

Von der Schwimmstunde zur EM: Susanne Braćun rockt den Triathlon!

Susanne Braćun aus Leibnitz startet erfolgreich in die Triathlon-Welt und qualifiziert sich für die EM 2025 in Istanbul.



Leibnitz, Österreich - Susanne Braćun aus Leibnitz hat in einem Jahr eine beeindruckende Triathlon-Karriere gestartet, die viele Sportbegeisterte staunen lässt. Ihre Reise begann vor einem Jahr mit der ersten Schwimmstunde, und seither hat sie bemerkenswerte Erfolge erzielt. So qualifizierte sie sich bereits bei ihrem vierten Triathlon für die Sprint-Europameisterschaft 2025 in Istanbul, wie **meinbezirk.at** berichtet.

Der erste Wettkampf fand im August 2024 beim Südsteiermarktriathlon statt, wo die talentierte Athletin den dritten Platz in ihrer Altersklasse belegte. Später folgte sie dem Trend und holte sich beim Austria Company Triathlon in Klagenfurt den dritten Gesamtrang bei den Damen. Ein weiterer

Höhepunkt war der Sieg in ihrer Altersklasse beim Mositman am Wallsee, der ihr den Weg zur EM ebnete. Am 30. und 31. August 2025 wird sie nun als Teil des österreichischen Teams in Istanbul antreten.

Ausbildung und Training

Susanne hat sich nicht nur das Schwimmen, sondern auch das Radfahren und Laufen zu eigen gemacht, weswegen sie an der Bundessportakademie Graz eine Trainergrundausbildung durchläuft. Sie hat bereits Ausbildungen zur Schwimminstruktorin und Fitinstruktorin absolviert und wird von der ehemaligen Profi-Triathletin Sigrid Antoniuk trainiert. Im Triathlon sind spezifische technische Fertigkeiten in allen drei Disziplinen entscheidend, das weiß auch [triathlon.trainingmitsystem.de](https://www.competitionsystem.com/en/triathlon-trainingsystem), das betont, dass sich Athleten auf Ausdauer, Kraft und Technik konzentrieren müssen, um erfolgreich zu sein.

Intervalltraining spielt eine zentrale Rolle in Braćuns Training, um sowohl ihre aerobe als auch anaerobe Kapazität zu verbessern. Zu den Trainingsmethoden, die sie anwendet, gehört auch Krafttraining, um ihre muskuläre Stabilität zu stärken, was für eine Sportlerin wie sie unabdingbar ist. Ausdauer und Regeneration sind ebenso wichtig; dies erfordert jedoch ein sorgfältiges Management ihrer Zeit, da Susanne Vollzeit arbeitet. Hierbei sieht sie Schlaf und Ernährung als größere Herausforderungen als das Training.

Ernährung und Sponsoren

Die richtige Ernährung ist ein weiteres wichtiges Thema für die Sportlerin. Laut [mission-triathlon.de](https://www.mission-triathlon.de) ist die ausgewogene Zufuhr von Makronährstoffen wie Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen entscheidend für ihre Leistung. Damit sie ihre sportlichen Ziele erreicht und gleichzeitig ihrem Arbeitsalltag gerecht wird, ist es für Braćun notwendig, auf eine gute Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Nahrungsaufnahme zu

achten. Im Training empfiehlt es sich, vor Wettkämpfen kohlenhydratreiche und leicht verdauliche Mahlzeiten zu konsumieren.

Um ihre sportlichen Ambitionen in der kommenden Saison zu unterstützen, sucht Braćun aktiv nach Sponsoren. Bisher erhält sie Unterstützung vom Omnibiotic Power Team sowie dem Unternehmen GaberHö, was sicherlich ein gutes Händchen für ihre Karriere zeigt. Ihre Fortschritte sind zudem auf ihrem Instagram-Kanal dokumentiert, wo sie Fans und Interessierten Einblicke in ihr Training und ihre Erfolge bietet.

Ob es Susanne gelingt, ihre großartigen Leistungen zu bestätigen und in Istanbul auf das Podium zu steigen, bleibt abzuwarten. Eines ist jedoch sicher: Ihr Weg vom Schwimmkurs zur Triathlon-EM ist eine wahrhaft inspirierende Geschichte, die Mut macht, die eigenen Grenzen zu überschreiten.

Details	
Ort	Leibnitz, Österreich
Quellen	• www.meinbezirk.at • triathlon.trainingmitsystem.de • mission-triathlon.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at