt, dass die Konstanz neben der Erholung das Wichtigste Element für das Training in den oberen Altersklassen ist.

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Ja – durchaus! Dank konstant guten Ergebnissen habe ich hohes Vertrauen in die Planung und Trainingsgestaltung gewonnen und hoffe, so bis mindestens 60 ein tolles Fitnesslevel im Wasser, auf dem Rad und beim Laufen halten zu können. Seit zwei Jahren trainiere ich verletzungsfrei, was ich ebenfalls dem strukturierten Training zuschreibe.

An dieser Stelle: grosses Dankeschön an Kurt Müller

Auf meinen Social Media Tool kann man mir folgen:

Facebook/LinkedIn