

olivierbernhard – top performance coaching Athlet Manfred Zaisberger goes Ironman Hawaii 2008



1. Manfred, erzähl und etwas über Deiner Person

Ich bin mittlerweile auch schon 46. Viel Zeit für zusätzliche Freizeitvergnügen bleibt beim Ironmantraining eigentlich nicht. Allerdings bin ich auch noch Wettkampfschütze (Kleinkaliber 60 Schuss liegend). Ende August bin ich mit der Vorarlberger Mannschaft österreichischen Meister in dieser Disziplin geworden. In der Einzelwertung 5. Und dann fröne ich noch der Leidenschaft „Oldtimer“.

2. Wie bist Du zum Triathlonsport gekommen?

Durch's zusehen. Ich habe einen Triathlon besucht, bei dem mein damals 11-jähriger Sohn gestartet ist. Da hat's mich auch gepackt. Im darauf folgenden Jahr war ich dann auch aktiv als Triathlet auf der Kurz- und Mitteldistanz unterwegs.

3. Wie und wo hast Du die für Hawaii 09 qualifiziert?

Ich gehe dieses Jahr zum 4ten mal nach Hawaii. Die Qualifikation hab ich in Madison/Wisconsin mit dem 3ten Platz in der AK 45-49 geschafft.

4. Wie hat Dein Rennprogramm dieses Jahr ausgesehen?

Habe nicht sehr viel gemacht. Bin beim „Viennaman“ über die Mitteldistanz gestartet. Dann noch beim IM Austria und bei den österr. Meisterschaften über die Olympische Distanz. Hawaii wird der Abschluss für dieses Jahr.

5. Erzähl uns etwas über Deine letzten Vorbereitungswochen vor Hawaii (Training, Zeit, etc.)

Wie immer war das Training sehr abwechslungsreich. Ein guter Mix aus allen 3 Disziplinen + spezifischem Krafttraining. Die Anzahl der Stunden ging bis zu 17 je Woche.

6. Mit welchen Erwartungen gehst Du in Hawaii an den Start? Auf was freust Du Dich speziell?

Ich habe in Hawaii noch keinen überragenden Wettkampf abgeliefert. Wäre schön wenn ich um die 10:30 finishen könnte. Wenn's schneller geht bin ich auch nicht enttäuscht. ;-)

7. Wie kriegst Du Job, Familie, Freunde und den Sport gemanagt?

Alles Einteilungssache – es funktioniert!

8. Was hat sich seit Deiner Zusammenarbeit mit olivierbernhard – top performance coaching verändert?

Nun, ich habe letztes Jahr – im ersten Jahr der Zusammenarbeit mit Olivier - beim IM Frankfurt eine persönliche Bestzeit mit 9:40 erreicht und 2 Monate später in Wisconsin die Hawaii-Qualifikation geholt. Ausserdem bin ich auf Grund der gut abgestimmten Trainingseinheiten von Verletzungen und Überlastungen verschont geblieben. Mein Training war vor der Zusammenarbeit nicht so effizient. Der Trainingsumfang ist im Vergleich zu Früher etwas zurück gegangen, die Leistungen dagegen haben sich verbessert.

9. Gibt es für Dich nach Hawaii noch Ziele im Triathlonsport?

Neue Ziele? Möglichst gute Zeiten und Platzierungen bei den Veranstaltungen die ich bestreite.

10. Dein Tipp für alle, die zu Hause bleiben müssen?

Warm anziehen. ;-))

Nein, im Ernst. Wer ebenfalls mal auf der Insel an den Start gehen möchte soll sein Ziel mit entsprechender Konsequenz – aber bitte ohne Verbissenheit – verfolgen.

Vielen Dank für die Antworten und toi, toi, toi für Hawaii!!