

Rückblick Saison 2015

Mit dem vorstossen in den 200m Halbfinal und der hervorragenden 4x400m Staffelzeit konnte ich im Oktober an den **CISM World Games in Süd-Korea** meine Saison mit zwei Highlights beenden. Ebenfalls konnte ich mir in der vergangenen Saison den **Indoor Vize-Schweizermeister Titel über 400m** sichern und mein Potential über die ganze Bahnrunde zeigen.



Ausblick Saison 2016

Neuer Trainer / neues Team / 400m als neue Hauptdisziplin

Nach den sehr guten Erfahrungen über die ganze Bahnrunde, werde ich nun in der Saison 2016 voll auf die **400m Sprint-Disziplin** setzen und versuchen, die Qualifikationslimite von **46.70sek** für die **Europameisterschaften in Amsterdam** bald möglichst zu unterbieten. Das 400m Training ist hart und verlangt mir sehr viel ab. Jedoch bin ich extrem motiviert und freue mich auf diese neue Herausforderung.

Um meine hochgesteckten Ziele zu erreichen, habe ich eine Veränderung im Betreuerstab vorgenommen. Neu trainiere ich unter der Leitung des renommierten Langsprint Trainers **Flavio Zberg**, der 2014 **Kariem Hussein** zum Europameistertitel über 400m Hürden führte. Ich bin überzeugt, mit ihm und seiner starken Trainingsgruppe, den Umstieg auf die ganze Bahnrunde, einfacher und schneller zu schaffen.

Mit SPONSOR Sport Food den Muskelkater besiegen



Neu profitiere ich von einem grosszügigen Rabatt auf **Sponsor Sport Food** Produkten und kann so dem Muskelkater Paroli bieten. Mit der zusätzlich offerierten Ernährungsberatung bin ich optimal in das harte Wintertraining gestartet. Momentan werden wöchentlich viele Ausdauer und Kraffteinheit abgespult, die mich oft an die Schmerzgrenze bringen. Ich vertraue darauf, dass mir die Produkte von Sponsor dabei helfen, Krämpfe, Ermüdung und auch Verletzungen vorzubeugen.

Burgunder Fanclub

Mit deiner Unterstützung an die Europameisterschaften 2016

Damit ich mich optimal auf die Saison 2016 und die Zielsetzung vorbereiten kann, bin ich auf einen guten Betreuerstab, Trainingslager, Nahrungergänzungen und Regenerationsmassnahmen angewiesen. Um alle diese Kosten neben meiner 50% Anstellung als Immobilien Bewirtschaftungs Assisten stemmen zu können, haben meine Familie und Freunde den **Burgunder Fanclub** gegründet. Die Einnahmen aus den Mitgliederbeiträgen helfen mir die Ausgaben in der nächsten Saison zu finanzieren und mich voll und ganz auf das sporliche Ziel, die **EM Qualifikation über die 400m** zu fokussieren.



Werde **Mitglied des Burgunder Fanclubs** und sei hautnah dabei, wenn ich an den Wettkämpfen im In- und Ausland um wertvolle Hundertstelsekunden kämpfe. Mit dem **offiziellen Wettkampfkalender**, **Newsletter** und dem **LIVE-Ticker** bist du immer auf dem Laufenden.

Als Mitglied kannst du ebenfalls gratis beim **TIPPSPIEL 2016** mitmachen und attraktive Preise gewinnen (Ab Mai 2016).

Kosten: **Fr. 40.00 / pro Jahr für Erwachsene**
Fr. 20.00 / pro Jahr für Schüler/ Lehrlinge/ Studenten

mit **Fr.100.00 / pro Jahr bist du GOLD-Member und wirst zusätzlich zum exklusiven Saison End Apero eingeladen.**

Anmeldung: ganz einfach unter www.burgunder-fanclub.ch

Ich würde mich freuen, dich im neuen Jahr als Mitglied des Fanclubs begrüßen zu dürfen und wünsche dir schöne Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Sportliche Grüsse

Joel Burgunder