

Athleten Portrait: Andreas Gard

Das bin ich:

Geb. datum: 12.10.1969

Wohnort: Hermeskeil

Zu mir gehören: Daggi, Lotte + Max

Das mache ich beruflich: Worldwide Account Executive National; FedEx Inc.

Sportliche Vita:

Sportart: Triathlon Laufen

Diese betreibe ich seit: 1988

Als ich noch schnell war, konnte ich diese Titel / Siege erringen:

- Westdeutscher Vizemeister Sprint
- Deutscher Vizemeister Mannschaft, Bundesliga West

Mein Fleiß wurde mit folgenden Zeiten belohnt:

Laufen:

Marathon: 2:44 Std

Halbmarathon: 1:14 Std

10 Km: 33:58 min

5 Km: 16:40 min

Triathlon:

Langdistanz: um die 9 Std

Mitteldistanz: 3:54 Std

Olympisch: 1:55 Std

Sprint: < 1 Std.

Sonstige sportliche Highlights, die interessant sein könnten:

- DSV-Skilehrer + Landesausbilder
- Sieger Lenzerheide LL Rennen Planorino 2019

Da mich Triathlon/Laufen nicht wirklich auslastet, betreibe ich noch diese Hobbies:

- Skifahren
- Langlauf Marathon-Rennen

Um meinen außerordentlichen Kalorienbedarf zu decken, esse ich daher am liebsten:

- Alles was schnell geht. ;-)

Wenn mal wieder alles blöd läuft, helfen mir diese Worte:

- „Nehme den Schmerz an und lerne ihn zu lieben.“