



# JAN VAN BERKEL TEILT SEIN ERFOLGSGEHEIMNIS.

## DER SCHWEIZER IRONMAN-TRIATHLET UND MINI AMBASSADOR IM INTERVIEW.

### WAS MACHST DU EINEN TAG VOR EINEM LAUF ODER WETTKAMPF?

Wenn der Lauf abends stattfindet, gehe ich meistens morgens locker joggen, um den Körper auf Temperatur zu bringen. Nur herumliegen macht schlapp und man ist dann, wenn es zählt, nicht fit. Ansonsten bereite ich die Details wie Schuhe und Verpflegung vor, versuche aber auch, mich abzulenken, um nicht zu viel nachzudenken und nervös zu werden.

### WIE BEREITEST DU DICH VOR?

Am besten funktioniert das, indem man auf einem kleinen Zettel eine Rückwärts-Timeline aufstellt, die bei der Startzeit des Rennens beginnt. In die Timeline schreibt man, was man wann machen möchte, wann man anreist, wann man mit dem Warm-up beginnt, wann man sich umzieht usw. So kriegt man einen guten Überblick über alles und vergisst trotz Nervosität nichts.

### WORAUF ACHEST DU?

Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist sehr wichtig. Um gut ins Ziel zu kommen, brauche ich ein gesundes Mass an Anspannung, aber auch Lockerheit.

### HAST DU EIN LIEBLINGSMENÜ?

Meine Hauptmahlzeit am Abend vor dem Rennen besteht immer aus Süsskartoffeln mit etwas Kokosmilchsauce und Poulet. Eine gesunde Balance aus guten Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen.

### IST DEINE ROUTINE VOR DEM START IMMER GLEICH?

Sehr ähnlich, ja. Eine Routine gibt in einer Rennsituation Sicherheit.

### WIE MOTIVIERST DU DICH, UM DEINE ZIELE ZU ERREICHEN?

Für mich ist oft das Ziel selbst die Motivation. Wenn dieses Ziel unerreichbar hoch wirkt, stecke ich mir erreichbare Zwischenziele. Ich glaube an mich selbst und an die harte Arbeit, die ich geleistet habe.

GET POWERED BY MINI.

