

Duathlon-Weltmeisterin 2018

Sandrina Illes

Duathlon – Leichtathletik – Radsport



Meine Ausrichtung: Laufen - Radfahren - Laufen. Nationalteam Duathlon Österreich.

Nach einigen Ausflügen zur Langstrecke habe ich mich nun ganz und gar auf das besonnen, das ich am Besten kann: Die Duathlon Sprint – und Standarddistanz. Dazu passt die Teilnahme an Leichtathletik- und Radsportbewerben.

Dafür habe ich auch beruflich als Einzelunternehmerin etwas zurückgesteckt und mein Doktoratsstudium pausiert. Die Priorität gilt dem ganzjährigen leistungssportlichen Training und den dazugehörigen Höhentrainingsaufenthalten.

Trotzdem arbeite ich weiterhin in der Bewegungsanalyse und betreue eine Gruppe an Ausdauersportlern, daher bin ich auch sehr gut vernetzt. Meine Wettkampf- und Reiseberichte finden dadurch großen Anklang.



Meine größten Erfolge international

- **Weltmeistertitel** Duathlon Standard Distanz 2018, **Vize-Weltmeistertitel** 2019, 5. Platz bei den **World Games 2022**
- **Europameistertitel** Duathlon Mitteldistanz 2018, **Vize-Europameistertitel** Standard Distanz 2018 **sowie** Sprint Distanz 2019
- **ITU Duathlon World Ranking (Weltrangliste) 1. Platz** (2017 bis 2021 durchgehend)

Meine größten Erfolge national

- Österreichische **Staatsmeisterin Duathlon Standard** (2014-2022 durchgehend) und **Langdistanz** (2018)
- weiters über **1500m Halle** (2020), **3000m Halle** (2019), **10 000m** (2016, 2017, 2019), **Crosslauf** (2018), **5000m** (2018), **3000m Halle** (2018), **Halbmarathon** (2016, 2017, 2022), insgesamt **20 Staatsmeistertitel** bis 2022

Persönliche Bestzeiten (nur AIMS-vermessene Strecken)

- Halbmarathon 1:14:11h (2022), 10 000m 34:02min (2019), 5km 16:16min (2019)

Höhepunkte 2022

- Duathlon Standard Distance WM Ibiza/ESP
- Duathlon Sprint Distance EM Caorle/ITA
- Französische Duathlon Grand Prix Rennserie (inoffizieller Weltcup im Duathlon)
- Österreichische Staatsmeisterschaften Duathlon, Leichtathletik, Radsport

Ziele langfristig

- Weitere Podestplätze und WM-/EM-Titel
- Ausbau meiner Lauf-Bestzeiten (2022 mit dem Halbmarathon-Staatsmeistertitel beim Linz Marathon gelungen)
- Parallel Entwicklung Richtung Mitteldistanz-POWERMAN



Trainingsaufbau

- Wiederholter Einsatz Höhentrainingslager
- Zusammenarbeit mit internationalem Duathlontrainer aus Frankreich, Spartentrainer national

Meine Präsenz im Sport

Durch meine berufliche Tätigkeit genieße ich das besondere Vertrauen meiner Sportler und Kunden in der Bewegungsanalyse. Als Vielstarter bei Rennen bin ich in unterschiedlichen Ausdauersparten bekannt (Duathlon, Leichtathletik, Radsport).

Besonders der erste österreichische WM-Titel im Duathlon hat zu viel **Medienpräsenz** und die Möglichkeit zu Interviews geführt.

- **Buchveröffentlichung** Herbst 2018 „Duathlon - Laufen - Radfahren - Laufen, Erfahrungen einer Weltmeisterin“
- **Hoher Bekanntheitsgrad** und gute **Vernetzung** durch vielseitiges Aufgabengebiet (Präsenz beim potenziellen Kunden)
- Facebook, Forumsarbeit (Laufsport, Radsport), Vereinsarbeit
- **Publikationen** (z.B. Artikelserie in der Verbandszeitung des Österreichischen Orientierungslaufverbandes, Trailrunningszene)
- Vorlesungstätigkeit, Firmenaktionen, Vorträge
- **Beliebte Reiseberichte** (Hinweis zum Sponsoring bestimmter Trainings- und Wettkampfreisen wären dabei gut platziert!)

Interessiert? Weiteres gerne über mich:

Sandrina Illes

+43 688 8193 513

sandrina@sandrina-illes.at

www.sandrina-illes.at

www.facebook.com/sandrina.illes

