



DAS KUNDENMAGAZIN DER in4U AG

inform

SPECIAL EDITION | 2010

Editorial

Lassen wir zu Beginn den Experten und Soziologen Manuel Castells zu Wort kommen: „Das Informationszeitalter bezeichnet eine historische Epoche menschlicher Gesellschaften. Das auf mikroelektronisch basierten Informations- und Kommunikationstechnologien sowie der Gentechnologie beruhende technologische Paradigma, welches diese Epoche charakterisiert, ersetzt bzw. überlagert das technologische Paradigma des Industriezeitalters, das primär auf der Produktion und Distribution von Energie beruht.“

„Wir haben uns vorgenommen, unsere Kunden und Partner in Zukunft näher, häufiger und aktueller über Neuigkeiten aus unserem Hause zu informieren.“



Bruno Morandi
CEO in4U AG

Und was bedeutet das nun für unseren Alltag? Ganz einfach: Es bedeutet, dass die „time to market“ für Informationen immer kürzer wird und dass wir uns je länger je mehr daran gewöhnen, unmittelbar über das Neueste informiert zu sein. Diesem Trend wollen wir uns nicht verschließen und wir haben uns vorgenommen, unsere Kunden und Partner in Zukunft näher, häufiger und aktueller über Neuigkeiten aus unserem Hause zu informieren. Den Anfang machen wir mit einem neuen Erscheinungsbild und einer Verdoppelung der Ausgaben unserer Kundenzeitschrift „inform“, die zukünftig zweimal pro Jahr erscheint. Die erste Ausgabe im neuen Kleid ist denn auch gleich eine Special Edition und widmet sich unserem neuen Datacenter und dem Thema Green IT.

Für in4U markiert das neue Datacenter einen Meilenstein, denn es ist viel mehr als ein neuer Bau. Es steht für einen neuen Weg, den wir gehen wollen und gehen werden. Wir wollen effizienter und effektiver arbeiten und dadurch bessere Kundenservices erbringen. Wir wollen mit einem höheren Automatisierungsgrad die Qualität unserer Dienstleistungen erhöhen. Wir wollen also mit dem neuen Datacenter dafür sorgen, unsere Kunden noch besser zu unterstützen, und damit die Grundlagen für unsere Zukunft legen.

Herzlich,
Bruno Morandi
CEO in4U AG

Das neue Green IT Datacenter von in4U

Green IT ist in aller Munde. Doch was ist darunter genau zu verstehen? Wikipedia hat die Antwort: Unter Green IT versteht man Bestrebungen, die Nutzung von Informationstechnologie über deren gesamten Lebenszyklus hinweg umweltschonend zu gestalten. Unser neues Datacenter trägt dieser Entwicklung Rechnung, indem es vollumfänglich mit Grundwasser gekühlt wird. Das bedeutet:

„Keine chemischen Kühlmittel mehr, eine enorme Einsparung von Strom sowie CO₂-Neutralität.“



Schön und gut – aber das war uns nicht genug. Green IT ist das eine, die Vorteile, die unsere Kunden aus dem neuen Datacenter erlangen, sind das andere – und wichtigere – Thema. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die Vorteile, von denen unsere Kunden durch das neue Datacenter profitieren.

Inhalt

Neues Datacenter

Seiten 2/3

Interview4U

Markus Mosimann

Seite 4

Disaster Management

Seite 4

service4U

Unsere Dienstleistungen

Seite 5

Neues GL-Mitglied

Alberto Beltramello

Seite 5

Success Story

in4U war die richtige Wahl

Seiten 6/7

Neuer Leiter Datacenter

Thomas Ducret

Seite 7

Impressum

Seite 7

Der Ironman von in4U

Christoph Gerber

Seite 8

PitStop „Sicherheit“

Seite 8

Green IT – das neue Datacenter von in4U

Was vor gut zwei Jahren begonnen wurde, ist Anfang Mai 2010 erfolgreich abgeschlossen worden: der Bau des neuen in4U-Datacenters. Lesen Sie, was unterwegs alles passiert ist und wie wir den massiv verkürzten Schlusspurt gemeistert haben.



Wie alles begann

„Vor gut zwei Jahren haben wir uns zum ersten Mal mit dem Thema Green IT befasst – und zwar ganz konkret.“

Mittels einer Probebohrung sollte abgeklärt werden, ob auf dem Firmengelände die Möglichkeit besteht, unser neu zu erstellendes Datacenter mit Grundwasser zu kühlen. Die Kühlung mit Grundwasser an sich wollte gut überlegt sein, stellte sie doch eine nicht unbedeutende Investition dar. Deshalb war schnell klar: Sollte das Resultat der Probebohrung positiv sein, sollten gleich unmittelbar anschliessend die 13 Meter tiefen Schächte für die Verlegung der Rohre erstellt werden. Das Resultat der Probebohrung war sehr erfreulich und bereits im Jahr darauf hat unsere Geschäftsleitung entschieden, diesen neuen Weg zu gehen und die Finanzierung für den Bau eines neuen Datacenters unter dem Label Green IT freizugeben.

Die Vorbereitungen

Das Jahr 2009 stand ganz im Zeichen der stromtechnischen Vorbereitungen. So wurden zum einen sämtliche Anschlüsse und Verkabelungen neu verlegt bzw. erweitert. Zum andern galt es, die Anschlüsse der Strom-Grundversorgung aus dem Gebäude mit mehr Kapazität auszustatten. In einem zweiten Schritt wurden die neuen USV-Geräte (unterbrechungsfreie Stromversorgung) ersetzt bzw. erweitert. Dies brachte mit sich, dass das bestehende Datacenter mehrmals heruntergefahren oder mittels Generatoren überbrückt werden musste.

„Anfang März 2010 stellte sich dann relativ überraschend heraus, dass der Bau des Datacenters aufgrund eines Kundenauftrags bereits Ende April 2010 abgeschlossen sein musste ...“

Schnell – schneller – am schnellsten

Anfang März 2010 stellte sich dann relativ überraschend heraus, dass der Bau des Datacenters aufgrund eines Kundenauftrags bereits Ende April 2010 abgeschlossen sein musste – nachdem die Inbetriebnahme ursprünglich für Ende Juni 2010 vorgesehen war. Die termingerechte Umsetzung der letzten Bauphase setzte nicht nur bei uns, sondern auch bei unseren Baupartnern einiges an Flexibilität und Geschwindigkeit voraus. Die Lieferanten waren zu diesem Zeitpunkt bereits evaluiert und auch die Offerten waren allesamt eingeholt – es ging also insbesondere darum, alle an Bord zu holen, um die Bauphase rechtzeitig abschliessen zu können.

Erfreulicherweise waren alle unsere Partner ohne Weiteres bereit, die Herausforderung anzunehmen und alles in ihrer Macht Stehende zu tun, um die rechtzeitige Fertigstellung zu ermöglichen. Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei folgenden Partnern für die reibungslose und erfreuliche Zusammenarbeit:

- APC by Schneider Electric
- Elektro Linder AG
- Feldmann + Co. AG
- Gebr. Jetzer Hoch- und Tiefbau AG
- Gfeller Elektro AG
- Klimag Heizungs AG
- NetLAN AG
- Siemens Schweiz AG
- SWM Metallbautechnik AG
- Weiss + Appetito AG



Am Ende steht der Erfolg

Auch am Schluss ging alles ganz schnell: Am 28. April wurden die Wasserpumpen in Betrieb genommen, am 30. April wurde die Alarmierung aktiviert, am 3. Mai gingen die Klimageräte in Betrieb und am 5. Mai stellte der erste Kunde termingerecht seine Infrastruktur ins neue Datacenter.

„Der Zeitfaktor war natürlich schon eine Herausforderung – insbesondere die Koordination aller Lieferanten innerhalb kürzester Zeit hat einiges an Planung vorausgesetzt.“

Resümierend meint Robert Lörtscher, der seitens in4U für den Bau verantwortlich war: „Es war eine spannende Zeit, die Spass gemacht hat.“ Auf die Frage, worin die grossen Herausforderungen bestanden hätten, meint er: „Der Zeitfaktor war natürlich schon eine Herausforderung – insbesondere die Koordination aller Lieferanten innerhalb kürzester Zeit hat einiges an Planung vorausgesetzt. Doch schliesslich hat alles wunderbar geklappt und der erste Kunde konnte termingerecht am 5. Mai 2010 seine Infrastruktur in das Datacenter stellen.“





Interview4U

„Co-Location: Unsere Kunden können ihre eigene Infrastruktur in unser Datacenter stellen.“

Wie wichtig ist das neue Datacenter für in4U und was versprechen Sie sich von der Investition in Green IT? Mit dem neuen Datacenter avisieren wir mehrere Ziele, Green IT ist da eigentlich eher ein angenehmer Nebeneffekt. Grundsätzlich gilt, dass die Bedürfnisse unserer Kunden unser Handeln bestimmen. Wir haben erkannt, dass sich unsere Kunden bezüglich Zutritt zum Datacenter mehr Flexibilität wünschen. Zugleich haben wir uns vorgenommen, unseren Automatisierungsgrad zu erhöhen und modernere und zeitgerechtere Architekturen einzusetzen. Der Bau des neuen Datacenters war diesbezüglich ein logischer und notwendiger Schritt.

Welche Aspekte standen bei der Planung des neuen Datacenters im Vordergrund? Mit dem neuen Datacenter bewegen wir uns ganz klar Richtung Co-Location. Das bedeutet, dass unsere Kunden ihre eigene Infrastruktur in unser Datacenter stellen können. In unseren bisherigen Rechenzentren war das aufgrund der bestehenden Zutrittsberechtigungen leider nicht möglich. Konkret bedeutete das, dass unsere Kunden das Datacenter nur in Begleitung eines in4U-Mitarbeiters betreten durften. Dies wird dank der neuen Infrastruktur hinfällig.

Unsere Kunden haben an 7 Tagen die Woche während 24 Stunden und 365 Tagen im Jahr die Möglichkeit, das Datacenter zu betreten – das schafft jede Menge Flexibilität und Unabhängigkeit.

Welche Gründe sprachen für Green IT? Durch die Grundwasserkuhlung können wir gegenüber der konventionellen Klimakühlung mit Strom die Kühlkosten auf etwa die Hälfte reduzieren. Das ist eine erhebliche Einsparung, die natürlich eine grosse Rolle spielt. Selbstverständlich wollen wir diese Optimierung auf unsere Services übertragen.

Das neue Datacenter ist ein Meilenstein für in4U. Was ist als Nächstes geplant? Vieles! Aktuell arbeiten wir intensiv am Ausbau unseres Service-Portfolios. Dies mit dem Ziel, modulare und individuelle Lösungen anzubieten. Unsere Kunden sollen die freie Wahl haben: Ganz unabhängig davon, welche IT-Strategie unsere Kunden wählen – wir haben die passende Lösung: Vom Full oder Teil-Outsourcing über das Hosting oder Housing bis hin zur Co-Location.

Disaster Management

Ein reibungsloser Betriebsablauf setzt die Verfügbarkeit sämtlicher Unternehmensdaten voraus. Schön, wenn man sich darauf auch in Extremsituationen verlassen kann. Was das heisst, erlebte die Ernst Marti AG in Kallnach hautnah.



„Selbst Buchungen, die während des Brands online eingegangen waren, konnten am Montagmorgen bestätigt werden.“

In der Nacht vom 31. Januar 2004 wird der Firmensitz im Dorfzentrum von Kallnach durch einen Brand vollständig zerstört. Dass der Betrieb am darauffolgenden Montag wieder aufgenommen werden konnte, war der Datenauslagerung und dem Sicherheitskonzept von in4U zu verdanken. Bereits am Sonntagabend um 18 Uhr waren sämtliche Daten wieder verfügbar. Hierfür setzte in4U temporäre PCs auf, welche direkt aus dem in4U-Datacenter gespeisen wurden. So konnten selbst Buchungen, die während des Brands online eingegangen waren, am Montagmorgen bestätigt werden. Das Disaster Management von in4U schützt Sie bei Wasser, Brand, Blitz, Viren, Spam etc. zuverlässig vor einem verheerenden Datenverlust. Bei uns sind Ihre Daten sicher und jederzeit für Sie verfügbar.

service4U Unsere Dienstleistungen

Im KMU-Umfeld ist es von grosser Wichtigkeit, dass sich die Benutzer auf das konzentrieren können, was sie täglich benötigen: die Informationen auf dem Bildschirm, einen funktionierenden Drucker oder die richtige Information am richtigen Ort. Wie diese Informationen zustande kommen, kümmert den Endbenutzer wenig. Das gilt auch für Aspekte wie Sicherheit und Verfügbarkeit.

Für ein Unternehmen sind jedoch genau diese Themen von grosser Wichtigkeit – um nicht zu sagen (über)lebenswichtig. Den komplexen Anforderungen einer funktionierenden IT kann ein KMU nur schwer gerecht werden. Dies wiederum bedeutet, dass es auf – meistens verschiedene – externe Partner angewiesen ist. Mit dem Modell von in4U können die Bereiche Umgang mit Daten, deren Verarbeitung sowie Kommunikationsfragen ausgelagert bzw. als Service bezogen werden. Dabei gilt es, immer zu bedenken, dass es Unternehmen gibt, für welche ein IT-Outsourcing aus firmenstrategischen oder geschäftspolitischen Gründen nicht infrage kommt, die jedoch in Teilbereichen Unterstützung in Anspruch nehmen wollen. Es kann also nicht unser Ansatz sein, möglichst viel zu verkaufen, sondern genau das, was der jeweilige Kunde braucht. Das bedeutet, dass wir unsere Services modular anbieten und gezielt auf die Kundenanforderung abstimmen wollen. Nur so können wir langfristige und nachhaltige Beziehungen zu unseren Kunden aufbauen.

Outsourcing

Wir bieten Outsourcing in jeglicher Form an: Full Outsourcing, Teil-Outsourcing, Hosting, Housing und Co-Location.

Managed IT

Im Rahmen von Managed IT kümmern wir uns um die IT vor Ort bei unseren Kunden, welche die Infrastruktur inhouse und nur noch wenige oder gar keine eigene IT-Kompetenzen haben. Dieses Geschäftsfeld wird immer wichtiger, weil die Nachfrage nach dieser Dienstleistung seitens unserer Kunden konstant ansteigt. Ebenfalls Bestandteil von Managed IT sind Ferienvertretungen für IT-Mitarbeiter, beispielsweise durch unser Servicedesk oder Einsätze vor Ort von unseren ICT-Technikern.

Projekte

Bei Projekten geht es in erster Linie um Kunden, welche die IT inhouse behalten möchten, für die Beschaffung und Implementation der kompletten Infrastruktur jedoch einen professionellen Partner brauchen, der alles aus einer Hand liefert. Nach dem Projekt übernehmen wir bei Bedarf den Betrieb und den Support (Managed IT).

Notfallkonzepte

Fragen rund um die Sicherheit gewinnen nach wie vor an Aktualität. Selbst wenn ein Outsourcing des IT-Betriebes aus bestimmten Gründen nicht infrage kommt, lagern viele Kunden ihre Daten in unserem Datacenter. Moderne Technologien ermöglichen dies und sichern im Notfall gleichzeitig den Datenbestand. Sollte ein solcher Notfall eintreten, kann der Kunde innerhalb einer vertraglich vereinbarten Zeit auf seine Daten zurückgreifen. Dank den neuen Technologien sind Notfallkonzepte auch für KMUs sowohl erschwinglich als auch einfach und schnell realisierbar.

Neues GL-Mitglied: Alberto Beltramello

Alberto Beltramello arbeitet seit Mitte Februar 2010 bei in4U und ist neues Mitglied der Geschäftsleitung. In seiner Funktion als Leiter Services ist der ausgewiesene IT-Spezialist für die Bereiche Qualität und Risiko sowie Security und Governance zuständig. Der Fokus seiner Tätigkeit bei in4U liegt beim Service Management.

Alberto Beltramello war nach dem Informatik-Studium 1986 und 10 Jahre als Software-Ingenieur tätig, bevor er im Projektmanagement und Consulting im IT-Bereich arbeitete. Zuletzt war er in verschiedenen Informatik-Abteilungen und Divisionen in leitender Funktion tätig und verfügt somit über einen fundierten Erfahrungsschatz. Derzeit absolviert Alberto Beltramello, der in seiner Freizeit als Aerobic-Instruktor tätig ist und gerne fremde Länder bereist, den EMBA im Bereich Innovation.



Alberto Beltramello

Geb. 04.10.1962
Bei in4U angestellt seit
Februar 2010

Infos
Alberto Beltramello:
Leiter Services, Mitglied
der Geschäftsleitung,
in dieser Funktion seit
01.06.2010 tätig.





suissetec ist der führende Gebäudetechnikverband für die Schweiz und Liechtenstein, ein Branchen- und Arbeitgeberverband für Unternehmen aus Spenglerei/Gebäudehülle, Sanitär (einschliesslich Werkleitungen), Heizung, Lüftung und Klima/Kälte.

Der Verband umfasst 29 Sektionen mit insgesamt über 3300 Mitgliedern aller Stufen der Wertschöpfungskette Hersteller, Lieferanten, Planer und Ausführende. Hauptziele des Verbandes sind:

- massgeblichen politischen Einfluss auf den Gebieten Gebäudetechnik und Energiefragen zu nehmen
- die Aus- und Weiterbildung in der Gebäudetechnik sicherzustellen

Success Story: in4U war die richtige Wahl

suissetec lagert den Betrieb der IT-Umgebung aus 80 Benutzern an den Standorten Zürich, Lostorf und Colombier beziehen die Services eines strukturierten IT-Betriebes im ASP-Modell (Application Service Providing) aus den Datacentern der in4U.

„Das Projekt war ausgezeichnet vorbereitet und ist wie geplant abgelaufen.“

Der Unterhalt der IT-Umgebung, bestehend aus 12 Servern, zahlreichen Druckern und den entsprechenden Endgeräten, wurde immer komplexer. Gleichzeitig wuchs das Bedürfnis nach verbesserten und effizienteren Kommunikationsmöglichkeiten. Höhere Anforderungen bei wachsender Komplexität stellen erhöhte Anforderungen an die Sicherheit, sowohl im Bereich der Datenlagerung als auch im Bereich des sicheren Umgangs mit Unternehmensdaten.

In einer Due Diligence wurden Vor- und Nachteile eines Outsourcings erarbeitet. Das Konzept der in4U erfüllte die Anforderungen an technische Machbarkeit und Wirtschaftlichkeit.

Das Projekt

Während einer Projektdauer von 5 Monaten wurden sämtliche Anforderungen im Detail erfasst und die entsprechenden Lösungen erarbeitet. Die für in4U üblichen Outsourcing-Aktivitäten umfassen grundsätzlich die Übernahme der bestehenden Umgebung auf eine Umgebung in den Datacentern der in4U, den Zugriff der Benutzer auf

die verschiedensten Arten sowie alle Fragen der Sicherheit und Datenhaltung.

Dazu kam die Migration von Novell GroupWise auf Microsoft Exchange für den Umgang mit Mail, Kalender, Kontakten und Aktivitäten. Auch die Microsoft-Benutzerlizenzen werden neu im ASP-Modell „pro Benutzer und Monat“ gemietet. Die Benutzer wurden vor dem Übernahmetermin in Gruppen für den Umgang mit der neuen Umgebung geschult.

„Das Projekt war ausgezeichnet vorbereitet und ist wie geplant abgelaufen. Trotz der grossen Tragweite der Umstellung

waren erfreulicherweise keine nennenswerten Schwierigkeiten zu verzeichnen. Die Benutzer haben sich rasch in die neue Umgebung eingelebt und berichten von positiven ersten Erfahrungen. Einsatz und Fachkompetenz der Beteiligten waren überzeugend, über die gesamte Projektdauer fühlten wir uns gut betreut. in4U war die richtige Wahl!“

Markus Pfander,
IT-Verantwortlicher Schweizerisch-Liechtensteinischer Gebäudetechnikverband (suissetec), Zürich

Neuer Leiter Datacenter

Ein Neuanfang mit einem neuen und innovativen Datacenter – was bedeutet das für Sie? Einen Neuanfang im eigentlichen Sinne sehe ich nicht, denn mit dem Planen und Implementieren und dem Betrieb von innovativen Technologien hat in4U bereits in der Vergangenheit ihr Können bewiesen und einen Leistungsausweis erarbeitet. Mit dem neuen Datacenter verfolgt in4U lediglich konsequent die Strategie weiter, ihren Kunden die neuste und beste Technologie zu bieten.

Was haben Sie gemacht, bevor Sie zu in4U gekommen sind? Ursprünglich studierte ich Maschinenbau, gelangte über CAE (Computer Aided Engineering) in die Informatik und später ins Outsourcing. Danach konnte ich mich zum zertifizierten Projektleiter weiterbilden. In dieser Funktion habe ich über einen längeren Zeitraum Implementierungen in der IT-Infrastruktur realisiert, komplexe Datenmigrationen durchgeführt und wurde im In- und Ausland als Troubleshooter eingesetzt. Bis vor Kurzem war ich bei einem führenden Telekommunikationsausrüster als verantwortlicher Program Manager für den Aufbau von Glasfasernetzen tätig.

Wie sieht das Aufgabenfeld eines Leiters Datacenter aus und wo setzen Sie Ihre Prioritäten? Unsere Kunden vertrauen uns eines ihrer wichtigsten Güter an, nämlich ihre Daten. Sie setzen voraus, dass diese Daten jederzeit verfügbar sind und im produktiven Betrieb verarbeitet werden können. Daraus ergibt sich naturgemäss meine Priorität: Der Schutz und die Sicherheit der Daten unserer Kunden.

Eine hohe Priorität geniesst auch unser Servicedesk, das bei Störungen und Anfragen die erste Anlaufstelle für unsere Kunden ist. Mit meinem Betriebsteam trage ich zudem die Verantwortung für die laufende technische Weiterentwicklung, das professionelle Einrichten unserer Infrastruktur und den reibungslosen Betrieb der Services.



Thomas Ducret

Geb. 17.10.1965
Bei in4U tätig seit
Mai 2010

Infos
Thomas Ducret:
Leiter Datacenter,
seit 01.05.2010 Mitglied
der Geschäftsleitung.

100% SKATER.
100% GEBÄUDETECHNIKER.
200% ICH.

GIB ALLES. toplehrstellen.ch

Impressum

inform
Special Edition, Mai 2010

Herausgeberin
in4U AG
Werkstrasse 36
3250 Lyss

Telefon: +41 (0)32 387 81 00
Fax: +41 (0)32 387 81 11
E-Mail: info@in4u.ch
Web: www.in4u.ch

Redaktion
Markus Mosimann
Max Etter

Konzept und Design
business4you GmbH, Pieterlen
www.business4you.ch

Druck
Schwabdruck, Lyss
Auflage: 2000 Exemplare



Dieser Druck wurde
klimaneutral produziert.

© in4U AG



Christoph Gerber

Geb. 27.04.1967
Bei in4U angestellt seit
September 2009

Infos

Christoph Gerber:
seit 01.09.2009 bei in4U
als Account und Product
Manager tätig, hat seit
rund zehn Jahren ein
spannendes Hobby:
Er nimmt an Ironman-
Wettkämpfen teil.



Der Ironman von in4U

Wie sind Sie zu dieser ungewöhnlichen Sportart gekommen? Ich war schon immer sportlich, bin geschwommen und gejoggt. 1999 beschlossen zwei Kollegen und ich, einen Triathlon über die kurze Distanz zu absolvieren. Eine klassische Stammstichwette halt. Am Schluss war ich der Einzige, der es dann auch durchgezogen hat. Dabei habe ich mich nicht einmal speziell darauf vorbereitet. Am Wettkampf bin ich zum ersten Mal in einem Neoprenanzug geschwommen. Das war ein grober Fehler! Ich hatte das Gefühl, keine Luft mehr zu kriegen. Darum: Teste dein Equipment vor dem Ernstfall (lacht).

Was geschah dann? Obwohl ich arg zweifelte, schaffte ich es bis ins Ziel. Und da kam dieses unglaubliche Glücksgefühl auf und ich wurde gepackt vom Triathlon-Virus. Weitere Kurzstanz-Triathlon-Wettkämpfe folgten. Irgendwann wollte ich dann die nächste Stufe erklimmen und einen Ironman bestreiten. 2005 war es in Zürich so weit.

3,8 km schwimmen, 180 km Velo fahren und 42,2 km laufen: Wie war das? Wieder musste ich Lehrgeld bezahlen. Mit meinem minimalistischen Training benötigte ich über 14 Stunden. Die Schnellsten schaffen diese Distanz in acht Stunden! Seither habe ich drei Ironmans absolviert – beim Letzten war ich noch etwas mehr als zehn Stunden unterwegs. Allerdings hat sich der Trainingsaufwand seit den Halbdistanzzeiten auf rund 14 Stunden pro Woche verdoppelt.



Da bleibt nicht mehr viel Freizeit. Wie motivieren Sie sich? Manchmal frage ich mich, was ich hier eigentlich mache. In solchen Momenten baue ich in mir mit Bildern im Kopf eine positive Stimmung auf. Und ohne meine Frau ginge gar nichts! Sie ist mein Coach, mein Mentaltrainer und meine Physiotherapeutin – und sie ist sehr verständnisvoll!

Wann steht der nächste Ironman an? Anfang Oktober in Barcelona. Die erste intensive Trainingsphase hierfür beginnt jetzt. Anfang Juni bestreite ich einen Vorbereitungswettkampf über die halbe Ironman-Distanz. Und im August beginnt dann die zweite intensive Trainingsphase. Nach dem Wettkampf benötige ich mindestens drei Wochen zur Regeneration. In dieser Zeit esse ich, worauf ich Lust habe. Darauf freue ich mich.

PitStop „Sicherheit“

Am 22. Juni 2010 führt in4U einen Feierabendanlass zum Thema Sicherheit im KMU-Umfeld durch, dabei werden Fragen beantwortet wie:

- Wie werden Daten sicher aufbewahrt?
- Wie sicher sind Daten innerhalb und ausserhalb des Unternehmens?
- Wie werden Daten sicher ausgetauscht?

Die drei Bereiche werden durch spezialisierte Firmen abgedeckt: für die Netzwerksicherheit konnte Fortigate, für die Datenübertragung InfoGuard engagiert werden; in4U referiert über die sichere Aufbewahrung.

Welcher Standort wäre für den Anlass geeigneter als der neue Busterminal der Ernst Marti AG in 3283 Kallnach? Fiel doch das ehemalige Firmengebäude am 31. Januar 2004 einem Brand zum Opfer.