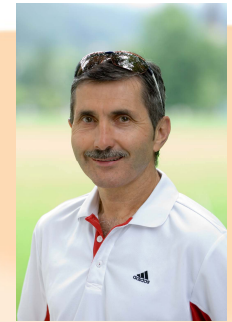




## *Richard Umberg*

- Diplomierter Trainer Spitzensport Swiss Olympic
- Sportfachpraktikum als Konditionstrainer beim FC Bayern München
- Sport Manager Swiss Olympic
- Mitglied der Fachgruppe Ausdauer Swiss Olympic
- Trainingsberater im Swiss Olympic Medical Center Bad Ragaz
- Personal Trainer & Konditionstrainer
- Race Director Jungfrau-Marathon & Jungfrau-Meile





## *Mein Palmarès als Läufer und Trainer*

- Mehrfacher Marathon-Schweizermeister und ex-Rekordhalter
- 31 Marathonläufe unter 2:20 mit einer Marathon-Bestzeit von 2:13:37
- Sieger der Marathonläufe in Biel SUI (1976), Melbourne AUS (1986), Cesano Boscone ITA (1988), Chicago USA (1990) und Duluth USA (1991)
- 25 Länderkämpfe
- Auszeichnung als "Leichtathletiktrainer des Jahres 1997" von Swiss Athletics



## Coach und Trainer von

- Franziska Rochat-Moser, New York City-Marathonsiegerin 1997, Zweite Boston-Marathon 1999 in 2:25:51 & Schweizer Rekord
- Vera Notz-Umberg, zehnfache Schweizermeisterin über 3000m Halle, 5000m, 10km Strasse, Halbmarathon, Siegerin Post-Cup 2005, Schweizerrekordhalterin über 3000m Indoor
- Caroline Steffen, Dritte Ironman Zürich 2008
- Jacqueline Rüegger, Marathon
- Lea Vetsch, Juniorenweltmeisterin im Berglauf



## *Konditionstrainer von*

- Manuela Pesko, Weltmeisterin Snowboard 2007 der FIS, Gewinnerin im Snowboard Halfpipe Gesamt-Weltcup 2003, 2006 und 2007
- Sportler und Sportlerinnen im Triathlon, Fussball, Tennis, Snowboard, Ski alpin, Windsurfen, Inline Skating
- Schiedsrichter und Schiedsrichter-Assistenten der Swiss Football League
- UEFA Referee Fitness Coach
- Referee Training Expert & Instructor u.a. während der UEFA EURO 2008



## *Meine Koordinaten sind*

### **Richard Umberg**

- Hausmattenstrasse 32, CH-3210 Kerzers FR
- Telefon +41 31 755 8420
- Fax +41 31 755 8420
- Mobile +41 79 470 9645
- E-Mail [richi.thecoach@bluewin.ch](mailto:richi.thecoach@bluewin.ch)
- Internet [www.richithecoach.ch](http://www.richithecoach.ch)  
[www.jungfrau-marathon.ch](http://www.jungfrau-marathon.ch)



sponsored by



**Richi ▼ theCoach**  
Focus on Performance