

# Vita

meine Vereine:

laufstilanalyse.de  
Leistungstraining mit Spassfaktor

Werdegang:

Sportverein Mengkofen  
meine Wurzeln, leistungsorientierter Trainingsbeginn am 19.04.1988

TV Geiselhöring  
weiterer Ausbau, Mittel- und Langstreckenlauf

Tristar Regensburg  
mein erster Triathlonverein

Team Baier Landshut  
Triathlon 2. Bundesliga und Regionalliga

Tristar Regensburg  
Triathlonverein bis 2011 (derzeit Vereinslos)

LLC Marathon Regensburg  
mein aktueller Leichtathletikverein, seit 01.01.2006  
Wie alles begann..

...am 19.04.1988 begann ich leistungsorientiert zu Laufen, nach 14 Jahren als "reiner" Läufer wurde mir das ganze zu langweilig und ich beschloss einen Triathlon zu machen. Ohne Vorbereitung absolvierte ich dann am 14.07.2002 den Ironman in Roth, nat. ohne zu wissen was da auf mich zukommen würde. Das musste ich somit schmerzlich erfahren, und kam dann irgendwann nach 10.50h mehr gehend als laufend ins Ziel. Aber wie das so ist nach einem Ironman, entweder man hört ganz auf oder man bleibt dabei. Letzteres traf wie man sieht auf mich zu. Und so bin ich seitdem auch Triathlet, versuche aber mittlerweile schon mein Training dementsprechend anzupassen (die Erfahrung von Roth 2002 muss ich ja nicht unbedingt noch einmal machen). Hier das Photo vom Zieleinlauf (nach wie vor war dieser erste Triathlon mein schönster und härtester Wettkampf!!! Nicht einmal der Ironman auf Hawaii konnte dem Erlebnis zum ersten mal eine Langdistanz zu finishen den Rang ablaufen):

<http://www.sportweltverlag.de/index.php/trinews/sonstiges/portraits/ralf-preissl>

<http://www.sportweltverlag.de/index.php/trinews/sonstiges/portraits/ralf-preissl-2>

meine Daten:

Geboren  
am 26.01.1976 in Dingolfing

Beruf  
Dipl. Ing.

Beginn leistungsorientiertes Lauftraining  
19.04.1988

Gewicht  
72kg (Winter) bis 75kg (Sommer)

Körpergröße  
185cm

Ruhepuls  
? / min.

maximal Puls  
> 200 / min.

Vo2 max  
~79 ml/kg

Stärken

- ganzjähriges, konstant hohes Leistungsniveau auf allen Distanzen
- ausgeglichen in allen Disziplinen
- die Freude an der Bewegung ("Der Weg ist das Ziel")

Vorlieben  
Wettkämpfe als zusätzlichen Trainingsreiz

Einstellung  
natürlich habe ich auch mal Deinen Durchhänger, aber die hauptsächliche Einstellung: "Ich benötige für mein Lauf- bzw. Radtraining keinen MP3 Player. Ich will mich doch nicht von meiner Lieblingsbeschäftigung ablenken lassen. Wenn ich einmal Motivationshilfen benötige um ein Training zu absolvieren höre ich vorher auf!"