



MELANIE HOHENESTER

PERSON



MELANIE HOHENESTER

www.melanie-hohenester.de

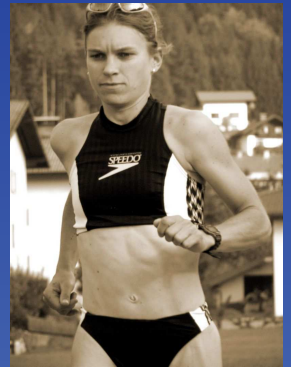
Geburtstag:	25.02.1974
Geburtsort:	München
Wohnort:	München
Beruf:	Lehrerin a. d. Berufsschule für Gartenbau
Verein:	Ausdauersportklub München Süd e.V.
Trainer :	Marc Pschebizin
Hobbies:	Outdoor-Ausdauersport-Sport in allen Varianten am liebsten in den Bergen meine künstlerische Ader: Fotografie Landschafts- und Pflanzenfotos

IM LEISTUNGSSPORT AKTIV:

- im Duathlon und Triathlon seit 1997
- im Laufsport von Berglauf bis Marathon seit 1990
- als Trainerin (Lauf, Spinninginstructor)

ZIELE 2009

- **Deutscher Meisterin Triathlon Langstrecke**
- **Deutsche Meisterin Duathlon,**
- **TOP 3 beim Quelle Challenge Roth und**
- **TOP 3 IM Lanzarote sowie weiteren Internationalen Rennen**
- **TOP 20 Hawaii**
- **Nationalmannschaft Langstrecke**



WETTKAMPFTERMINE 2009

Februar:	1 Woche Trainingslager regionale Läufe (Cross, Straße)
März:	regionale Läufe (Cross, Straße), Deutsche MS Crosslauf
April:	Deutsche Meisterschaften ½-Marathon in Aichach 2 Wochen Trainingslager
Mai	Deutsche Meisterschaften Duathlon in Backnang Ironman Lanzarote alternativ: Challenge Barcelona Spanien
Juni	1 Woche Trainingslager Challenge Kraichgau
Juli	Quelle Challenge Roth = Deutsche Meisterschaft München Triathlon
August	Inferno-Triathlon Schweiz
September	IM Monaco , Trainingslager, regionale Läufe
Oktober	Ironman Hawaii

Die Terminplanung kann sich noch leicht verändern!

ERFOLGE



2008

München Marathon und München Hero

1. Platz 2:49,19

70.3 Ironman Monaco → Hawaiiqualifikation für 2009

1. Platz AK 30

10. Platz gesamt

Quelle Challenge Roth

2. Platz - Deutsche Vizemeisterin Triathlon Langstrecke,

10. Platz gesamt (Endzeit: 9:40,45)

München Triathlon

1. Platz

Rothseetriathlon

1. Platz 1 (Endzeit: 2:08,58)

Deutsche Meisterschaften Triathlon Mitteldistanz Kulmbach

2. Platz - Deutsche Vizemeisterin

3. Platz gesamt (Endzeit: 4:27 h)

Int. Duathlon Hilpoltstein,

3. Platz

Int. Duathlon Bad Häring (Österreich)

3. Platz

Deutsche Meisterschaften Halbmarathon

7. Platz 1:19,08

2007

Hawaii – meine erste Langstrecke

8. Platz AK 30,

TOP 50 Frauen: Platz 47 gesamt

70.3 Wiesbaden (Hawaiiqualifikation)

1. Platz: AK 30

12. Platz gesamt (5:08,20)

Deutsche Meisterschaft Triathlon Kurzdistanz München (Altersklassen)

1. Platz Deutsche Meisterin AK 30

2. Platz gesamt

Deutsche. Meisterschaften Triathlon Mitteldistanz Immenstadt

1. Platz Deutsche Meisterin AK 30

5. Platz gesamt

Deutsche Meisterschaften Duathlon AK Backnang

1. Platz Deutsche Meisterin AK 30

FÜR SIE IN AKTION



- auf Internationalen- Nationalen und Regionalen Rennen mit **Erfolgen** für ihr **Produkt**
- für **Werbung** mit ihrem **Logo** auf Bekleidung bei Wettkämpfen, Trainingsveranstaltungen und Veranstaltungen anderer Art
- Ihr **Logo** mit Link zu ihrem Produkt auf der homepage
- für **Materialtests** für Ihre Produkte im Bereich Lauf, Triathlon, Bergsport auch für Gruppen
- **Multiplikator** für Ihre Produkte in verschiedenen Münchner Vereinen und Trainingsgruppen
- **Schnuppertrainings und Trainingscamps**
- **Aufbau von Image und Werbecampagnen** für Ihre Firma und Ihre Produkte
- **Fotoshootings**
- Vorträge und Artikel für Ihre Firma bzw. für Ihre Produkte

MEINE STÄRKEN

- Motivation
- Ausdauer
- Disziplin
- eiserner Wille und Kampfgeist
- Zielstrebigkeit
- Mentale Stärke
- Freude am Sport



MEINE WERTE

Ich stehe für:

- einen **sauberen** und **fairen** Sport
- **Freude** am Sport
- immer das **Ziel** vor Augen
- nie aufgeben: es gibt die Chance zu zeigen was man kann

ÜBER MICH

Lehrerin an der der Berufsschule für Gartenbau – mein Beruf

Ich kann mich guten Gewissens als „echter Amateur“ bezeichnen, denn ich gehe derzeit Vollzeit dem Beruf als Lehrerin nach.

An der Städtischen Berufsschule für Gartenbau ist es meine Aufgabe Jugendliche erfolgreich zu ihrem Ausbildungsziel zu führen. Dabei versuche ich einen Teil meiner Motivation an die Jugendlichen weiter zu geben.

Synergien nutzen

Ich nutze die Synergien von Triathlon und Beruf für optimale Leistung auf beiden Seiten.

Der Sport gibt mir viel Kraft und Motivation in meinem oft schwierigen Beruf hohe Leistungen zu erbringen. Mein Beruf gibt mir wiederum die nötige Gelassenheit und Lockerheit für den Sport auf hohem Niveau. Er nimmt mir den Leistungsdruck und gibt mir die mentale Stärke.

Ein Blick in die Zukunft

Meine erste Langstrecke durfte ich in Hawaii erleben. Seit diesem Rennen fühle ich mich bereits auf dieser Strecke zu Hause. Start auf der Mittel- und Kurzstrecke werden dabei nicht zu kurz kommen. Für 2009 sind Starts mit Profilizenz geplant. Ich möchte den Sport auf professioneller Ebene betreiben und nach den nationalen Erfolgen in diesem Jahr in Zukunft auch auf internationaler Ebene um die TOP 3 Platzierungen kämpfen.

Ein Traum ist,

es im Beruf etwas kürzer zu treten und auf **professioneller Ebene Triathlon** zu betreiben. An meinen Träumen arbeite ich.

Mit Ihnen kann ich mir den Traum sicher erfüllen.

Melanie Hohenester