

Wir sind gespannt...

auf den Saisonstart unserer Redakteurin Sonja Tajsich



Am 25. April 2010 ist es endlich so weit. Nachdem Sonja letztes Jahr mit dem Comeback des Jahres Furore machte, beginnt sie ihre Saison mit dem Start beim Ironman Südafrika. Ihre Ziele sind mit der Hawaii-Quali und dem Mitreden um den Titel ambitioniert, aber nicht unrealistisch. Voraussichtlich wird sie Teil des „Team Fahrradbiometrie.de“, das zum Jahreswechsel vom Radbiometriker Jens Machacek gegründet wurde. Um diesem Team anzugehören, verzichtet Sonja auf ihre jahrelangen treuen Sponsoren und begibt sich auf Neuland. „Ich bin sehr gespannt auf die Zusammenarbeit und das neue Equipment. Besonders stolz bin ich auf mein neues Rad von Kuota, das speziell in Teamfarben von Alii Drive lackiert wurde. Auch gefällt mir, dass das Team die Arche als Partner hat und sich dort stark engagiert.“ Zum Start in die Saison war Sonja bereits zweimal auf Lanzarote im Trainingslager, in ihrem Lieblingshotel Iberostar Costa Calero. „Das Training mit meinem neuen Trainer Ralf Ebli macht irre viel Spaß und ich habe bereits eine sehr gute Form.“

Nach dem Ironman Südafrika plant Sonja, in ihrer Heimatstadt beim Ironman Regensburg als Lokalmatadorin zu starten. Und zur Vorbereitung auf „ihr persönliches Saisonhighlight“ wird sie den Sparkassen City-Triathlon Heilbronn in Angriff nehmen, zu dem wir auch einen Startplatz verlosen. Wer mit Sonja an der Startlinie stehen möchte, kann sich jetzt bewerben.

Sparkassen Citytriathlon Heilbronn am 13. Juni 2010

Der Veranstalter zeigt sich begeistert: „Die Starterliste füllt sich Tag für Tag. Der besondere Charme dieser neuen Veranstaltung, das höchste Niveau der Teilnehmer mit fünf deutschen Spitzenathleten und einer hochwertigen Organisation locken Triathleten aus der ganzen Welt.“ Es werden die Volksdistanz, Olympische Distanz und eine Mitteldistanz über 2 km Schwimmen, 70 km Radfahren und 15 km Laufen angeboten. Geschwommen wird im Heilbronner Zentrum im Neckar, die anspruchsvolle Radstrecke führt durch die schwäbische Toskana, gelaufen wird entlang des Neckars durch die Innenstadt mit Zieleinlauf auf dem Marktplatz. Info: www.citytriathlon-heilbronn.de

Wenn Sie auch gern mit dabei wären, können Sie sich jetzt für einen Startplatz der Mittelstrecke bewerben. Schreiben Sie uns – mit dem Stichwort „Citytriathlon Heilbronn“ – eine E-Mail an gewinnspiel@active-woman.de oder eine Postkarte an active woman, Greflinger Str. 3, 93055 Regensburg. Einsendeschluss: 13. Mai 2010. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

LAUFSEMINARE

»»» Ladies only «««

Laufseminare von Frauen für Frauen
auf der Sonneninsel

USEDOM

15.09. – 22.09.2010 + 02.10. – 09.10.2010



SEMINARINHALTE

Praxis: • Verschiedene Lauftrainingsformen • verschiedene Fitnessworkouts • Workshop Dehnen • Lauf-ABC und Lauftechnikschiene • Workshop Gymnastik • Video-Laufanalyse • Entspannungseinheiten • Aquafitness • Muskelfunktions-tests • u.a.

Theorie: • Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining • optimale Trainingsplanung und -steuerung • Wettkampflplanung • Ernährung • u.a.

Weitere Leistungen: • UltraSports Energieiegel • Frubias Mineralstoffe • ODLO-Funktionsshirt • für Nordic Walkerrinnen: Leih-Stöcke • 1,5 Liter Mineralwasser/Trainingstag



frubias SPORT



Fon 0 62 57-9 32 10
info@protrainingtours.de
www.protrainingtours.de