



Name und Vorname:

Dirk Schiffner

Wohnort:

Gattikon

Nation:

Schweiz - Deutschland

Geburtsdatum:

01.10.1969

Beruf:

Geschäftsführer AMC Schweiz

Leistungs Niveau:

Ambitionierter Athlet

Coach:

Kurt Müller / KM Sportcoaching

Vereine:

- Aquatic Masters Team Zürich
- SV Baar
- Team Koach

Sponsoren:

AMC :-) Besser essen. Besser leben.
KM Sportcoaching, Sportster24, MüPa AG, und alle weiteren
Sponsoren des Team Koachs.

Persönliche Sponsoren:

Meine Frau

Internetauftritt / Social Media:

Facebook Open Water Schweiz

Seit wann wirst Du von KM Sportcoaching trainiert?

März 2019

Wie kam ich zum Sport?

Schon als Kind habe ich verschiedene Sportarten ausprobiert:

- Schwimmen (aber davon immer erkältet ;-),
- Orientierungslauf (damit ich mit ins Skilager durfte),
- Leichtathletik (weil meine Mutter Trainerin war),
- Fußball (hab aber jeden Ball verloren :-).

Mit 10 bin ich beim Radsport gelandet und habe im ersten Jahr alle Rennen gewonnen. Mit 14 auf die Sportschule Chemnitz und mit 16 in die DDR Nationalmannschaft.

Mit 22 verletzungsbedingt aufgehört und viel zu spät "Schwimmen gelernt". Seitdem immer wieder Schwimmen, Laufen und Triathlon. Einige Jahre Klettern, Bergsteigen, Kanu, Langlauf. Und immer öfter Yoga, Krafttraining.

Meine besten Resultate:

Mehrfach DDR Meister, Rad Bundesliga Sieger, Teilnahme Junioren Weltmeisterschaft, 3. CISM Militär WM, verschiedene Rundfahrt- und Etappensiege.

Meine Ziele im 2019:

Gesund und fit & immer mal was Neues ausprobieren

- Niesen-Treppenlauf 1/2 und ganz
- Open Water SM im August: 2 x Schweizer AK Meister 3k und 5k
- Verschiedene Open Water Rennen (Oceanman Lausanne, SeeQ Eich-Nottwil)
- Neustart Triathlon mit einigen kurzen Distanzen
- Masters SM Schwimmen Kurzbahn im November

Ziele Saison 2020:

Gesund und fit & immer mal was Neues ausprobieren

- Einige Ski-Langlauf Rennen (u.a. Gommerlauf)
- Masters Open Water Swim EM Budapest
- Verschiedene Triathlons, davon eine Halbdistanz
- Weiter Open Water Rennen (Oceanman)

Ziel Saison 2021:

Gesund und fit & immer mal was Neues ausprobieren
Weiter Open Water und Triathlon, Masters Swim WM in Fukuoka

Weitere Zukunft:

Gesund und fit & immer mal was Neues ausprobieren

Deshalb erreiche ich meine Ziele:

Regelmässiges abwechslungsreiches Training, gerne auch mit jüngeren und besseren Athleten.
Regelmässige Wettkämpfe als Ansporn und Gradmesser.

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

Viel Erfahrung mit Trainingsmethodik, gute gesteuerte neue Trainingsreize.

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Definitiv. Habe wieder vorsichtig mit Laufen begonnen und viel mehr intensive Trainings absolviert. Und deutlich mehr Velo als in den letzten Jahren geschafft.

