



**Name und Vorname:** Remo Koch

**Wohnort:** Uitikon Waldegg

**Nation:** Schweiz

**Geburtsdatum:** 24.10.1990

**Beruf:** Informatiker

**Leistungsniveau:** Ambitioniert

**Coach:** Kurt Müller

**Verein:** Team Koach

**Sponsoren:**

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

**Eigene Sponsoren:** (noch 😊) keine

**Seit wann wirst Du von KM Sportcoaching trainiert?**  
Dezember 2022

**Wie kam ich zum Sport?**

Bei mir begann es als ich mir kurz vor der Pandemie im 2020 ein Gravel-Bike gekauft hatte, um mal wieder etwas für den Körper zu tun und damit ins Büro zu fahren. Völlig unerwartet hat mich dann das Fahrrad-Fieber gepackt und ich liess das Bike nach kurzer Zeit in ein Rennrad umbauen, um damit von meinen Triathlon-Freunden auf der Strasse nicht mehr abgehängt zu werden. Für mich stand Triathlon zu diesem Zeitpunkt aber ausser Frage, da meine Schwimmkünste nicht vorhanden waren. Zu dieser Zeit habe ich mich dann mehr aufs Rennradfahren (Tortour, Chasing Cancellara) und auf Trail-Läufe konzentriert. Irgendwann wurde ich dann zum Stammgast im Sportster24 und habe mich darauf entschieden mit ihnen ins Trainingslager nach Lanzarote zu fahren. Dass dies ein Triathlon-TL ist, war mir nicht bewusst. Ich habe dann also angefangen schwimmen zu üben und wie der Zufall es so wollte machte ich dort meinen ersten Triathlon über die Olympische Distanz (in knapp 3 Stunden – diese Zeit konnte man natürlich auch nicht so stehen lassen) und ab da hat mich das Fieber gepackt! Ich frage mich zwar auch jetzt noch wenn ich mich in aller Frühe für einen Wettkampf aus dem Bett quälen muss, warum ich das überhaupt mache. Doch diese Strapazen sind dann sofort wieder vergessen wenn ich über die Ziellinie laufe und mich frage wo denn der nächste Triathlon ist.

**Meine besten Resultate:**

[2022] Tortour Challenge: 24:15:33 (mit 1h Support-Handicap)  
[2023] IM 70.3 Rapperswil-Jona: 5:21:02

**Meine Ziele:**

Erfolgreich in der Age Group werden mit dem Ziel die Langdistanz unter 10h zu schaffen.

**Ziele Saison 2023:**

Weiterer Leistungsaufbau und verletzungsfrei bleiben.

**Weitere Zukunft:**

Das werden wir noch sehen – nächstes Jahr ist vermutlich Thun an der Reihe.

**Deshalb erreiche ich meine Ziele:**

Spass an der Sache, Freude daran besser geworden zu sein und trotzdem nie ganz zufrieden/müchtig mit sich selbst zu sein und sich so immer mehr anzutreiben, Disziplin im Training

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

Ich habe mich oft mit Kurt unterhalten seit ich ihn kennengelernt habe. Ich habe ihn als sehr erfahrenen und wissenden Coach kennengelernt und dabei festgestellt, dass seine Coachingphilosophien schlüssig sind und auch mit meinen (nicht so wissenden) Ansichten zusammenpassen.

In seiner Umgebung merkt man schnell, dass Kurt von den Leuten respektiert und geschätzt wird und ihnen im Gegenzug denselben Respekt entgegenbringt und jederzeit für seine Athleten da ist, sei es zu allen Unzeiten im Training aber auch an den vielen Wettkämpfen. Er versteht es einen anzuleiten und zu motivieren aber versteht auch, wann der Athlet zuerst mit sich selbst fertig werden muss.

Seine Erfolge im Leben, als Coach und als Athlet sprechen für sich.

**War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?**

Definitiv! Die letzten Jahre konnte ich zwar einen gewissen Leistungsaufbau verzeichnen, jedoch mit regelmässigen Einbrüchen aufgrund von wiederholter Krankheit. Ich habe dann dauerhaft in der Angst krank zu werden gelebt und mich auch sozial distanziert, dass ich nicht von irgendwas angesteckt werden kann, da ich ja sonst die Saison verpassen könnte. So machte das keinen Spass.

Seit ich bei Kurt bin verbessere ich mich stetig, ohne je krank geworden zu sein und kann so auch die Einheiten wie geplant durchziehen und daran Spass haben, ohne mir Gedanken machen zu müssen. Für mich ist das ein Erfolg auf einer Ebene die weitaus wichtiger als der verbesserte Leistungszustand ist. (Und ja, ich bin trotzdem deutlich leistungsfähiger als in den Peaks aus der Zeit vor Kurt)

**Auf meinen Social Media Tool kann man mir folgen:**

Instagram: [floppydsk](#)