

Bild 1 von Athleten



Bild 2 von Athleten



**Name und Vorname:**

Liebrenz Alexander

**Wohnort:**

Oberrieden

**Nation:**

Schweiz

**Geburtsdatum:**

07.08.2008

**Leistungsniveau:**

Ambitioniert Leistungssportler

**Coach:**

Kurt Müller

**Verein:**

Team Koach und RRC-Amt

### **Sponsoren vom Team Koach:**

Sportster24, MüPa AG, KM Coaching GmbH, Schneider Communication AG, Medbase, HGC, Direct Handling, BoDeWo, MAPAI SUISSE SA, POC Sports, Lake Cycling

### **Eigene Sponsoren:**

Noch keine

### **Seit wann wirst Du von KM-Sportcoaching trainiert?**

September 2023

### **Wie kam ich zum Sport?**

Ich hatte schon immer einen grossen Bedarf mich zu bewegen, um mich gut zu fühlen, dann bin ich mit 8 Jahren dem Schwimmclub beigetreten und habe mich dann recht schnell in den Leistungssport verliebt. Vor ca.2 Jahren habe ich dann das erste Mal ein Rennradrennen gemacht und hatte sehr viel Spass dabei, nach einer Weile hatte ich mich entschieden, dass ich mich auf das Radfahren konzentrieren möchte und vorerst eine Pause vom Schwimmen haben will. Zu Beginn der Saison 2024 habe ich im Trainingslager mit dem Team Koach einen kleinen Testtriathlon aus Spass gemacht und habe gemerkt, dass ich sehr viel Freude daran hatte, neben dem Velo auch noch im Wasser und in den Laufschuhen zu sein. Seitdem bereite ich mich voller Freude auf Velorennen aber auch auf Triathlon Wettkämpfe vor.

### **Meine besten Resultate:**

RMVZOL Siebnen-Sattelegg: P1 (2022)  
Bergzeitfahren Buus: P2 (2022)  
Bergrennen Arosa: P10 (2024)  
Kaderselektionstest/PISTE Swiss Triathlon (Frühjahr)  
GP Gippingen: P14 (2024)

### **Meine Ziele:**

Gemeinsam mit Coach Kurt an meiner Seite, jeden Tag besser und stärker zu werden, sowohl physisch als auch mental und unermüdlichen Willen und Disziplin zu zeigen.

### **Ziele Saison 2024:**

Aufnahme in den Regionalkader Triathlon  
Gute Resultate in der Youthleage  
Bergrennen Siebnen-Sattelegg  
Radklassiker Chur-Arosa

### **Ziel Saison 2025:**

Aufnahme in den Nationalkader im Triathlon  
Gute Resultate in der U19  
Erste internationale Erfahrungen in Strassenrennen und Triathlons

### **Weitere Zukunft:**

Mein Ziel für meine Zukunft ist es, ein erfolgreicher Profisportler zu werden und parallel die Matura zu bestehen und danach zu studieren.

### **Deshalb erreiche ich meine Ziele:**

- Weil ich mit Kurt den perfekten Coach an meiner Seite habe, der mich optimal auf meine Events vorbereitet und mich durch die Höhen und Tiefen des Sports begleitet
- Weil ich sehr viel Spass am Sport habe
- Weil ich überzeugt bin, dass ich mit meinem Willen, Disziplin und Motivation alles erreichen kann.

“On a given day, a given circumstance, you think you have a limit. And you then go for this limit and you touch this limit, and you think, 'Okay, this is the limit'. And so you touch this limit, something happens and you suddenly can go a little bit further. With your mind power, your determination, your instinct, and the experience as well, you can fly very high.”

— Ayrton Senna

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

Ich wusste, dass ich einen Trainer brauche der mich strukturiert trainieren kann, aber habe schnell gemerkt, dass es nicht nur darum geht jemanden zu haben der dir deine Trainings schreibt um dich verbessern zu können. Dann hat mir ein Teamkollege KM-Sportcoaching empfohlen. Ich habe mich sofort sehr wohl und unterstützt gefühlt und Kurt hat mir gezeigt wie viel mehr es bedeutet einen Coach wie ihn an der Seite zu haben als einen Trainer.

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

Bis jetzt finde ich es läuft sehr gut, ich bin stärker geworden im Velofahren, habe wieder viel Spass am Schwimmen und zusätzlich auch im Laufen. Ich habe viel Neues gelernt und viele Erfahrungen gesammelt die mir im Sport aber auch in der Bestreitung des Alltages helfen. In den Wettkämpfen fühle ich mich fokussierter und sicherer und kann so auch besser performen.

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

Instagram: alexander\_liebrenz

