

# Waldemar Nahr

Mi nòmber ta Waldemar Nahr

Mi a nase na Kòrsou aña 1983, 14 di desèmber.

Semper di mi bida mi tabata gusta spòrt.

Mi a praktiká otro tipo di spòrt manera Futbòl, Basketball, Karate i Freestyle BMX.



Den aña 2011 mi a kuminsá kore ku e intenshon djis pa tene kurpa den kondishon na pier na mariepampoen. E aña ei mi no tabatin konosementu di korementu pero den tur spòrt ku mi hasi semper mi ta hasi mi máksimo esfuerso pa por ta mas mihó ku ta posibel. Na e momento ei mi no a pensa ainda pa partisipá.

Miéntras dlanan ta pasa l mi ta mira ku tin progreso mi a kuminsá buska informashon di kareda kual ta fatumloop.

Mi ta kòrda ku esaki tabata den luna di ougùstùs i a bin sa ku fatumloop ta tuma lugá den òktober.

Mi no a pensa dos biaha l mi a kuminsá buska algun informashon di training riba internèt pa mi por duna un mihó resultado.

Ora e dia di kareda a yega, mi a bai para na start pa asina kuminsá e kareda.

Asina ma kaba di kore e kareda mi a sinti ku e spòrt aki ta pa mi.

Na aña 2012 mi tabata train na koredor l ora mi a kaba mener Calmes a kai sinta banda di mi l a papia ku mi.

Mi ta kòrda ku el a bisa mi " Nos tin un grupo ta train djaweps atardi. Bo por djòin si bo ta interesá".

Mi no a pèrdè pa gana l mi tabata tei tur djaweps.

Mi no a bira un miembro ofisial di RRCK pero si mi ta partisipá te ainda den kasi tur kareda ku nan organisá.

Loke mi ta gusta di e deporte aki ta ku tin hendenan di diferente otro pais ta bin partisipá i tur hende ta hopi amabel l mi ta haña e ta un spòrt ku bo ta mira e Adelanto a base di e training.

Ku esaki mi kier men ku bo ta mira ku bo resultado (tempu) ta mehora.

Pa mi por logra esaki mi ta train kuater òf sinku biaha pa siman.

Den un siman mi ta kore distansia largu tres biaha, l un òf dos biaha pa siman mi ta hasi interval.

Mayoria biaha nos tabata hasi interval djaweps na koredor l e training tabata wòrdu dirigí dor di Argimiro "Micho" Nahr.

Micho ta un di e persona nan ku a yuda mi ku training nan ku a pone mi bai dilanti den e deporte aki.

E mihó resultado ku mi te ku awe ta na Kareda Cerilio Maduro 2020 dia 9 di febrüari kaminda mi a kore e distansia di 10 km den un tempu di 36:53 minüt

Aktualmente ainda mi ta hasi e deporte di distansia largu.

Mi ta train ainda por lo ménos 3 biaha pa siman i lo mi sigui te kaminda mi por.