

Steckbrief

Ralf Friedrichs



Name	Ralf Friedrichs
Geboren	19.04.1961 in Büsum
Aufgewachsen in	Büsum
Familienstand	Verheiratet 3 Kinder 28, 25 und 21 Jahre
Adresse	Lindenweg 1, 25917 Leck 04662/ 70318 mobil 0152 3663 4677 Ralf-Friedrichs@msn.com
Beruflicher Werdegang	Zivilberuflich: Industriemechaniker + Bürokaufmann 34 Jahre Berufssoldat und seit 01.08.2015 Pensionär ;-)
Sportlicher Werdegang	Schwimmsport seit frühester Jugend. Durch die Bw zum Triathlon gekommen in den 90er Jahren. Mehrfacher Veranstalter und Organisator des Bw-Patriotman Triathlon (Sprint + Olympisch) in Ladelund. Meine pers. sportlichen Schwerpunkte liegen im Moment beim Radfahren und schwimmen. Je länger die Distanzen umso besser..... ;-) Seit 01.11.2011 Triathlon Schwimmtrainer beim MTV Leck. seit 09.11.2017 stellv. Vorsitzender MTV Leck.
Qualifikationen:	Üb.Ltr. C Breitensport
Bw: Fachsportleiter Breitensport	Üb.Ltr. B Breitensport
Fachsportleiter Schwimmen	Üb.Ltr C Rettungsschwimmen
Fachsportleiter Rettungsschwimmen	DOSB Abnahmeberechtigt
Fachsportleiter Kondition + Fitness	Lehrscheininhaber DLRG + Wasserwacht
Fachsportleiter Gesundheitssport	Zertifikate für HUET (Helikopter Underwater Escape Training) und Sea Survival (Überleben See) durch die Firma OffTEC.
Vorbilder	Paul Newsome (swimsmooth.com) Sieger 2013 Manhattan Umrundung (48 km) und Holger Lüning (Sportwissenschaftler)
Wichtig für die Zukunft ?	Egal was man macht, es muss Spaß machen, sonst wird der Erfolg ausbleiben.

