

# PALMARES

U m b e r g      R i c h a r d

## Sportliche Aus- und Fortbildungen

2006	UEFA Referee Fitness Coach
2003	Diplomierter Trainer Spitzensport Swiss Olympic
1999 – 2000	Diplomtrainer II Swiss Olympic
1996 – 1998	Sport Manager Swiss Olympic, Sport-Management-Diplom
1994 – 1995	Diplomtrainer I Swiss Olympic
1982 – 1983	Trainer A Swiss Athletics / Fachrichtung: Läufe/Hürden

## Trainertätigkeiten und – erfolge

2008	Referee Training Expert & Instructor UEFA EURO 2008
2002 –	Mitglied der Fachgruppe Ausdauer von Swiss Olympic
2001 –	Trainingsberater im Swiss Olympic Medical Center (SOMC) in Bad Ragaz SG
1989 – 2001	Trainer von Franziska Rochat-Moser, u.a. Siegerin des New York City-Marathons 1997, 2. Rang Boston-Marathon 1999 mit Schweizerrekord in 2:25:51
1997	Auszeichnung als „Leichtathletik-Trainer des Jahres 1997“ von Swiss Athletics
1996 – 1997	Konditionstrainer der Tennisspielerin Martina Hingis
1993 – 1996	Nationaltrainer Marathon / Halbmarathon / Berglauf / Gehen von Swiss Athletics

## Coaching-Einsätze mit der Leichtathletik-Nationalmannschaft

1998	Halbmarathon-WM (Persönlicher Coach von Franziska Rochat-Moser)	Uster	SUI
1997	<b>Leichtathletik-WM</b> (Persönlicher Coach von Franziska Rochat-Moser)	<b>Athen</b>	<b>GRE</b>
1996	Europacup Bruno Zauli <b>Olympische Spiele</b> U23-Halbmarathon-Länderkampf Hamburg Berglauf-World Trophy Halbmarathon-WM	Bergen <b>Atlanta</b> Telfes Palma de Mallorca	NOR <b>USA</b> GER AUT ESP

1995	<b>Leichtathletik-WM</b>	<b>Göteborg</b>	<b>SWE</b>
	U23-Halbmarathon-Länderkampf Navazzo		ITA
	Berglauf-World Trophy	Edinburgh	GBR
	Halbmarathon-WM	Montbéliard	FRA
1994	Cross-WM	Budapest	HUN
	Europacup Bruno Zauli	Istanbul	TUR
	Halbmarathon-WM	Oslo	NOR
1993	Cross-WM	Amorebieta	ESP
	Europacup Bruno Zauli	Brüssel	BEL
	<b>Leichtathletik-WM</b>	<b>Stuttgart</b>	<b>GER</b>
	Halbmarathon-WM	Brüssel	BEL
	Marathon-Weltcup	San Sebastian	ESP
1992	<b>Olympische Spiele</b>	<b>Barcelona</b>	<b>ESP</b>
	Ekiden-Marathonstaffel	Chiba	JPN
1991	15/25km-Länderkampf	Grootebroek	HOL
1990	15km-WM Frauen	Dublin	IRL

## Grösste persönliche sportliche Erfolge

- Schweizer Meister im Marathon 1977 / 1979 / 1981 / 1985 / 1987
- Schweizer Rekord im Marathon 2:16:13 und 2:14:28 1980
- Persönliche Marathon-Bestzeit 2:13:37 1984
- Schweizer Rekord über 25'000m 1:18:56,6 1978
- 18. Rang am EM-Marathon in Athen GRE 1982
- 25 Länderkämpfe 1973 – 1989
- Sieger der Marathonläufe in Biel SUI (1976), Melbourne AUS (1986), Cesano Boscone ITA (1988), Chicago USA (1990, Masters) und Duluth USA (1991, Masters)
- 31 Marathonläufe unter 2:20:00
- 25 „Top Ten“ – Klassierungen an internationalen Marathonläufen

## Marathonläufe von 1974 – 1992

Ort	Land	Anlass / Bemerkung	Zeit	Rang	Datum
<b>Maassluis</b>	<b>HOL</b>	<b>Persönliche Bestleistung</b>	<b>2:13:37</b>	<b>6.</b>	<b>07.04.1984</b>
<b>Columbus</b>	<b>USA</b>	<b>Schweizer Bestleistung</b>	<b>2:14:28</b>	<b>3.</b>	<b>16.11.1980</b>
Sacramento	USA		2:14:35	7.	02.12.1984
Melbourne	AUS		2:15:16	3.	11.10.1987
London	GBR		2:15:46	16.	20.04.1986
<b>Tokyo</b>	<b>JPN</b>	<b>EM-Limite!</b>	<b>2:15:59</b>	<b>17.</b>	<b>31.01.1982</b>
Houston	USA		2:16:07	14.	18.01.1987
<b>Kosice</b>	<b>SVK</b>	<b>Schweizer Bestleistung</b>	<b>2:16:13</b>	<b>9.</b>	<b>05.10.1980</b>
Hamburg	GER		2:16:23	6.	24.04.1988
Frankfurt	GER		2:16:27	20.	13.05.1984
Christchurch	NZL		2:16:42	2.	02.06.1985
<b>Cesano Boscone MI</b>	<b>ITA</b>	<b>2. internat. Marathonsieg!</b>	<b>2:16:56</b>	<b>1.</b>	<b>13.11.1988</b>
Boston	USA		2:17:01	13.	20.04.1987
<b>Melbourne</b>	<b>AUS</b>	<b>1. internat. Marathonsieg!</b>	<b>2:17:21</b>	<b>1.</b>	<b>12.10.1986</b>
Sevilla	ESP		2:17:22	3.	06.03.1988
Waldkraiburg	GER	Deutsche Meisterschaften	2:17:52	5.	15.05.1980
Houston	USA		2:17:54	13.	15.01.1989
Montreal	CAN		2:17:59	10.	06.09.1980
<b>Milano</b>	<b>ITA</b>	<b>Marathon-Weltcup</b>	<b>2:18:02</b>	<b>38.</b>	<b>16.04.1989</b>
Berlin	GER		2:18:37	19.	29.09.1985
<b>Tenero</b>	<b>SUI</b>	<b>Schweizer Meister</b>	<b>2:18:45</b>	<b>1.</b>	<b>10.11.1985</b>
<b>Puteaux</b>	<b>FRA</b>	<b>CH-Bestleistung M 40</b>	<b>2:18:53</b>	<b>14.</b>	<b>16.09.1990</b>
Montreal	CAN		2:18:54	14.	30.05.1982
<b>Ottock</b>	<b>POL</b>	<b>Persönliche Bestleistung</b>	<b>2:19:06</b>	<b>16.</b>	<b>20.08.1978</b>
<b>Hiroshima</b>	<b>JPN</b>	<b>Marathon-Weltcup</b>	<b>2:19:09</b>	<b>75.</b>	<b>14.04.1985</b>
New York City	USA		2:19:33	23.	21.10.1979
Enschede	HOL		2:19:36	10.	25.08.1979
<b>Meiringen</b>	<b>SUI</b>	<b>Schweizer Meister</b>	<b>2:19:44</b>	<b>1.</b>	<b>24.05.1987</b>
Biel	SUI	Schweizer Meisterschaften	2:19:48	4.	29.04.1990
<b>Meiringen</b>	<b>SUI</b>	<b>Schweizer Meister</b>	<b>2:19:49</b>	<b>1.</b>	<b>16.04.1977</b>
New York City	USA		2:19:56	14.	22.10.1978

Duluth	USA	Hitzemarathon	2:20:15	4.	17.06.1989
<b>Chicago</b>	<b>USA</b>	<b>Sieger der „Masters“</b>	<b>2:20:17</b>	<b>18.</b>	<b>28.10.1990</b>
Seoul	ROK	Olympiastadioneröffnung	2:20:36	9.	30.09.1984
<b>Cortailod</b>	<b>SUI</b>	<b>Schweizer Meister</b>	<b>2:20:45</b>	<b>1.</b>	<b>12.05.1979</b>
Kosice	SVK		2:20:59	23.	02.10.1977
Gurmels	SUI	Schweizermeisterschaften	2:21:31	2.	12.04.1980
Duluth	USA	Hitzemarathon	2:21:47	4.	11.06.1988
Berlin	GER		2:21:55	11.	25.09.1983
Berlin	GER	nach Autounfall	2:21:56	5.	27.09.1981
Birmingham	GBR		2:21:56	11.	24.09.1989
<b>Basel</b>	<b>SUI</b>	<b>Schweizer Meister</b>	<b>2:22:04</b>	<b>1.</b>	<b>06.06.1981</b>
Columbus	USA		2:22:13	4.	10.10.1982
Enschede	HOL		2:22:19	12.	27.08.1977
Stockholm	SWE		2:22:21	12.	02.06.1990
Karl Marx Stadt	DDR	Persönliche Bestleistung	2:22:25	18.	03.05.1975
Rio de Janeiro	BRA	hohe Luftfeuchtigkeit	2:22:41	9.	28.06.1987
Amsterdam	HOL		2:22:47	11.	21.05.1977
<b>Duluth</b>	<b>USA</b>	<b>Sieger der „Masters“</b>	<b>2:22:56</b>	<b>19.</b>	<b>22.06.1991</b>
<b>Brüssel</b>	<b>BEL</b>	<b>Marathon-Europacup</b>	<b>2:23:14</b>	<b>25.</b>	<b>09.06.1979</b>
Houston	USA	2. „Master“	2:23:15	24.	20.01.1991
Schaffhausen	SUI	Schweizermeisterschaften	2:24:10	2.	23.04.1978
<b>Athen</b>	<b>GRE</b>	<b>Europameisterschaften</b>	<b>2:24:54</b>	<b>18.</b>	<b>12.09.1982</b>
Columbus	USA		2:25:09	21.	16.10.1983
Kosice	SVK		2:25:18	28.	05.10.1975
<b>Laredo</b>	<b>ESP</b>	<b>Marathon-Europacup</b>	<b>2:26:02</b>	<b>58.</b>	<b>19.06.1983</b>
Kosice	SVK		2:26:41	14.	03.10.1976
Riehen	SUI	Schweizer Meisterschaften	2:26:49	3.	05.06.1976
Debno	POL	Hitzemarathon	2:27:10	21.	28.05.1978
Genève	SUI	nach Verletzungspause	2:27:28	16.	29.05.1983
Houston	USA	2. „Master“	2:28:01		26.01.1992
<b>Biel</b>	<b>SUI</b>	<b>1. Marathonsieg!</b>	<b>2:28:55</b>	<b>1.</b>	<b>08.05.1976</b>
Caslano	SUI	Schweizer Meisterschaften	2:29:01	3.	15.06.1975
Kosice	SVK	Persönliche Bestleistung	2:29:09	32.	06.10.1974
Dülmen	GER	Marathondebut!	2:29:15	7.	04.05.1974
Genève	SUI	Schweizer Meisterschaften	2:33:05	3.	22.06.1974
Manila	PHI	extreme Luftfeuchtigkeit	2:50:57	39.	15.02.1987

## Länderkämpfe von 1970 – 1989

Anlass	Ort	Land	Datum	Disziplin / Leistung	Rang
Cross des Nations der Junioren	Vichy	FRA	22.03.1970	Cross – 23:47	35.
Junioren-Länderkampf CSSR-SUI	Povazska Bystrica	CSSR	18.07.1970	2000m Steeple	3.
Junioren-Länderkampf FRA-SUI	Thonon-les-Bains	FRA	16.08.1970	2000m Steeple	4.
30km-Länderkampf HOL-GER-SUI	Bern	SUI	24.06.1973	30km – 1:38:27	11.
30km-Länderkampf GER-SUI-HOL	Uden	HOL	03.06.1974	30km – 1:37:16	10.
30km-Länderkampf SUI-HOL-GER	Berlin	GER	24.05.1975	30km – 1:36:57	7.
30km-Länderkampf HOL-GER-SUI	Ebikon	SUI	04.09.1976	30km – 1:36:37	7.
30km-Länderkampf GER-SUI-HOL	Beek	HOL	04.06.1977	30km – 1:36:55	3.
30km-Länderkampf HOL-SUI-GER	Griesheim	HOL	09.08.1978	30km – 1:36:44	7.
Länderkampf YUG-GER „B“-SUI	Olten	SUI	09.09.1978	10000m – 30:15,78	5.
Marathon-Europacup	Brüssel	BEL	09.06.1979	Marathon – 2:23:14	25.
30km-Länderkampf HOL-GER-SUI	Basel	SUI	04.08.1979	30km – 1:41:02	12.
30km-Länderkampf GER-SUI-SUI	Baarn	HOL	16.08.1980	30km – 1:35:50	4.
Westathletik-Länderkampf	Winterthur	SUI	15.06.1980	10000m – 30:25,8	8.
25km-Länderkampf	Verden	GER	01.08.1981	25km – 1:19:48	15.
Länderkampf NOR-SUI-SWE	Göteborg	SWE	16.06.1981	10000m – 29:41,89	5.
30km-Länderkampf	Brescia	ITA	08.08.1982	30km – 1:38:16	8.
Europameisterschaften	Athen	GRE	12.09.1982	Marathon – 2:24:54	18.
25km-Länderkampf	Doordrecht	HOL	16.07.1983	aufgegeben	---
Marathon-Europacup	Laredo	ESP	19.06.1983	Marathon – 2:26:02	58.
25km-Länderkampf	Obergerlafingen	SUI	07.07.1984	25km – 1:19:19	20.
Marathon-Weltcup	Hiroshima	JPN	14.04.1985	Marathon – 2:19:09	75.
25km-Länderkampf	Albertville	FRA	17.08.1985	25km – 1:19:35	16.
25km-Länderkampf	Hamburg	GER	02.08.1986	25km – 1:19:16	17.
25km-Länderkampf	Winschoten	HOL	25.07.1987	25km – 1:17:38	17.
25km-Länderkampf	Haguenau	FRA	20.08.1988	25km – 1:20:46	25.
Marathon-Weltcup	Milano	ITA	16.04.1989	Marathon – 2:18:02	38.
25km-Länderkampf	Grenchen	SUI	09.09.1989	25km – 1:20:20	20.

## Persönliche Bestleistungen

Disziplin	Leistung	Ort	Datum
800m	1:59,2	Zürich-Letzigrund	1971
1000m	2:31,8	Zug-Hertlimatte	12.05.1973
1500m	3:55,2	Zürich-Sihlhölzli	08.07.1972
2000m	5:24,9	Basel-Schützenmatte	14.07.1976
<b>3000m</b>	<b>8:13,2</b>	<b>Bern-Wankdorf</b>	<b>10.07.1977</b>
3000m Halle	8:19,24	Maggingen	16.02.1980
<b>5000m</b>	<b>14:19,22</b>	<b>Lausanne-Stade de Vidy</b>	<b>18.07.1979</b>
<b>10000m</b>	<b>29:28,4</b>	<b>Bonn-Troisdorf GER</b>	<b>28.04.1979</b>
3000m Steeple	9:08,4	Riehen-Grendelmatte	14.08.1974
10 englische Meilen	48:56	Borgholzhausen GER	20.06.1981
Stundenlauf	19,203km	Bellinzona-Stadio Comunale	19.10.1985
20000m	1:02:34,7	Bellinzona-Stadio Comunale	19.10.1985
20km Strasse	1:03:29	Chur	14.05.1977
<b>Halbmarathon</b>	<b>1:04:58</b>	<b>Wien AUT</b>	<b>12.07.1980</b>
25000m	1:18:56,6	Bellinzona-Stadio Comunale	14.10.1978
<b>25km Strasse</b>	<b>1:16:57</b>	<b>Paderborn GER</b>	<b>18.04.1981</b>
30km Strasse	1:35:50	Baarn HOL	16.08.1980
<b>Marathon</b>	<b>2:13:37</b>	<b>Maassluis HOL</b>	<b>07.04.1984</b>

## Persönliche 10000m-Zehnbestenliste

Zeit	Rang	Ort	Datum
29:28,4	8.	Bonn-Troisdorf GER	28.04.1979
29:28,4	7.	Bonn-Troisdorf GER	26.04.1980
29:41,89	LK 5.	Göteborg SWE	16.06.1981
29:50,65	SM 4.	Basel-Schützenmatte	21.08.1982
29:52,37	4.	Bern-Wankdorf	22.05.1976
29:54,12	SM 2.	St. Gallen-Neudorf	12.08.1978
29:54,94	6.	Langenthal-Hard	25.06.1986
29:56,23	3.	Basel	16.05.1981
29:58,6	8.	Basel-Schützenmatte	15.05.1973
30:06,74	SM 6.	Lausanne-Stade de Vidy	23.08.1980
30:13,92	RM 1.	Zofingen	25.06.1977

© Richi  theCoach