

MANDLBAUER

www.mandlbauer.at

Sponsoren Bericht



WO DER SPORT DIE NR. 1 IST

Trainingsdaten

Seit den beiden Wettkämpfen im Jänner und der Rückkehr nach Kenia, verlief das Training ohne Unterbrechungen. Es ist mein erstes Trainingsjahr seit dem Beginn meines Lauftrainings ohne Verletzungen und auch bei weitem das Beste hinsichtlich Quantität und Qualität.

Abb. 1



Die Abbildung 1 zeigt meinem Laufumfang der letzten 12 Monate und ich erreichte neue Spitzenwerte mit ca. 133 Wochenkilometerdurchschnitt und knappe 7000km in einem Jahr. Hinsichtlich der normalen Modulation des Trainingsumfangs während der Wettkampfphase, sowie der reduzierten Trainingswochen, erreiche ich bald den Umfang eines Profiläufers mit ca. 8000km pro Jahr und im Vergleich zu den letzten Jahren einen signifikanten Anstieg meines Trainingsumfanges.

Abb. 2



Die Abbildung 2 zeigt meine letzten 4 Wochen des Lauftrainings, wobei ersichtlich wird, dass ich jeden Tag laufe und einen Wochendurchschnitt von 144 Kilometer erreichte. Dies entspricht einen Halbmarathon jeden Tag. An Spizentagen erreiche ich 30 und mehr Kilometer.

Angesichts meines Zieles, im Oktober den Graz Marathon in 2:29 zu laufen, verlaufen meine schnellen Einheiten bereits sehr zielversprechend und letzten Samstag habe ich meinen ersten von acht Long Runs, mit 30 Kilometer in 2:08 absolviert. Das war auch mein bester 30 Kilometer Trainingslauf, bisher in Kenia, auf 2400m Seehöhe und 200m Anstieg. Neben dem Lauftraining mache ich ca. 40 Minuten Ganzkörperkräftigung und verfolge weiterhin meine Übungen, um die Achillessehnenprobleme der letzten Jahre endgültig zu beseitigen. Dies verläuft auch positiv.

Jahresziel Graz Marathon 2019

Wie bereits in den vorhergehenden Berichten erwähnt, ist mein großes Ziel für dieses Jahr, beim Graz Marathon am 13ten Oktober eine Zeit von 2Stunden 29Minuten zu erreichen.



Um dies zu schaffen, muss ich im Training in der Lage sein 30 Kilometer in 3:55 min/km, 15km in 3:35 min/km, 3 Kilometer in 3:30 min/km mal fünf mit jeweils einen Kilometer in 4min dazwischen und 10* 1000m in 3:20 mit 1:30 Pause zu absolvieren.

Bin ich in der Lage diese Einheiten bis zu meiner Abreise Ende September in der Höhe (2400m Seehöhe) erfolgreich zu laufen, kann ich mein Ziel erreichen. Bis jetzt geht es in die richtige Richtung, aber es steht noch viel Arbeit vor mir, welche mir aber auch Spaß macht.

Der Graz Marathon bietet zudem für Sie, also Sponsor eine perfekte Werbepattform.



Ein Artikel im Standard

Eine weitere sehr erfreuliche Nachricht erreichte mich im Mai. Denn ein Journalist des Standards, einer der größten Tageszeitungen in Österreich, suchte mich auf und führte bereits ein längeres Interview mit mir. Der Artikel wird diesem Sommer veröffentlicht und ich gebe Bilder, bei welchen das Logo ihres Unternehmens ersichtlich ist, weiter. Außerdem habe ich Sie auch im Interview als Sponsoren namentlich erwähnt.

Abb. 3

Zeitungsreichweiten national in der Media-Analyse 2018

Reichweite bei der Bevölkerung ab 14 Jahren, gestern gelesen oder durchgeblättert, 15.075 Interviews von Jänner bis Dezember 2018

	Reichweite 2018 in Prozent	Schwankungsbreite 2018 +/- in Prozent	Reichweite 2017 in Prozent
Kronen Zeitung	27,2	0,7	29,2
Heute (gratis)	11,6	0,5	12,6
Kleine Zeitung	9,8	0,5	10,5
Österreich/Oe24-Kombi (gratis)	8	0,4	
DER STANDARD	7,8	0,4	6,5
Kurier	7,4	0,4	7,3
Österreich (gratis)	6,9	0,4	7
OÖ Nachrichten	5	0,3	5
Die Presse	4,6	0,3	4,2
Tiroler Tagesz.	3,7	0,3	4
Salzb. Nachrichten	3,4	0,3	3,5
Vorarlb. Nachrichten	2,1	0,2	2,2
Neue Vorarlberger	0,5	0,1	0,5

Die Abbildung 3 zeigt die Zeitungsreichweite national und dabei ist ersichtlich, dass der Standard 7,8 Prozent der österreichischen Bevölkerung ab 14 Jahren, erreicht.

Der Standard erreicht, laut einer Umfrage (2018) mit 15.075 Personen (ab 14 Jahren), 583.000 Personen täglich. Der Artikel über mein Leben als Athlet und Coach in Kenia, wird damit österreichweit kommuniziert.

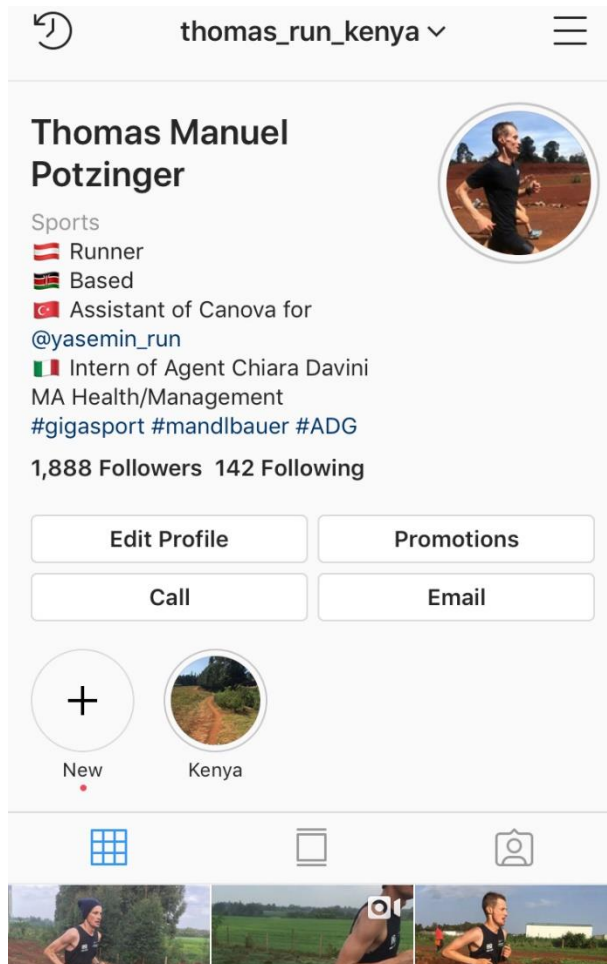
(Quelle: <https://derstandard.at/2000100367983/Media-Analyse-weist-STANDARD-583-000-Leserinnen-und-Leser-aus>)



Social-Media Aktivität Instagram

Um Sie als Unternehmen in der Öffentlichkeit gebührend zu präsentieren, bin ich natürlich auf Social-Media, genauer gesagt auf Instagram sehr aktiv. Hierzu noch ein paar Zahlen:

Abb. 4



Die Abbildung 4 zeigt mein Instagram Profil. Mittlerweile habe ich 1888 Followers. Ihr Unternehmen ist für jeden der Profil Besucher sofort per #Hashtag einerseits auf meinem Profil und andererseits bei den Postings ersichtlich.

Pro Woche habe ich 142 explizite Profilbesucher, erreiche 953 Nutzer und erziele 7931 Impressionen. Der Großteil davon kommt aus Graz, Wien, Nairobi (Kenia), Weiz und Eldoret (Kenia). 36% davon sind Frauen und 64% Männer und mehr als 80% sind im Alter von 18-44.

Coaching Aufgabe

Neben dem ganzen Training darf ich nun seit vier Monaten mein weiteres Lebensziel verfolgen. Ich bin sehr dankbar, dass mein Mentor, der weltweit bekannte Trainer Renato Canova mir die Chance, die mehrfache Europameisterin Yasemin Can zu coachen, anvertraut hat.



Yasemin konnte bereits 3 Bestleistungen seither erzielen und der Aufbau für die Weltmeisterschaften in Doha im Oktober 2019 verläuft nach Plan. Außerdem ist der tägliche Kontakt mit Renato Canova eine großartige Möglichkeit mehr über das Laufen zu lernen.

Danke

Abschließend möchte ich mich bei Ihnen bedanken, denn ohne Sie wäre es nicht möglich diesen Traum zu leben. Besonders in diesem Jahr fängt die harte Arbeit der letzten neun Jahren Früchte zu tragen und die Möglichkeit einen persönlichen Durchbruch in vielerlei Hinsicht zu erreichen, liegt näher als zuvor.

