



### **Mein Werdegang:**

Geboren 1973 in Wien bewegte ich mich immer schon gerne. Während der Schulzeit probierte ich viele Sportarten aus, bis ich mich zunächst für den Laufsport und später für die Leichtathletik insgesamt begeisterte. Ich ging den atypischen (und im Nachhinein sicher nicht gescheitesten) Weg und bin mit 18 Jahren bereits meinen ersten Marathon gelaufen. Erst danach ging ich auf die kürzeren Strecken (Langsprint, Mittelstrecke) los, auf denen ich lange Zeit aktiv war. Nach und nach kam dann das Interesse für den Gehsport und „stürzte“ mich auf diesen. Hier konnte ich 4x Staatsmeister im 20km Straßengehen werden, holte noch viele weitere Medaillen und startete 2007 beim Europacup in Leamington Spa/GB, sowie 2008 beim Weltcup in Cheboksary/RUS für das österreichische Nationalteam. Auch heute noch bestreite ich Masterswettkämpfe auf nationaler und internationaler Ebene.

Meine Trainertätigkeit begann ich 1996. Hier leitete ich Jugendgruppen in der Leichtathletik bei der Union Westwien, sowie meinem Stammverein, der DSG Wien. Im Laufe der Zeit durfte ich Athlet/Innen in allen Altersklassen und Disziplinen betreuen. So konnten bisher (Stand Juli 2024) 45 Athlet/Innen insgesamt 50 österreichische Meistertitel, sowie 159 weitere Medaillen bei österreichischen Meisterschaften erringen. Über 20 Jahre arbeitete ich auch als Trainer in der Fitnessbranche. So konnte ich sehr viel Erfahrung sammeln und durch ständige Weiterbildung arbeite ich auch nach den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

### **Qualifikationen:**

- Staatlich geprüfter Diplomtrainer für Leichtathletik (Sportakademie Wien)
- Diplomierter Personal Trainer
- Studium der Psychologie (nicht abgeschlossen)
- Diverse Fortbildungen im Bereich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer

### **Berufliche Erfahrungen:**

- WLV Verbandssekretär (seit 2023)
- WLV Nachwuchskoordinator (seit 2023)
- Fitnesstrainer im Studio LifeLine in Wien (1999-2023)
- Trainer der DSG Wien Leichtathletik (seit 1996),
- Trainer Union Westwien (1996-2001) & Union Pottenstein (2005-2011)
- Nachwuchssportwart im Wiener Leichtathletikverband (2000/2001, sowie 2010-2015)
- Sportliche Leitung im Gehsportreferat des ÖLV (2011-2016)
- Leitung von USI Kursen am Universitätssportinstitut Wien (1998-2001)
- Teamleiter des österreichischen Geherteams beim Europacup 2015 & 2019

### **Sportliche Wettkampf - Erfahrungen:**

- Leichtathletik (wettkampfmäßige Starts in allen Disziplinen, außer dem Dreisprung)
- Triathlon
- Radmarathon
- Langstreckenschwimmen
- Retrorunning
- Handball

### **Referenzen als Trainer:**

- Trainingsbetreuung von Athletinnen, die sich für internationale Nachwuchsmeisterschaften qualifizieren konnten (Savannah Mapalagama, Teilnehmerin an diversen U20 und U23 WM bzw. EM im Sprint, sowie Lena Ungerböck, Teilnehmerin an U20 EM und österreichische Rekordhalterin im Gehen)
- Trainingsbetreuung vieler österreichischer Meister (allgemeine Klasse, Nachwuchs, sowie Masters)
- Trainingsbetreuung vieler Athlet/Innen zur Aufnahmeprüfung für das Sportstudium in Wien (Basistest, Leichtathletik)
- Trainingsbetreuung von Kindern/Jugendlichen zur Aufnahmeprüfung an Sportschulen