



Neue Wege bestreiten

SBB Inspiration Days

22. August 2024



PARIS 2024

40% bei SBB seit 2018.

Orientierungslauf:

8x OL Weltmeister,

9 x Europameister,

6 x Gesamtweltcupsieger

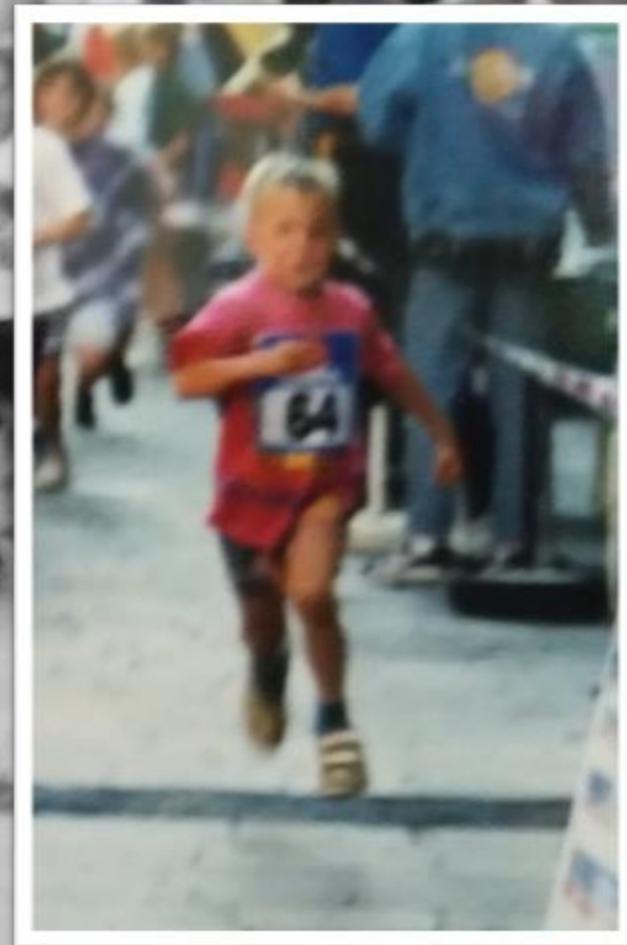
Marathon:

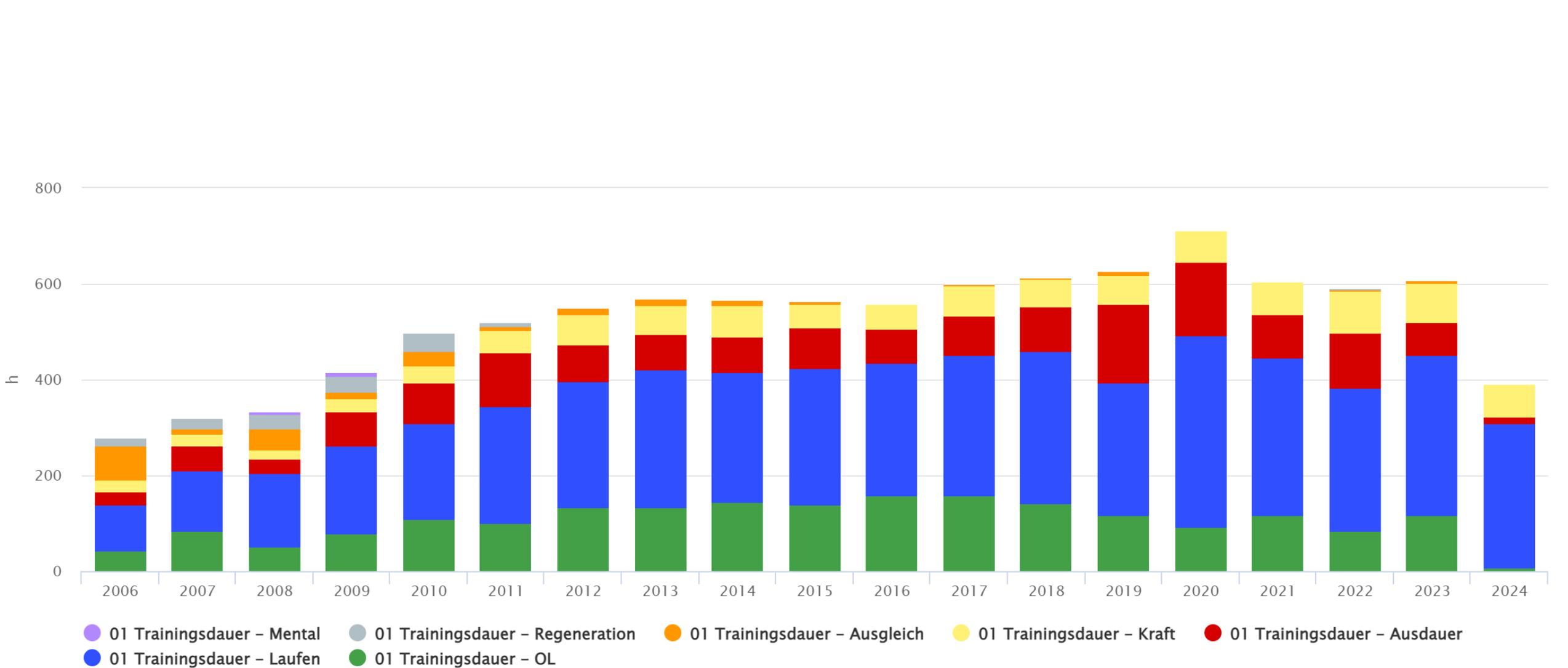
- 02:07:44 im April 2024 in Paris

- 30. Rang am Olympia Marathon
am 10. August 2024 in Paris

Welchen Beruf möchtest du einmal erlernen ? guten Sportler









Der Weg ist das Ziel. Diesen Weg positiv zu gestalten ist die grosse Kunst. Kann ich den Weg positiv gestalten, nimmt das den Druck, weil ich viel tolles erlebt habe und mit mir im reinen bin an der Startlinie. Das Resultat ist die Konsequenz dieses Weges. Auch wenn es keinen Garantieschein gibt.



- Als Einzelsportler ist man immer ein Team.
- Gutes Klima ist neben der fachlichen Kompetenz ebenso wichtig für mich.
- Ich übernehme viel Selbstverantwortung! Ich spüre die direkten Konsequenzen von jedem Entscheid.



- Die Arbeit muss gemacht werden.



Kona
Kahemmedes

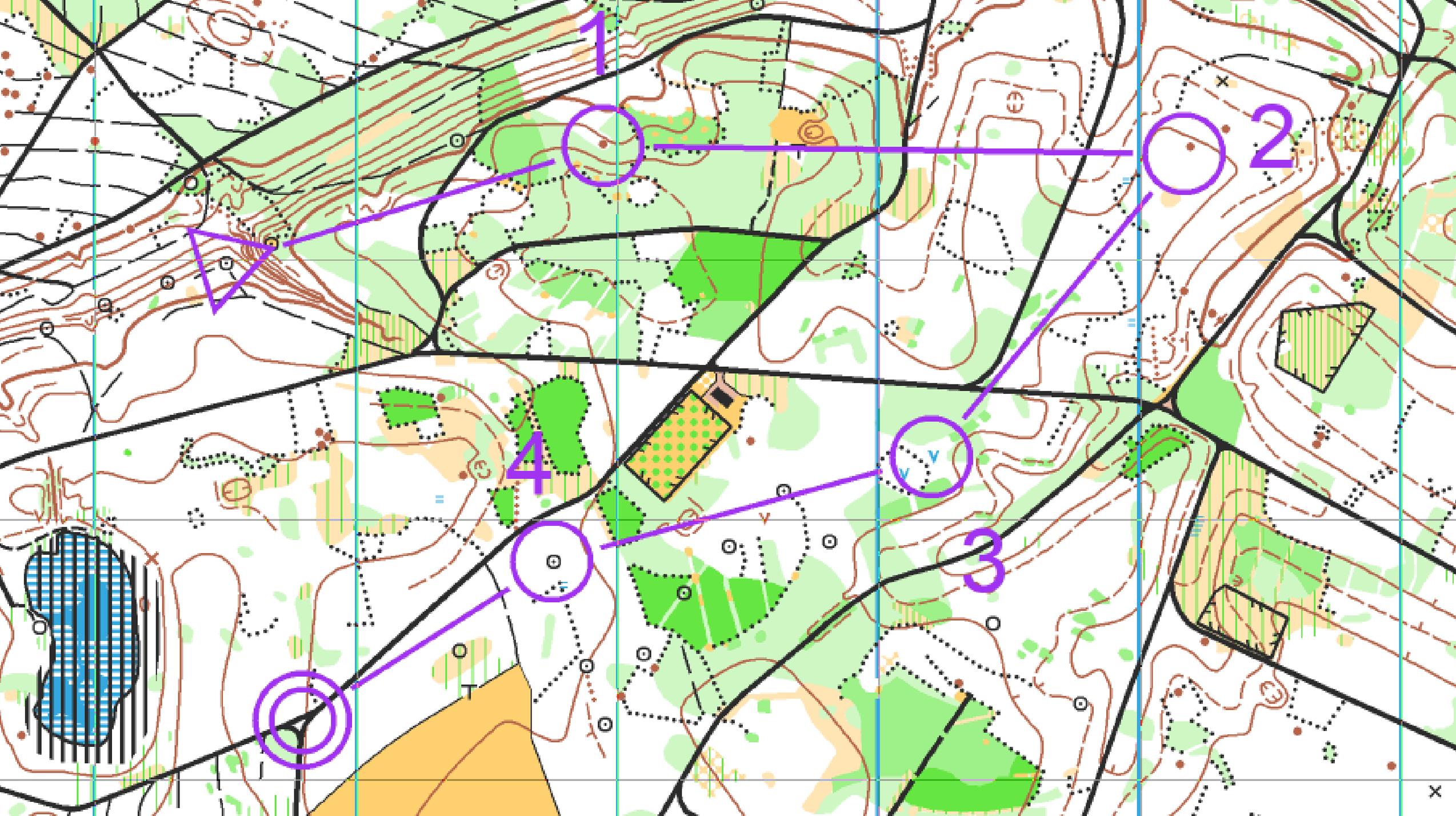
EGK
Biotech
valiant

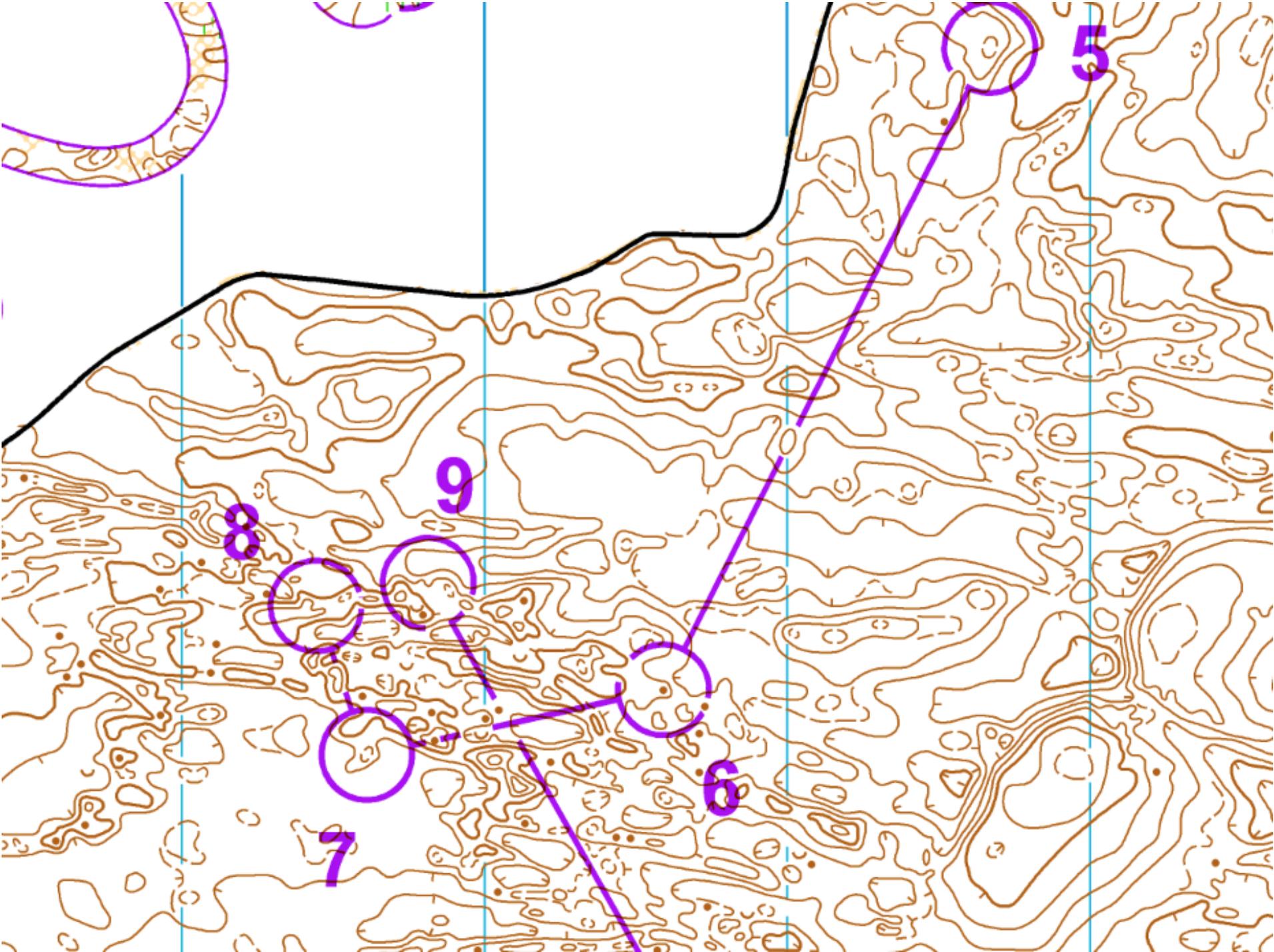
M. Kyburz
161

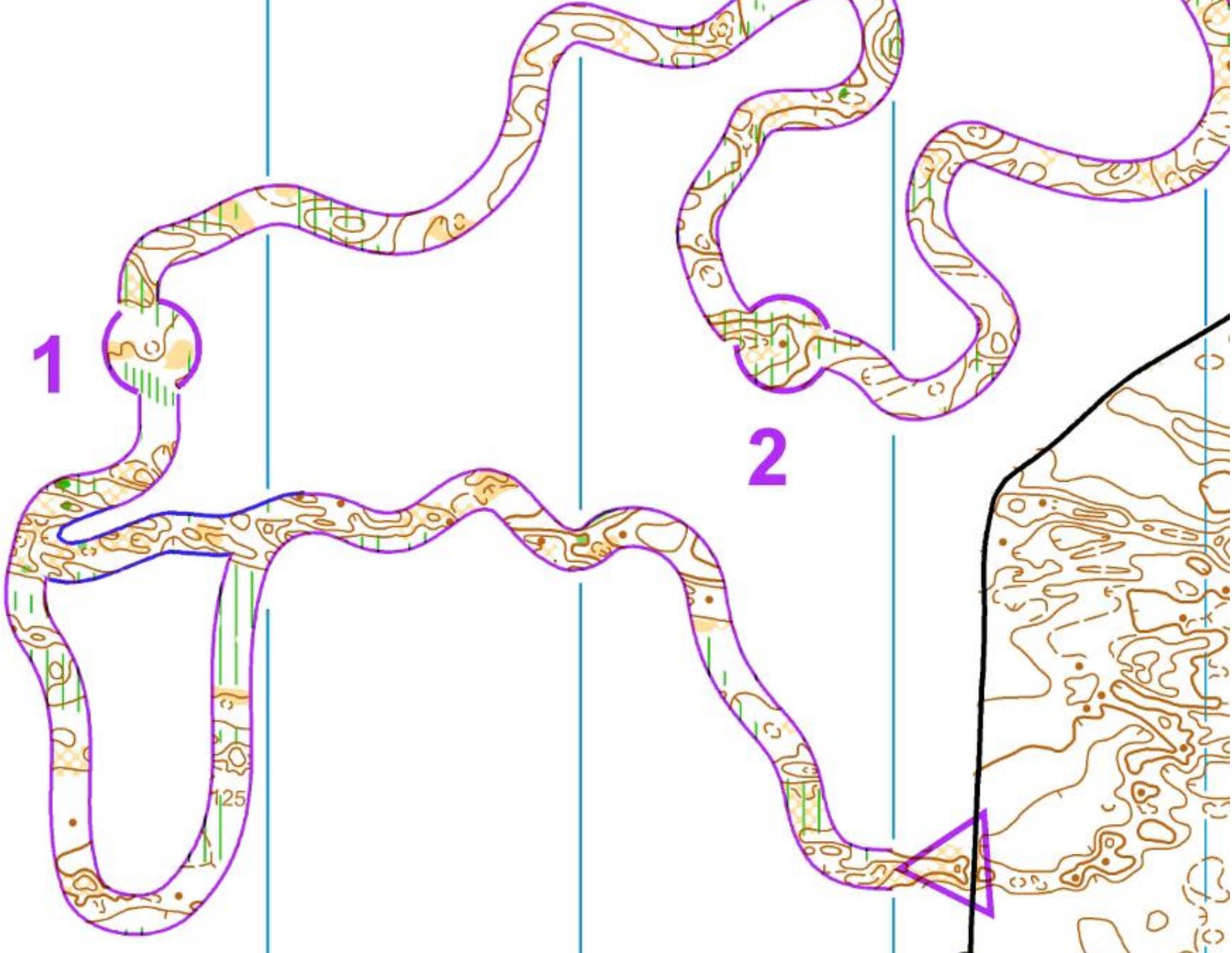
TRIMTEX

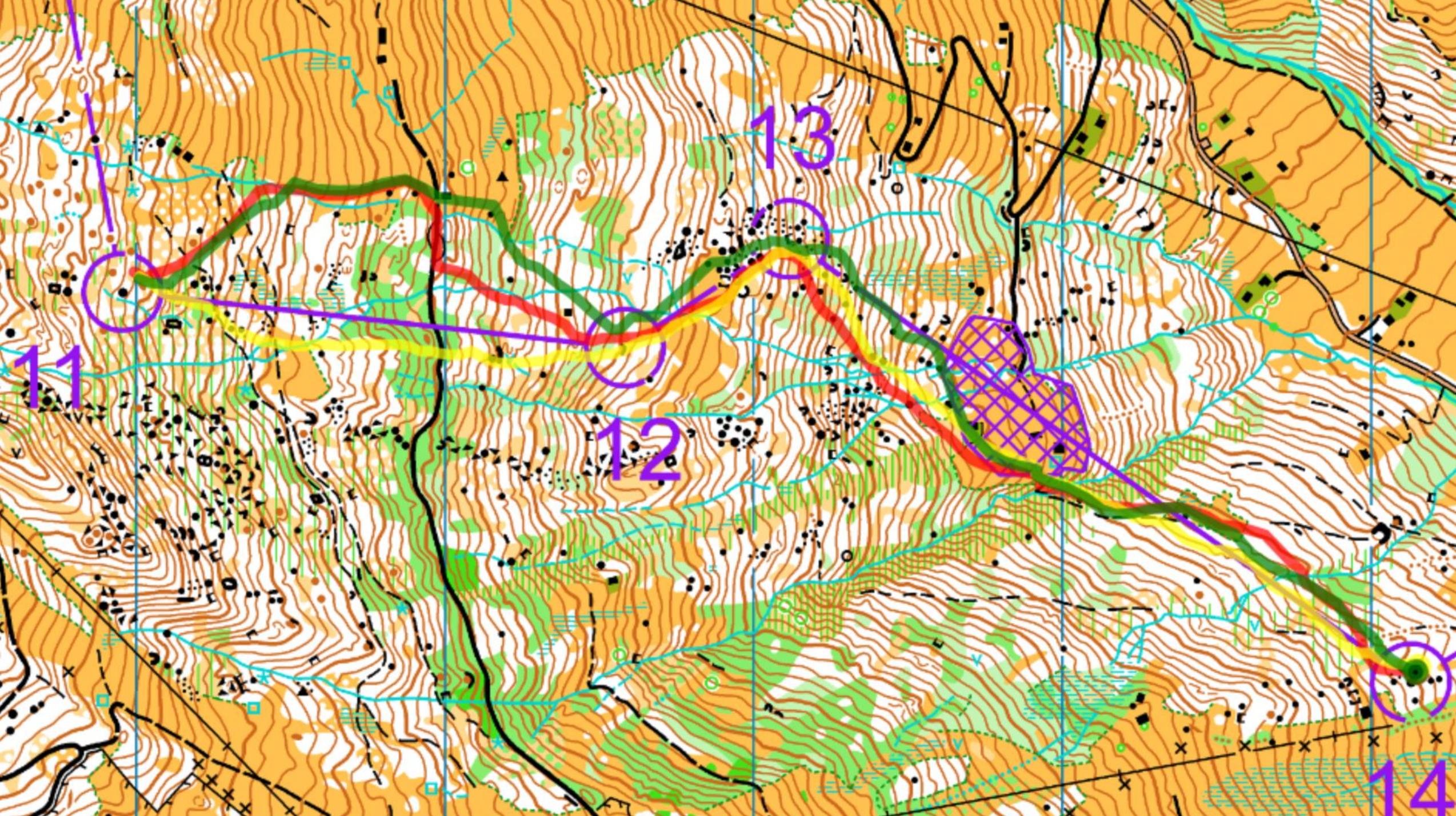
TRIMTEX

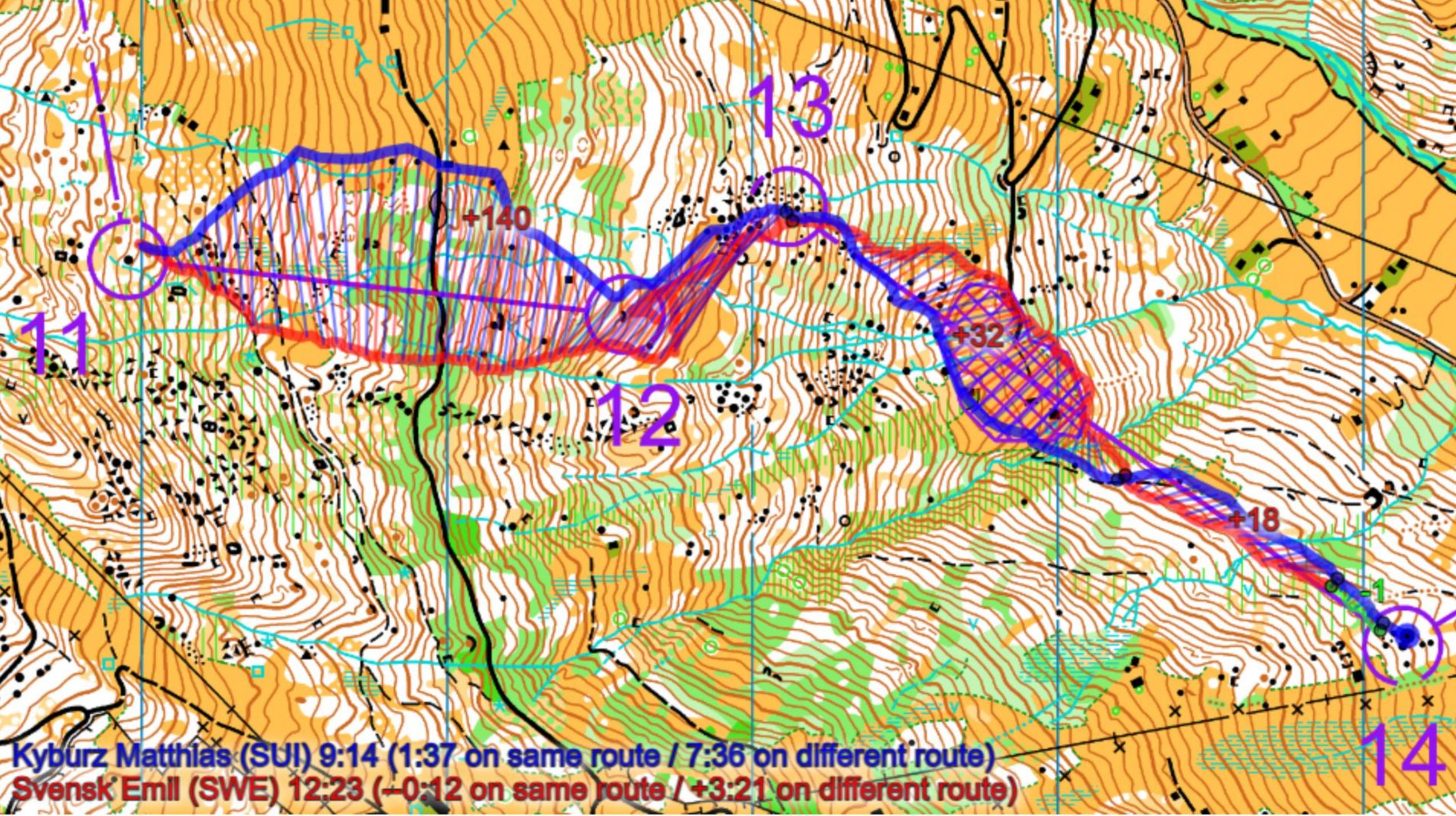
STLVA





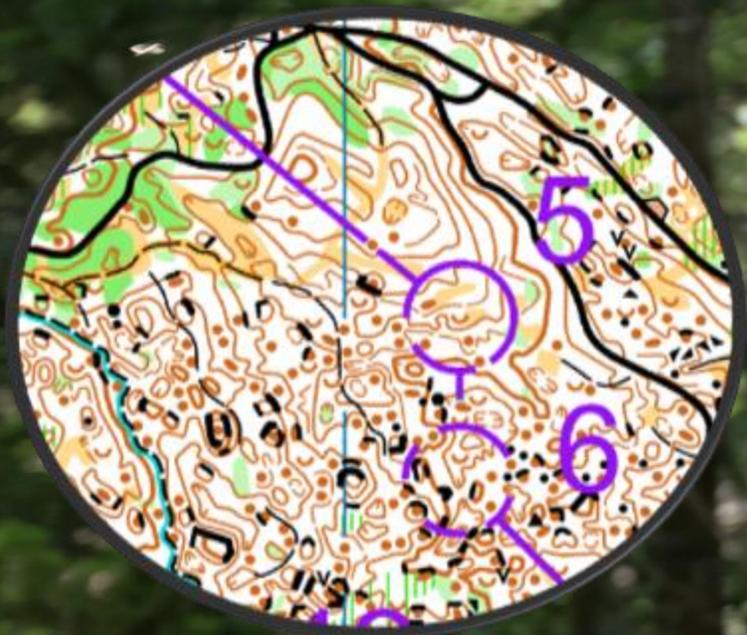






Kyburz Matthias (SUI) 9:14 (1:37 on same route / 7:36 on different route)
Svensk Emil (SWE) 12:23 (-0:12 on same route / +3:21 on different route)

14





- Ich liess meine Kompasslupe beschichten, so dass wenn ein Wassertropfen darauf fällt, dieser abperlt.
- In diesem detaillierten Gelände wollte ich mit Lupe laufen, um die Details besser zu sehen.
- Falls es geregnet hätte, wäre die Lupe ohne Beschichtung unbrauchbar gewesen.
- > Misserfolg minimieren!





SUISSE

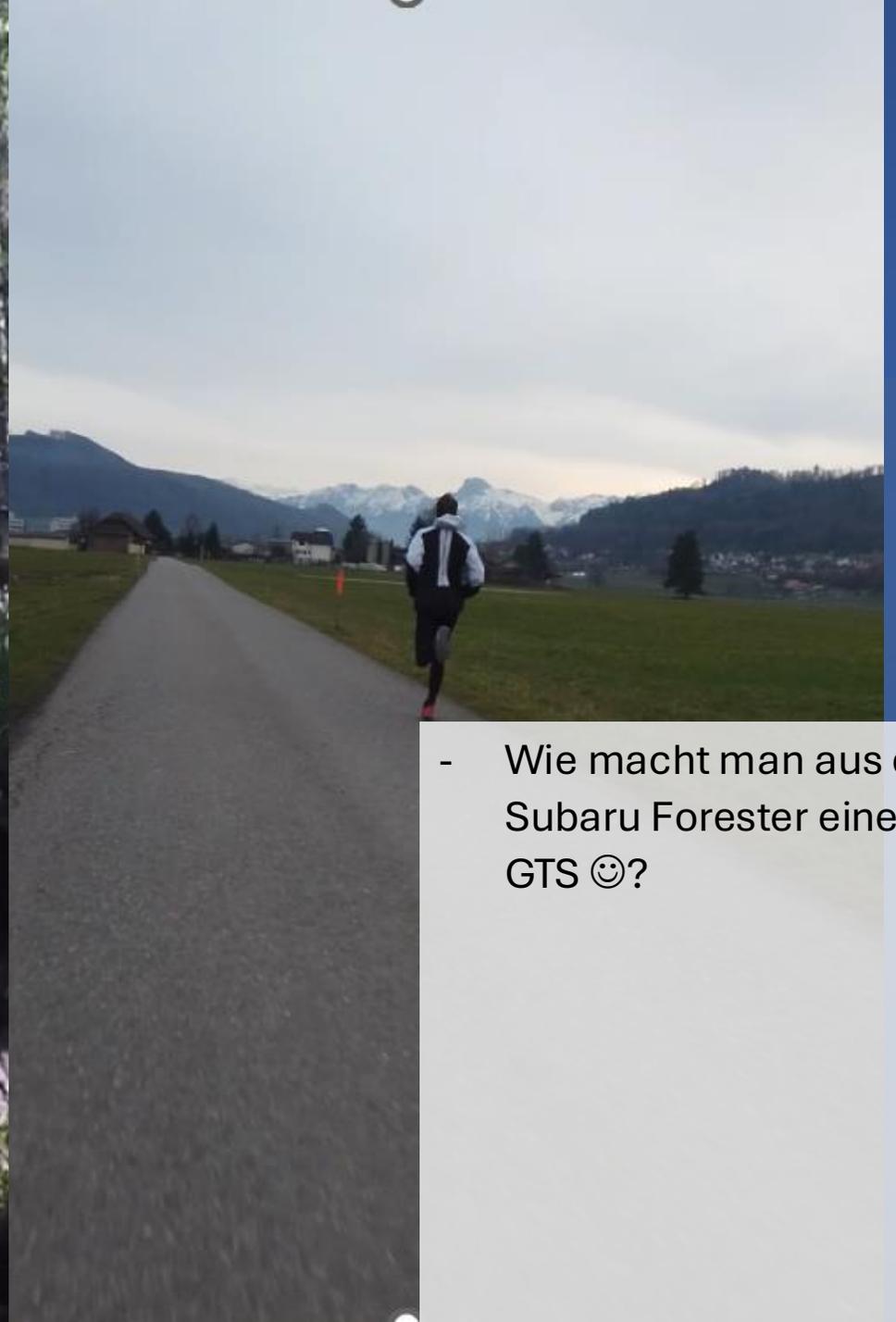
graubünden

innovation
@ speed

LAAX

graubünden

ESK



- Wie macht man aus einem Subaru Forester einen Ferrari GTS 😊?



Heinfelden
TRIUMPH

City
RAIFFEISEN
RUNNING
Swisspro

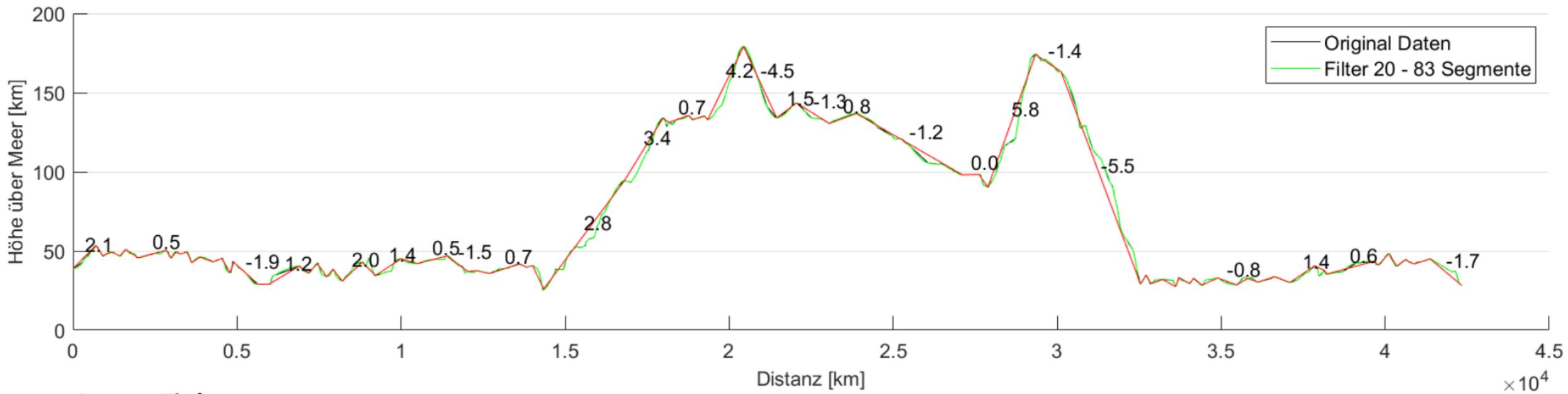
Schneider
Electric
KYBURZ
Mathias
25

Schneider
AMARE
Girmaw
34

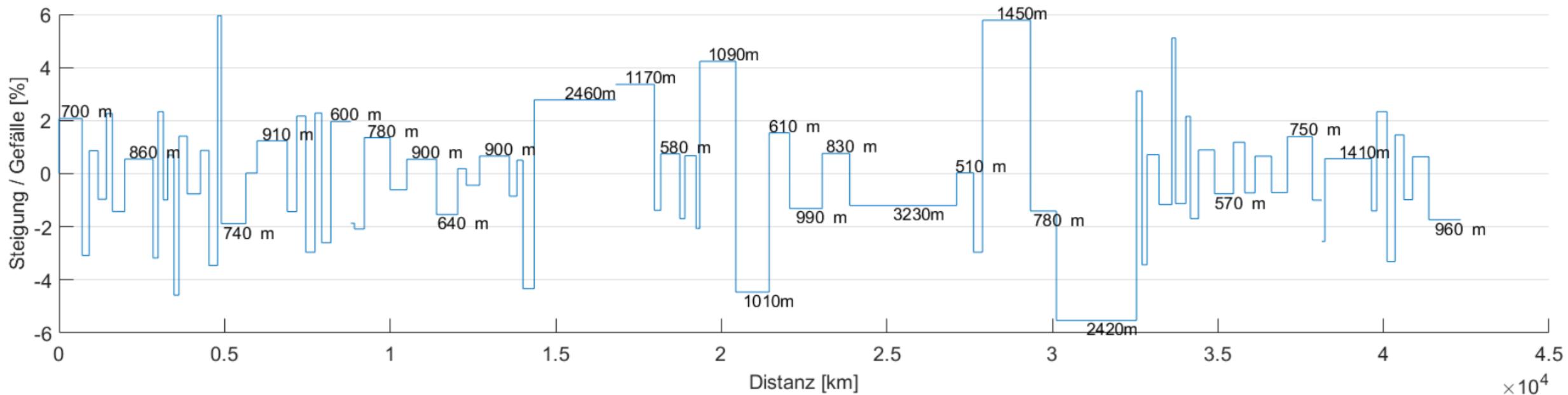
Schneider
Electric

Woche 28	1.Einheit	2.Einheit	Umfang
Montag	10x1,5km (3:10-3:00) mit 500m Pause		29
Dienstag	15km DL 1 - 4x 100m Steigerungsläufe	10km Footing, anschliessend Krafrtraining	25.5
Mittwoch	18km DL 1 - 4x 100m Steigerungsläufe		18.5
Donnerstag	35km Longrun mit 3x1'000m		40
Freitag	15km DL 1 - 4x 100m Steigerungsläufe	10km Footing, anschliessend Krafrtraining	25.5
Samstag	15km DL 1 - 4x 100m Steigerungsläufe	10km Footing locker	25.5
Sonntag	3x(3km/2km/1km) mit 2'Trabpause (9:15/6:00/2:55)		30
			194

Woche 29	1.Einheit	2.Einheit	Umfang
Montag	15km DL 1 - 4x 100m Steigerungsläufe	10km Footing, anschliessend Krafrtraining	25.5
Dienstag	25'EL-20x1'/1'-20'AL		27
Mittwoch	15km DL 1 - 4x 100m Steigerungsläufe	10km Footing, anschliessend Krafrtraining	25.5
Donnerstag	18km DL 1 - 4x 100m Steigerungsläufe		18.5
Freitag	Rückreise vom Höhen-TL	Ägeriseelauf 14km	24
Samstag	15km DL 1 - 4x 100m Steigerungsläufe		15.5
Sonntag	40km Longrun mit Gesamtzeit 2h30' (3'45"/km), nüchtern und nur Wasser trinken.		40
			176



Start - Ziel

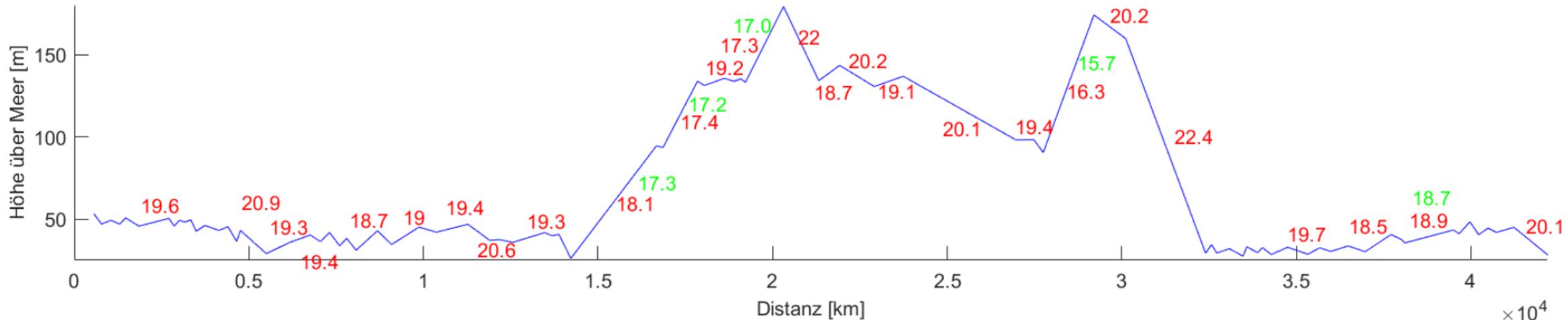


Olympiamarathon

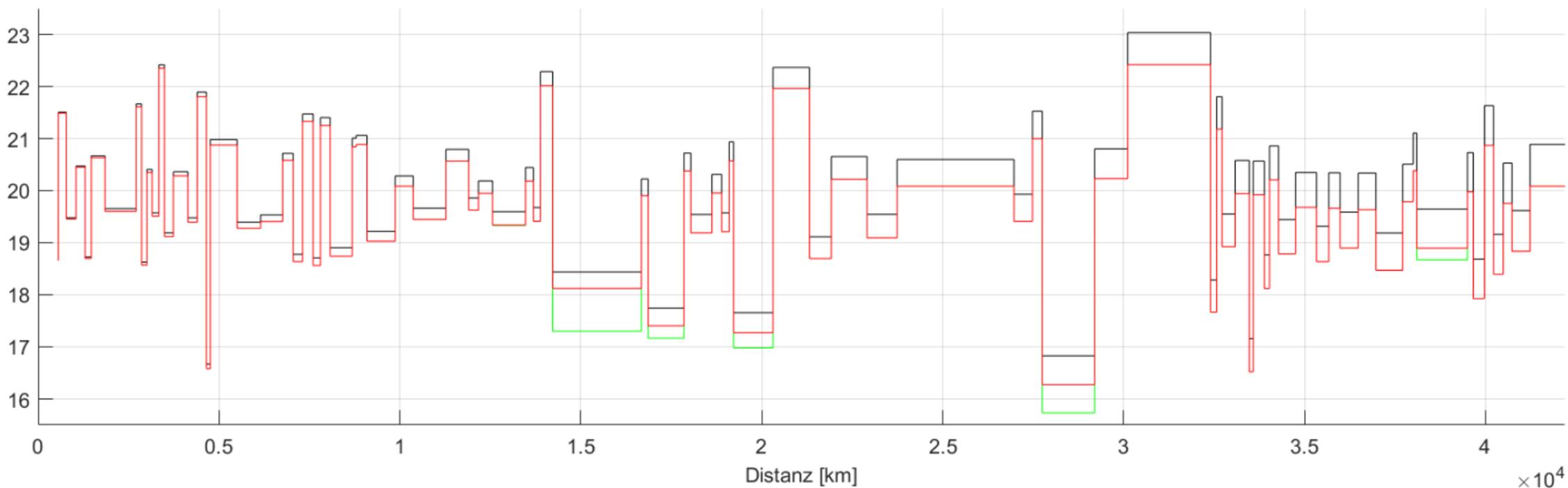
Zeit ohne Ermüdung: **2:08:00**

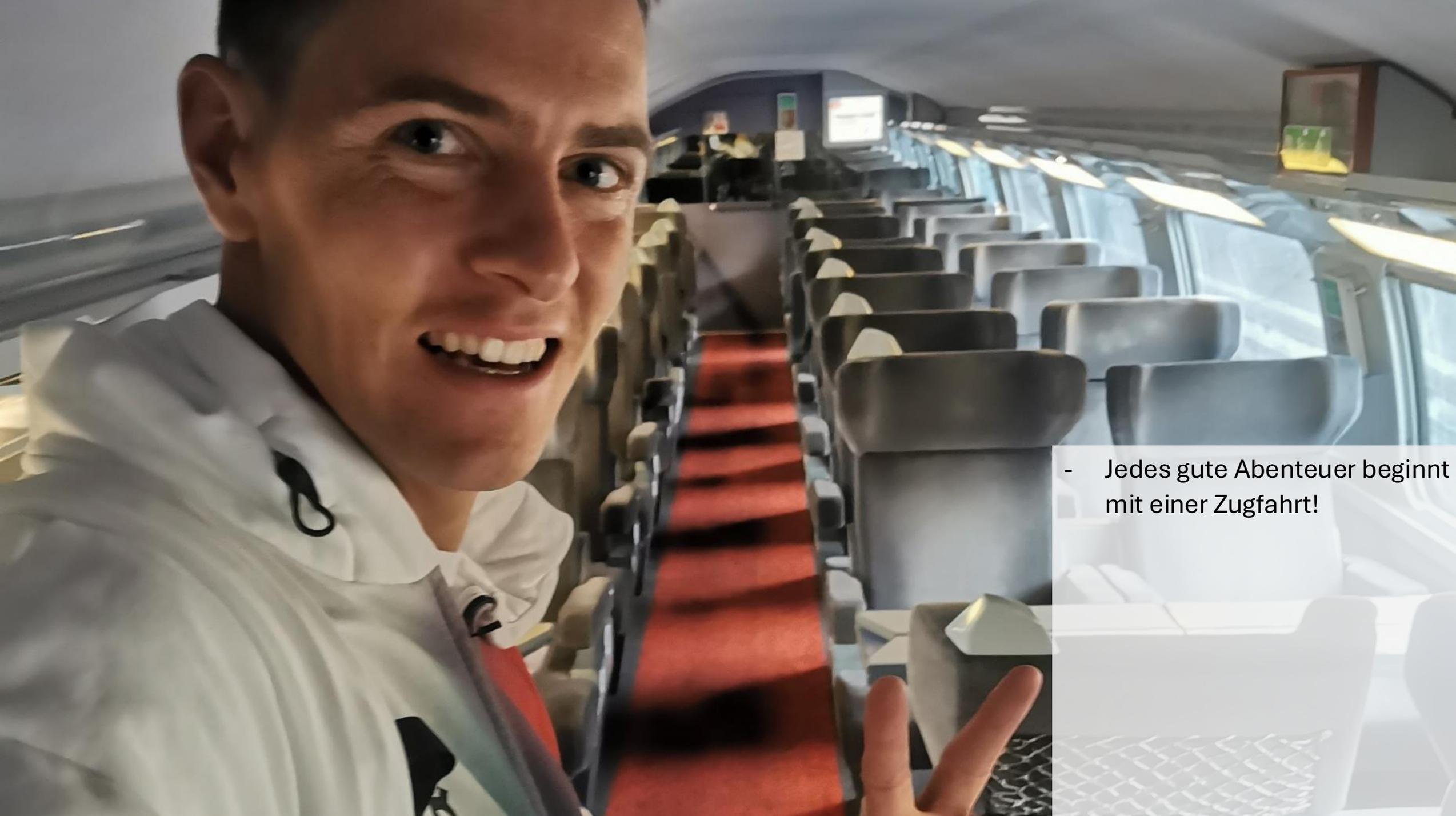
Zeit mit Ermüdung vom Marathon Paris April 2024: **2:10:10**

Zeit mit Ermüdung vom Marathon Paris April 2024 und Geschwindigkeitsreduktion aus Steigung und Segmentlänge: **2:10:55**

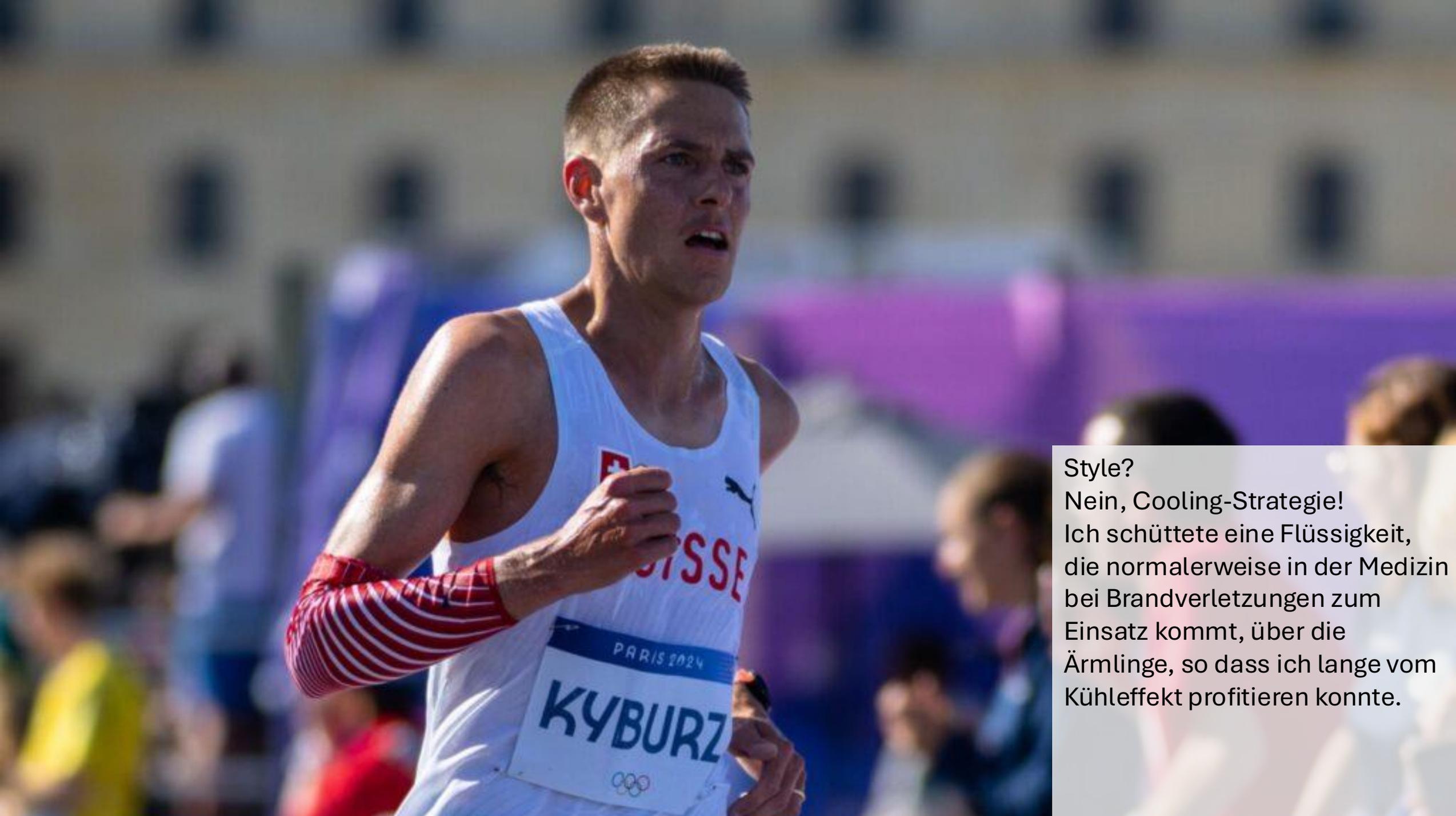


Geschwindigkeit mit Ermüdung von Paris April 2024 (rot)
mit Steigungs- und Segmentlängenreduktion (grün)
ohne Ermüdung (schwarz)





- Jedes gute Abenteuer beginnt mit einer Zugfahrt!



Style?

Nein, Cooling-Strategie!

Ich schüttete eine Flüssigkeit, die normalerweise in der Medizin bei Brandverletzungen zum Einsatz kommt, über die Ärmlinge, so dass ich lange vom Kühleffekt profitieren konnte.



- Physische Kapazität ist nicht alles.
- Wettkämpfe werden im Kopf entschieden
- I have less pressure to win if I want to perform at my best.
- Privileg nervös zu sein.
- Keine Vergleichemachen. Im Moment sein.
- > Mentaltraining



Schneider
Electric
KYBURZ
Mathias 25
asics



- Diesen Weg mit einem motivierten Team zu bestreiten, dass gewillt ist hart zu arbeiten, mitdenkt und alle Feuer und Flamme fürs gleiche Ziel sind, sehe ich als Privileg und macht viel Freude!