

Die ÖGSE spricht mit... Yvonne Marzinke!

Athlet:innen-Steckbrief: Yvonne Marzinke

Alter:

46

Aufgewachsen in:

München

Bekannt für welche Sportart(en):

Para-Cycling Bahn und Straße

Die wichtigsten Siege/Wettkampfteilnahmen:

UCI Paracycling Weltcup Straße Gesamtsieg 2019

Paralympics Tokyo 2020 Bahn & Straße

UCI Paracycling Weltcup Straße 2022 Elzach, Deutschland Bronze EZF & Straße

UEC Paracycling Europameisterschaft Straße Upper Austria 2022 Bronze EZF & Straße

Die liebsten Hobbies außerhalb des Sports:

Fotografieren



Yvonne Marzinke...

...wann hast du dich das erste Mal bewusst mit Sporternährung auseinandergesetzt?

Als ich ambitionierter Rad gefahren bin.

...was waren zu Beginn deine häufigsten Fehler in der Sporternährung?

Mahlzeiten ausgelassen, zu wenig gegessen, keine Regelmäßigkeit, unausgewogen

...hast du dir Unterstützung im Bereich der Sporternährung geholt? Wenn ja, wen?

Ab Dezember 2017 über das Olympiazentrum Salzburg Judiith Haudum, Sportnutrix

...was ist für dich persönlich das Wichtigste an einem typischen Wettkampftag in Bezug auf Ernährung?

Zeitplan, gewohnte, vorbereitete Mahlzeiten

...dein persönlicher Sporternährungstipp?

Journaling, immer genug zu Essen & Trinken dabei haben 😊

Vielen Dank!