

BERGRENKEN

Streckenrekord Rad Damen **13.03. 5 min** Ø 19,3 km/h am 29.05.2010



SABINE KRATT IM PORTRAIT

Verein: Schneeschuhverein Tuttlingen

Wohnort: Trossingen

Berufliche Tätigkeit: Kaufm. Angestellte in einem Ingenieurbüro

Jahrgang: 1969

Größe: 1,70m

Gewicht: 62 kg

Ihr Trainingspensum liegt bei etwa 20.000 km pro Jahr. Im Sommer etwa 600-800 km pro Woche.

„Im Winter ca. 1.500 monotone km auf der Rolle.....“ Als Ausgleich schwimmt und läuft sie.

In den letzten Jahren konnte Sabine erste Plätze und Streckenrekorde bei bedeutenden Radmarathons erreichen:

2009: GP Triberg und surm (alpirsbach) jeweils platz eins

1. Platz Highlander in Hohenems 220 km und 4400 Höhenmeter (neuer Streckenrekord)

1. Platz beim Alpenbrevet, Meiringen / Schweiz: 284 km und 7000 Höhenmeter / neuer Streckenrekord

1. Platz Alpenchallenge Lenzerheide / Schweiz, 220 km und 4000 Höhenmeter / neuer Streckenrekord

1. Platz Riderman Bad Dürnheim Gesamtsieg und jeweils 3 Tagessiege

2010: 1. Platz Einzelzeitfahren + 2. Platz Paargesamt Grand Prix Deutschland, Bad Saulgau

4. Platz Jeantex-Tour-Transalp als Mixed-Team

1. Platz Bergzeitfahren auf dem Höchsten

1. Platz Highlander, Hohenems

1. Platz Alpenbrevet, Meiringen

1. Platz Alpenchallenge, Lenzerheide

1. Platz Riderman, Zeitfahren, Tagessieg und Gesamtsieg

2011: 1 Platz EZF + 1. Platz Paargesamt Grand Prix Deutschland, Bad Saulgau

1. Platz Bergzeitfahren Schauinslandkönigin

1. Platz Highlander, A-Hohenems

1. Platz Alpenchallenge, CH- Lenzerheide

1. Platz Schwarzwald Ultra Radmarathon, Alpirsbach

Ihre Erfolgstaktik beim Bergrennen am Dreifaltigkeitsberg ...

„...ich nehme mir jedes mal vor, nicht zu schnell anzugehen, aber wenn dich die zuschauer anfeuern, dann geht diese taktik gleich in die hose und dann wird jeder kilometer zum kampf und auf der letzten langen geraden geht mir immer die luft aus, die beine könnten noch super...ergo: immer die gleich taktik...und nächstes jahr unter 13 minuten???“