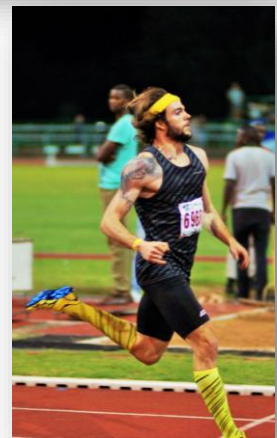


Neue PB über 400m



Nach dem ich vom 02.-27. Februar in Potchefstroom ein intensives und leistungsorientiertes Trainingslager bei besten Bedingungen absolvieren konnte, durfte ich am letzten Tag mein Selbstvertrauen noch mit einem spontanen Wettkampf stärken. Über **200m habe ich in 21.31sek** die drittschnellste Zeit meiner Karriere aufgestellt und über **400m konnte ich in 47.06sek sogar eine neue PB realisieren**. Diese Zeiten zeigen mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin.



Quer durch Zug

Am 19. März nahm ich dann mit meinem Team am traditionellen Staffellauf in der Altstadt von Zug teil. Bei schönstem Frühlingwetter konnte ich dort auf einem mir unbekanntem Terrain etwas Wettkampfatmosphäre und die zwei ersten Podest Plätze in dieser Saison sammeln. Der Trainings- und Spassfaktor stand aber im Vordergrund. Wobei die Sprintstrecke von 560m durch enge Gassen, auf- und abwärts sogar eine kleine Laktatbildung produzierte.



Trainingslager in Belek

Momentan weile ich für 10 Tage in meinem zweiten Trainingslager in Belek (Türkei), wo wir vor allem an den technischen Aspekten und den Sprintqualitäten arbeiten.

Das Wetter verwöhnt uns mit viel Sonnenschein und wir können so optimal trainieren. Vom Hotel, dass sich direkt am Strand befindet, werden wir mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnt. Für die Regenerationsmassnahmen ist meine Physio Therapeutin aus Zürich mitgereist, die mich und meinen Körper bestens kennt. Die Leichtathletikanlage in Belek ist erst vor zwei Jahren gebaut worden und ist so auf dem neusten Stand der Technik. Wir profitieren von einem **moderner Kraftraum, Eisbäder und Indoor-Sprintbahnen**. Bis zu den ersten Wettkämpfen geht es noch gut einen Monat, jedoch fühlen sich meine Beine schon richtig hungrig an und sind bereit für grosse Mahlzeiten.



Neue Schuheinlagen von NUMO-System

Neu absolviere ich alle Trainings und Wettkämpfen in speziell angefertigten Schuheinlage der HighTech Firma NUMO-System in Dietikon. Die Einlagen sollen mir dabei helfen, eine noch bessere Kraftübertragung zu garantieren und auch meine Fusshaltung bei den anspruchsvollen Läufen zu Unterstützen.

Run Happy im Intersport in Herzogenbuchsee

Dank der Kooperation von Brooks Running habe ich in der Region meine erste kleine Werbekampagne erhalten. Neu begrüsse ich in Lebensgrösse die Kunden im Intersport Ingold in Herzogenbuchsee und mache Werbung für die neue Kollektion von Brooks. Schaut vorbei und testet die neuen Modelle, ganz nach dem Motto: „RunHappy“ ☺



Tippspiel 2016

BURGUNDER FANCLUB TIPPSPIEL 2016

und vieles mehr...

Gewinne attraktive Preise und unterstütze gleichzeitig Joel Burgunder auf seinem Weg an die Europameisterschaften nach Amsterdam.

Mit grosszügiger Unterstützung von:

Schon bald startet das beliebte **BurgunderFanclub Tippspiel** in die zweite Runde und du als Member profitierst von diversen Vorteilen. Tippe auf die richtigen Wettkampfergebnisse und Gewinne mit etwas Glück attraktive Preise. Von **Weltklasse Zürich Tickets bis Brooks Runningschuhen** ist alles dabei.

(Mehr Infos und Teilnahmebedingungen folgen Mitte April)

Sportliche Grüsse und bis bald

Joel Burgunder