

SPORTLICHES ENGAGEMENT JEDEN TAG

Trainingsplan

Um diese Erfolge zu ermöglichen, ist ein extrem intensives Trainingsprogramm zu absolvieren.

- **Haupteinheit:** 150 km/KW - Intervall- & Dauerlauf (12 Einheiten/KW)
- **Nebeneinheit:** - Kraft- & Technikaufbau (5/KW)
- Lockerungsläufe (5/KW)
- **Pflegeprogramm:** - Physiotherapie (2/KW)
- Muskulatur und Bänder ca. 24 h/KW
- **Zeitaufwand:** ca. 24 h/KW
- **Kalorienbedarf:** 5.000 kcal/Tag!!!

KW=Kalenderwoche

TRAININGSLAGER

- Monto Gordo, 1.5.-15.5.22
- Monto Gordo, 27.3.-8.4.23

NOMINIERUNGEN UND WETTKÄMPFE (WK) 2023

Art	Ort	Termin	Disziplin
WK	Wien	17.6.	5.000 m
DM U23	Göttingen	1.-2.7.	5.000 m
DM Männer	Kassel	8.-9.7.	5.000 m
EM	? Espoo, Finnland	13.-16.7.	5.000 m

EM/DM=Europa-/Deutsche-Meisterschaft

DIE BISHERIGE DYNAMISCHE ENTWICKLUNG DER SPORTLICHEN LEISTUNG ZEIGT KLAR, DASS FELIX VIEL POTENTIAL HAT.

Mit Ihrer Spende helfen Sie, dies zu erschließen.



Bankverbindung: Stadtparkasse Emden
IBAN DE85 2845 0000 0002 0997 03
Stichwort: FELIX EBEL

Überweisung mit Code via App



Spendenbescheinigungen werden Ihnen unaufgefordert zugesandt.

ANSPRECHPARTNER

Management Beratung Emden

Hans-Wilhelm Wildeboer

Johannes-Calvin-Str. 17 · 26725 Emden

Tel. 04921 27645

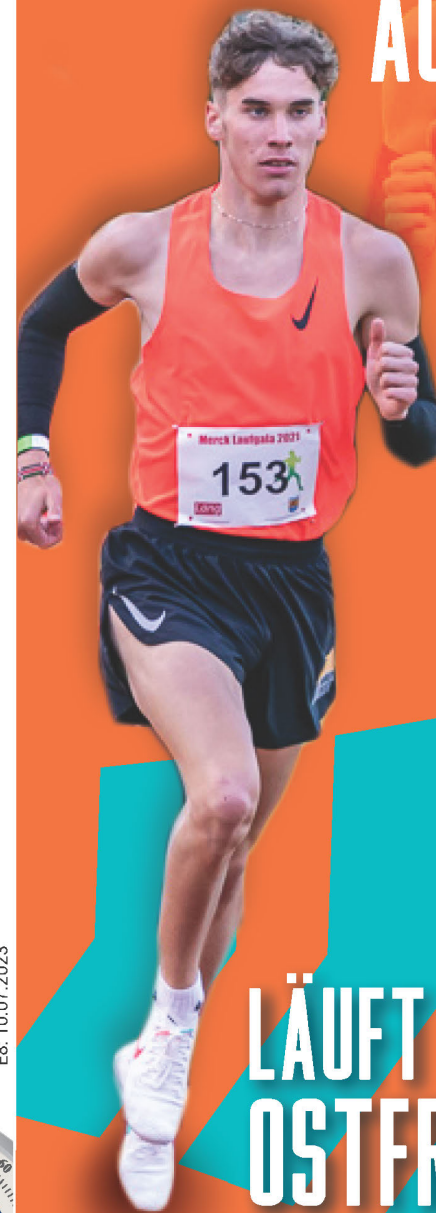
Mobil 0170 6359168

hw@mb-emden.de

www.mb-emden.de



FELIX EBEL AUS EMDEN



LÄUFT FÜR GANZ OSTFRIESLAND

Mit Talentförderung zur Spitze

EB: 10.07.2023



SPORTLICHER WERDEGANG

- Juli 2018 : U16 Landesmeister über **3000m** (10:02,59 min.)
- Seit Aug. 2019: Bewohner im Sportinternat Hannover
- Dez. 2019 Trainingslager in Monte Gordo/Portugal
- Sept. 2020 Deutscher Vizemeister U18, in Heilbronn über **3000m**
- Mai 2021 Erreichen der Bundeskadernorm über **3000m** (8:28,39 min.)
- Sommer 2021 Debüt **5000m** in Karlsruhe (15:27,41 min.), deutsche Meisterschaftsnorm erreicht
- Deutsche Meisterschaft U20 über **5000m** (14:53 min.)
- Jan. 2022 Landesmeister Männer (Halle) über **3000m**
- Feb. 2022 Deutscher Hallen-Meister U20 über **3000m**
- April 2022 Platz 1 über **10km** Straße (31:01 min.) in Hannover - Niedersachsenrekord U20
- Mai 2022 Coronainfektion und Verletzung (Operation)
- Sept. 2022 Wiedereinstieg
- Jan. 2023 Landesmeister Männer **1500m** (3:55 min.)
- Feb. 2023 Norddeutscher Meister Männer **3000m** (8:23,27 min.)
- März 2023 Platz 1 beim Hannover Marathon **10km** (30:30 min.)
- Mai 2023 U23 Deutsche Meisterschaft Mittweida Debüt **10.000m** (29:43 min.)
- Mai 2023 **5000m** in Karlsruhe (14:23 min.)
- Juni 2023 Emder Matjeslauf **5km** (15:08 min.)
- Juni 2023 **3000m** in Dortmund (08:17 min.)
- Juni 2023 Track Night Vienna **5.000m** (14:23 min.)
- Juli 2023 Platz 2 Deutsche Meisterschaft U23 in Göttingen **5.000 m** (14:33 min.)
- Juli 2023 Platz 14 Deutsche Meisterschaft der Männer in Kassel **5.000 m** (14:24 min.)

VERBINDUNG ZU OSTFRIESLAND

„Ich bin in Aurich geboren, in Emden aufgewachsen und habe 2 Jahre in Hinte Fußball gespielt. Während der regelmäßigen Besuche meiner Familie und Freunde in Ostfriesland genieße ich lange Spaziergänge und Dauerläufe am Deich in der Krummhörn und in Norden/Norddeich. Wenn es meine Zeit zulässt, werde ich gerne einige Volksläufe z.B. in Emden, Aurich und Leer mitmachen. Wir werden sehen, was sich mit meinem Trainings-, Wettkampf- und Trainingslager-Programm vereinbaren lässt.“



FELIX EBEL: GESTERN, HEUTE, MORGEN

2028 25 Jahre

Olympia in LA, USA
20.7.-6.8.



2026 23 Jahre

EM Birmingham 5.000 m oder 10.000 m

2025 22 Jahre

U23 EM Medaille
in 5.000 m oder 10.000 m

2023 HEUTE 20 Jahre

Norddeutscher Meister Männer
Indoor 3000 m - 08:23 min.
Landesmeister Männer
Indoor 1500 m - 03:55 min.
DM Männer 5.000 m -
14:24 min. (Platz 14)

3. Platz DM U23
10.000 m - 29:43 min.
1. Platz Hannover
10 km - 30:30 min.
2. Platz DM U23
5.000 m - 14:33 min.

Persönliche
BESTLEISTUNG

2022 19 Jahre - U20

10 km - 31.01 min.
Landesrekord
Platz 2 Deutschlandweit

2021 18 Jahre - U20

10 km Straße - 31:55 min.

2019 16 Jahre - U18

10 km Straße - 36:40 min.

2018 15 Jahre - U16

10 km Straße - 39:01 min.

ZIELE

