



Hallo Chris,

**ganz herzlichen Dank.**

Ich habe mein 2h-Ziel mit **1:55:18** beim Freiburg HM ganz deutlich unterschritten und fühlte mich beim Lauf immer gut (und auch heute geht es mir bestens). Das hat für die über 500 Trainingskilometer bei weitem entschädigt.

Es hat gezeigt, Dein Trainingsplan, den ich bis auf einen einzigen Termin eingehalten habe, war optimal für mich. Ohne diesen Trainingsplan und das Ziel Freiburg hätte ich es nicht in dieser Form geschafft. Deine motivierende Art und Deine Tipps haben mich aufgebaut, denn ganz ehrlich war ich schon stark am zweifeln, ob ich die 2 Stunden erreiche. Die professionelle Betreuung während der Trainingszeit und beim HM waren bestens!

Gerne wieder!

**Urkunde**

**FREIBURG MARATHON®**  
3. FREIBURGER STADTMARATHON MIT HALBMARATHON  
**2. April 2006**

Startnummer	6665		
Vorname / Name	Reiner Frießer		
Verein	Team Chris-werx		
Halbmarathon Nettozeit	01:55:18	Platz Gesamt	3487
Halbmarathon Bruttozeit	02:06:15	Platz m / w	3042
		Platz in AK	727

**Bohous** **oedo** **POLAR** LISTEN TO YOUR BODY **rivella** **SWR1**