

Interview

Vorname und Nachname:
Roman Lengwiler

Wohnort:
Walchwil ZG

Nation:
CH

Geburtsdatum:
06.08.1976

Beruf:
Innenarchitekt

Leistungs Niveau:
Ambitionierter Leistungssportler

Verein:
Team Koach

Sponsoren:
Team Koach und dessen Co Sponsoren
rpl livingroom,
Bench Handmade

Seit wann wirst du von KM Sportcoaching trainiert?
Feb. 2015



Deine besten Resultate:

Als damaliger junger Triathlet (14 Jahren) konnte ich einige nationale und Internationale Erfolge feiern. Die wichtigsten sind sicherlich Schweizer Meister Duathlon Langdistanz, und Vizemeister Triathlon Mitteldistanz, 5. Rang WM Duathlon Zofingen, 6. Rang Ironman Zürich etc.

Deine Ziele im 2016:

In erster Linie eine gesunde und verletzungsfreie Saison zu bestreiten.
Mit gezieltem Training und den zusätzlichen Support von Kurt lassen sich die Ziele im Circuit und bei den 70.3 Rennen sicher umsetzen.

Dein Traum:

Lebe deinen Traum und Träume nicht dein Leben.

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

Nach 10-jähriger Triathlon Pause kam die Freude am Trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen, wieder zurück.

Kurt hilft mir dabei, die richtigen Trainingsreize zu setzen und mit wenig Aufwand ein gutes Resultat zu erzielen. So kann ich mich in jeder Hinsicht auf Ihn verlassen.

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Ja, ich habe Spass an dem was ich mache.