



Foto anlässlich der WM 2024



Ruedi, mein Schatz



EM Functional Fitness 2025 in Holland: 2. Platz



Ich trainiere zu Hause



Semifinals im Crossfit Werdenberg

# Sponsoring-Programm 2026

Möchtest Du mit mir unterwegs sein und mich unterstützen? Ich würde mich darüber freuen!

Hast Du Interesse, mehr Einblick in meinen Trainings- und Lebens-Alltag zu erhalten? Als Sponsor bekommst Du 4x im Jahr einen Newsletter per Post. Dazu eine Karte, wo ich Dir persönlich schreibe.

Ich bin Irene Haibucher-Meier, werde im Mai 2026 einundsechzig Jahre alt und mache seit 7 Jahren leidenschaftlich Crossfit.

Crossfit ist eine sehr abwechslungsreiche, intensive Sportart, die einem alles abverlangt. Es fasziniert mich auch, was im Alter noch alles möglich ist. Dass ich z.B. gelernt habe, im Handstand zu laufen und sogar eine Pirouette auf den Händen zu machen. Oder auch, dass ich Gewichtheben gelernt habe und schwer heben kann.

Mein Coach ist Benny Roser aus Lörrach. Er schreibt mir mein Trainings-Programm online und ich führe es dann jeweils zu Hause aus.

## **Mein Ziel ist es, mich für die Crossfit-Games in Amerika zu qualifizieren.**

Was ich bisher erreicht habe:

### **Kategorie 60–64:**

EM Functional Fitness 2025: 2. Platz  
Crossfit Games: Semifinals, 52. Platz weltweit  
SM Functional Fitness 2025: 2. Platz

### **Kategorie 55–59:**

Teilnahme Woodapaloza Miami, Open Cat.  
WM Functional Fitness 2024: 3. Platz  
SM Functional Fitness 2024: 2. Platz  
French Throwdown 2023: 4. Platz  
Athens Throwdown 2023: 2. Platz  
Masterteensthrowdown 2019: 2. Platz

Ich trainiere 5x die Woche 2–2.5 Std. Zusätzlich habe ich 1x am Abend mit dem Triathlon-Klub Lauf-Training. Damit ich dieses Volumen schaffe, ernähre ich mich nach Plan und wäge alles. Ich schaue auch, dass ich 8–10 Std. schlafen pro Nacht. Am Abend gehe ich oft auf die Blackroll, mache Faszien-Training und anschliessend dehne ich mit der GoWOD App. Die Regeneration ist super wichtig für jeden, aber ich glaube, im Alter ist es noch wichtiger, damit ich diesen Sport langfristig machen kann.

Mein Glaube an Gott ist mir super mega wichtig und ist die Basis von allem in meinem Leben. Mein Motto ist: «All in for Jesus».

## **Was ist das Ziel vom Sponsoring-Programm?**

Es unterstützt mich auf meinem Weg an die Weltspitze. Ich habe zwei Ziele:  
1. Menschen davon zu erzählen, was ich mit Gott erlebe und was er in meinem Leben gemacht hat und ihnen somit eine Gottesbegegnung zu ermöglichen... und

2. in Crossfit-Wettkämpfen an der Weltspitze mitzumischen.

## **Was werde ich mit dem Geld machen?**

Ich werde meine Reisen, die Wettkämpfe und Equipment fürs Training und die Regeneration finanzieren.

## **Was sind meine Pläne für dieses Jahr?**

Ich habe mich für den Masters Teens Throwdown im Februar 2026 in Rotterdam qualifiziert. Natürlich werde ich wieder an den Crossfit Open teilnehmen. Im August ist die EM in Grossbritanien. Ich werde auch an der Schweizermeisterschaft von Swiss Functional Fitness teilnehmen.

## **Social Media Präsenz auf Instagram**

Ich habe etwas über 1,000 Followers.

## **Was gibt es für Möglichkeiten?**

### **Gold-Sponsor: 5,000.–**

➔ Ein Coaching bei meinem Mental-Coach Patrick Altendorfer  
Social Media Aktivität (jeder Post)  
Erwähnung auf der Homepage mit Logo  
Logo/Name auf meiner Jacke  
Newsletter mit pers. Brief 4x im Jahr

### **Silber-Sponsor: 2,500.–**

➔ Ein Weightlifting Training mit meinem Weightlifting-Coach Florian Gottstein  
Social Media Aktivität (1x pro Monat)  
Erwähnung auf der Homepage mit Logo  
Logo/Name auf meiner Jacke  
Newsletter mit pers. Brief 4x im Jahr

### **Bronze-Sponsor: 500.–**

Social Media Aktivität (4x pro Jahr)  
Erwähnung auf der Homepage mit Logo  
Logo/Name auf meiner Jacke  
Newsletter mit pers. Brief 4x im Jahr

### **Supporter: 100–200.–**

Name auf meiner Jacke  
Newsletter mit pers. Brief 4x im Jahr

Ich würde mich freuen, wenn Du mich durch dieses Jahr begleitest und mich unterstützt.

Viele liebe Grüsse

Irene

## **Bank-Verbindung / QR-Code**

IBAN: CH06 8080 8006 1996 9902 7

Irene Haibucher, Gutenbergweg 5

8180 Bülach

Raiffeisenbank Züri-Unterland



## **Twint**

079 526 24 46 / I. Haibucher-Meier

[irenehaibucher.com/sponsoring/](http://irenehaibucher.com/sponsoring/)