

# Nach jedem Tief kommt wieder ein Hoch Mit mentaler Stabilität zum Deutschen Meister im Cross Duathlon



## Steckbrief: Martin Gebhard

geb. am 08.06.1989

Aufgewachsen in Feucht. Jetzt in Schwabach zu Hause

- Mit 4 bis 16 Jahren Fußballer bei TSV Feucht
- Bezirksauswahl Fußball in der Jugend
- Schon immer leidenschaftlich gerne am Fahrrad unterwegs
- MTB Downhill und Enduro Rennen
- 2012 als Läufer beim Challenge Roth in der Staffel mit dem Triathlon infiziert
- 2015 erster kompletter Triathlon in Hersbruck
- 2018 erster Cross Triathlon (MTB und Trailrunning)

### Aktuell:

- 1. Bayerischer Meister im Cross Duathlon, Dieteldorf 2018
- X-Terra Greece Cross Triathlon, 18. Platz / 2. AK25
- Deggendorf Triathlon Olympisch 2. Platz / 1. AK2
- Ingolstadt Triathlon Olympisch 1. Platz gesamt
- Erding Triathlon Bayerische Meisterschaft Olympisch 5. Platz / 2. AK25
- Challenge Roth Triathlon Triathlon Langdistanz 40. Platz / 5. AK25
- X-Terra Czech Cross Triathlon 14. Platz / 1. AK25
- Gefrees Cross Duathlon 1. Platz
- X-Terra Vogtland Cross Duathlon 1. Platz gesamt
- Deutsche Meisterschaft Cross Duathlon - Kraichgau Östringen 1. Platz / Deutscher Meister
- Woidman MTB Marathon (24km/800hm) 1. Platz
- Maintal MTB Marathon Güntersleben (37km/800hm) 1. Platz
- Feneberg MTB Marathon Oberstdorf (49km/1400hm) 4. Platz
- X-Terra World Championships 28.10.2018 – Maui Hawaii 40. Platz inkl. Elite / 5. AK M25
- 4 Islands MTB Stage Race Kroatien, Mixed Team mit Silvia Hackner (Herobikes/Rad-Stand.de)

**Arbeit:** Automobilbranche, Ingenieur in der Lichtentwicklung

**Training:** So oft es sich neben dem Berufsalltag einrichten lässt versuche ich das Schwimmtraining beim TSV Altenfurt zu besuchen. Sonst in der Regel selbst organisiert. Dabei muss ich sehr flexibel sein, um die notwendigen Umfänge unter zu bekommen. Oft ist das natürlich schwierig. Da meine Freundin jedoch auch aktive Triathleten ist und genauso tickt, gelingt das doch sehr gut ohne dass andere Dinge zu kurz kommen.

**Hobbys:** Radfahren, Laufen, Schwimmen

**Lieblingfilm:** Bin lieber draußen unterwegs

**Lieblingessen:** Müsli Sonst Hauptsache abwechslungsreich