



Name und Vorname: Kaptan Marie-Cristine

Wohnort: Kilchberg

Nation: CH

Geburtsdatum: 25. Januar 1990

Beruf: Anwältin

Leistungsniveau: Ambitionierte AK Athletin

Coach: Kurt Müller

Verein: Team Koach

Sponsoren: vom Team Koach

Sportster24 AG, MüPa AG, KM Coaching GmbH, Schneider Communication AG, Medbase, HGC, Allvital, Direct Handling, Bodewo, MAPEI,

Eigene Sponsoren: Keine

Seit wann wirst Du von KM Sportcoaching trainiert?

Dezember 2022

Wie kam ich zum Sport?

Die Faszination begann, als ich das erste Mal beim Ironman Zürich an den Schwimmstart gegangen bin zum Zuschauen. Das folgende Jahr (im letzten Ironman Zürich Jahr) haben mein Mann und ich als Volunteers mitgeholfen. Während meines MBA Studiums in Stanford, Kalifornien (2019-2021) bin ich das erste Mal Rennrad gefahren und öfters schwimmen gegangen (im Outdoor Pool). 2021 habe ich am IM 70.3 in Hawaii mitgemacht (und dachte damals, das sei das erste und letzte Mal, dass ich an einem Wettkampf mitmache). Im August 2021 habe ich dann allerdings bereits wieder am IM 70.3 in Rapperswil teilgenommen. Es schien damals immer noch undenkbar, jemals einen vollen Ironman zu machen. Im Juni 2022 (nachdem ich mich 2 Monate vorher angemeldet und dann auch das erste Mal auf einem Triathlon-Rad gefahren bin) habe ich den Ironman Hamburg absolviert. Irgendwie hat es mich danach (spätestens) gepackt und der Traum, mich für die WM in Hawaii zu qualifizieren, ist immer mehr in das aktive Bewusstsein gerückt.

Meine besten Resultate: Ironman Texas, April 2023 (10:25h)

Meine Ziele:

Podium an der Ironman WM in Hawaii und verletzungsfrei lange weiter Sport machen (und Spass daran nicht verlieren).

Ziele Saison 2023:

Ironman WM Hawaii (2023) finishen, geniessen und gut abschneiden.

Ziel Saison 2024: Bin noch nicht soweit...

Weitere Zukunft: Ich nehme es Schritt für Schritt

Deshalb erreiche ich meine Ziele:

Disziplin, harte Arbeit, starker Wille, Bescheidenheit, mich immer verbessern und an mir arbeiten wollen

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

Ich habe mich lange und intensiv mit verschiedenen Coaching-Möglichkeiten auseinandergesetzt (inkl. Algorithmus-basierte Plattformen, Coach im Ausland, sowie verschiedenen Coaches in der Region Zürich). Es wurde mir nach einigen Monaten klar, dass ich einen Coach in der Nähe möchte, und nicht nur via Telefon oder Video kommunizieren wollte, sowie dass jemand die Schweizer Gegebenheiten kennt.

Bei der Suche nach einem Coach in der Region Zürich waren mir verschiedene Kriterien wichtig: Professionalität, Erfahrung und Erfolg mit anderen Athleten. Allen voran aber der Umgang, Empathie und Leidenschaft. Ich habe schnell gesehen, wie sehr Kurt von allen Mitmenschen im Umfeld (sei es Familie, Kunden im Sportster24, seinen Athleten oder sonst jedem, dem er begegnet) geschätzt wird – das war die wichtigste Referenz für mich. Zudem ist er mir mit Respekt begegnet, hat mich ernst genommen und von Beginn weg an mich geglaubt (wohl mehr als ich selbst). Kurt hat mich aufgenommen, obwohl ich damals verletzt war und mich im Wiederaufbau unterstützt. Das ist nicht selbstverständlich.

Diese Eindrücke haben sich in den folgenden Monaten nicht nur bestätigt, sondern verstärkt. Kurt nimmt sich immer viel Zeit, meine (vielen...) Fragen zu beantworten, fordert mich, ist ehrlich im Feedback (aber immer sachlich, niemals herablassend) und enorm engagiert. Ich fühle mich gut aufgehoben und betreut, und könnte mir momentan keinen besseren Coach für mich vorstellen.

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Ja! Und zwar in vielerlei Hinsicht. Erstens hat die Regeneration und der Aufbau nach der Verletzung sehr gut funktioniert. Ich konnte an die Leistungen von vor der Verletzung anknüpfen und darauf aufbauen; Kurt ist aber immer noch sehr darauf bedacht, genügend vorsichtig zu sein, um nicht wieder eine Verletzung zu riskieren.

Ausserdem konnte ich meine Leistungen (v.a. im Radfahren und Schwimmen) signifikant steigern, was auch zur Qualifikation für die IM WM in Hawaii geführt hat. Ich habe auch besser gelernt, mich zu ernähren (wobei das immer noch eine grosse Baustelle ist – Kurt weiss das und wir arbeiten weiter daran).

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

Instagram @marie_ck_burger