



## Abhishek Mishra

Endurance Athlete | Author and Motivational Speaker | Founder, Tabono Sports

Mob: +91-989-120-6004

Email: [abhim27@gmail.com](mailto:abhim27@gmail.com)

Website: [www.abhirunning.in](http://www.abhirunning.in)

@AbhiRunning

### Professional Summary

I am a professional endurance athlete and have represented India across several worldwide recognized and challenging endurance races, including ULTRAMAN and IRONMAN Triathlons. In 2015, I founded "TABONO" – a sports and events consultancy firm which has successfully championed three running event races in Gurgaon, Lucknow, and Varanasi, and two triathlon races (Herculean & Hawkman) in India. In 2018, I also published a book - "Run to Realise: Aspects of life," to summarize the learnings and failures of my endurance sports journey. The book was well-received and critically acclaimed, especially among sports enthusiasts and corporates. In 2021-22, I was selected by Discovery TV to participate in its first sports reality show: India's Ultimate Warrior. For the last five years, I have been invited by companies like Siemens, Medtronic India, Nucleus Software, KPMG, IndusInd Bank, Linde India, GE – BHEL, and many others to inspire others for a healthy and active lifestyle.

### Objective

As a motivated and creative professional, driven by a desire to engage and motivate people towards fitness and a healthy lifestyle, I want to further utilize my passion and experience in endurance sports, creating IPs and events execution to new heights with dedicated work. I would want to support the government institutions, and in the system along with brands and events and share the expertise, ideas, and ways to strategize branding, sampling, and amplifying the impact of the initiatives. Offering high-caliber solutions in handling multiple projects, associations, and events simultaneously while establishing productive productivity working relationships at all levels.

### Experience

#### **Endurance athlete**

**2010-present**

Key highlights:

- ULTRAMAN Triathlon (10km Swim, 421km cycle, and 84km run) at UMFL in 2017 in Florida, USA.
- IRONMAN Triathlon Finishers (3.8 km Swim, 180 km cycle, 42 km run) in Spain, South Africa, New Zealand, Sweden, Australia.
- Several ultra- road/trail/deserts run in India.

#### **Founder & CEO - TABONO Sports and Events**

**2015-present**

- Successfully curated, organized, and supervised three running event races IP, and two Triathlon races in India with 5000+ participants.
- Race Director for multiple races and sports management companies/groups and executed various Triathlons, Swimming races, Marathons, Half-marathons, Ultra trail runs, and Obstacle races.
- Strategic consultant for several corporates' partnerships - Adani Group, Apollo Tyers, Dabur Honey, Indian Oil HDFC Bank, Renew power, Red FM, Times of India, etc.
- Revenue growth of INR 10 lakh to INR 2.0 crores in the first 5-years of operation.

#### **General Electrics (GE)**

**2011-2014**

Assistant Manager – Project Planning and Sourcing & Program Manager – Health Ahead Initiative Supply chain, project planning, and sourcing.

#### **Educational Qualifications:**

PGDM (MBA) in Marketing & International Business, IILM, Gurgaon, 2010

B. Tech. – Electrical Engineering, UP Technical University, 2008

## PROFILE

### Abhishek Mishra

Endurance sportsman

Made India proud globally by finishing the Ultraman Triathlon (10km Swim, 425km Cycling, 84km Run) and Multiple Ironman Triathlons since 2015.

Contributor in the Discovery TV Reality Show: India's Ultimate Warrior

Author of Book: Run to Realise: Aspects of Life

Ultra-runner, Race Director, and Founder of Tabono Sports

## TV SHOW APPEARANCE

### India's Ultimate Warrior: Discovery - 2022

The casting team of Discovery UK & India approached Abhishek and sent the invitation to be part of the show with Akshay Kumar, Vidyut Jamwal, and 15 other contributors.



## इंडियाज अल्टीमेट वारियर में नजर आएंगे अभिषेक

पियारा टूबे गैलता • कुच्छाम

आयनर मैन और अल्ट्रा मैन जैसे नाम सुनकर जेहन में किसी सुपर हीरो का छवि उतर आती है। शहर के अभिषेक मिश्रा इन तरह के खिलाफ अपने नाम कर चुके हैं। कई प्रतिस्पर्धाओं में सुपर माइल रह मिलिट सौमन के साथ नजर आए अभिषेक ने अपनी लगन और मेहनत के बूते एक ऐसे शो में जगह बनाई है जो स्पॉट्स के लिए बना है। डिस्कवरी चैनल को सीरीज 'इंडियाज अल्टीमेट वारियर' में अभिषेक 16 प्रतिभागियों में से एक है। शो सोमवार से प्रसारित होना शुरू हो गया है।

**बूसे भिवा मोगा :** अभिषेक की प्रतिभा और सफलता को देखते हुए थुके के एक फिल्म प्रोडक्शन हाउस से संज्ञा आया। पता चला कि वह प्रोडक्शन हाउस डिस्कवरी



शो के प्रोमो में अभय कुमार के साथ बस तरह कास्ट करते नजर आए अभिषेक मिश्रा। (दाएं) • एी खत

के लिए डायमंडस्ट्री बनाता है। उन्हें बताया गया कि 'इंडियाज अल्टीमेट वारियर' के नाम से एक शो बना रहे हैं जिसमें खिलाड़ियों को शामिल कर रहे हैं। बाद में अभिषेक को

16 प्रतिभागियों के बीच चर्चनीय किया गया। अभिषेक का कहना है कि क्रॉट, माशल आर्ट्स, किक बॉक्सिंग और रसलिंग खिलाड़ियों के बीच अभिषेक को परफॉर्म करना

आयनर मैन और अल्ट्रा मैन खेल चुके अभिषेक डिस्कवरी चैनल के सोमवार से शुरू हुए सीरियल के 16 प्रतिभागियों में शामिल हैं।

उन्हें लगा कि सभी मंझे हुए खिलाड़ी हैं और उन्हें इनमें से कुछ नहीं आता। खैर उन्होंने इस चुनौती को स्वीकार और शो का हिस्सा बने।

**इससे पहले भी कर चुके हैं नाम:**

मूल रूप से गुरुग्राम के संवर् 56 में रहने वाले अभिषेक खिलाड़ी नहीं हैं। उन्होंने जब सैल और फिटनेस के लिए दौड़ना शुरू किया था तब सांचा नहीं था कि यहाँ तक पहुँचेंगे। दौड़ के प्रति जुनून ने उन्हें पहले हाफ मैराथन से जोड़ा और फिर फुल मैराथन में वे अपना जोहर प्रिखाने लगे। स्वास्थ्य के प्रति दीवानगी इस कदर बढ़ी कि लोगों को जागरूक करने के लिए वे दौड़ अव्यंजित करवाने लगे।

वर्ष 2011 में फुल मैराथन किया,

लोगों से मिले तो उनकी कहानियों ने उन्हें प्रभावित किया। इसी से प्रेरणा लेकर उन्होंने 2013 में अल्ट्रा रनिंग शुरू की। थार से लेकर कच्छ मरुस्थलों में दौड़कर इन्होंने अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। वर्ष 2013 में ट्रायबलान के बारे में पता चला जिसमें तैराकी, साइकलिंग और रनिंग एक दिन को प्रतिस्पर्धा होती है। पता चला कि विश्व का सबसे फटिन सिंगल डे स्पॉटर्स है तो अभिषेक ने इसमें भी हिस्सा लिया।

2015 में स्पेन में और 2016 में साउथ अफ्रीका में आरनमैन में देश का प्रतिनिधित्व किया। उसके बाद ट्रायबलान अल्ट्रा मैन के बारे में पता चला तो उसके लिए आवेदन किया। इसे 2017 तक केवल एक भारतीय ने फिनिश किया था। अप्रैल 2016 अप्रैल में अभिषेक को बुलाया आ गया और 2017 में वे चार भारतीय प्रतिभागियों में से एक थे।





# FINISHER

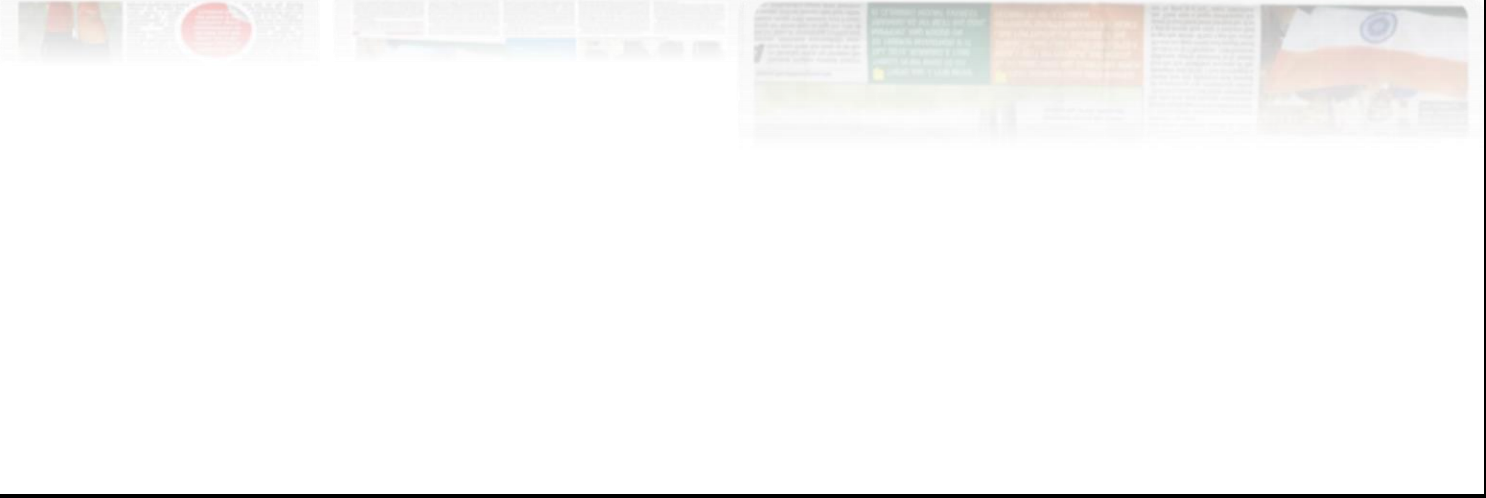
## ULTRAMAN Triathlon- 2017, Florida, USA

Stage 1 - 10km Open water swim, 147km cycling, to be Finished in 12 Hrs

Stage 2 - 275km bike ride, to be Finished in 12 Hrs

Stage 3 - 84km Run (double-marathon), To be Finished in 12 Hrs

Abhishek was among the 7 Indians who had finished the ULTRAMAN Triathlon from INDIA till 2017





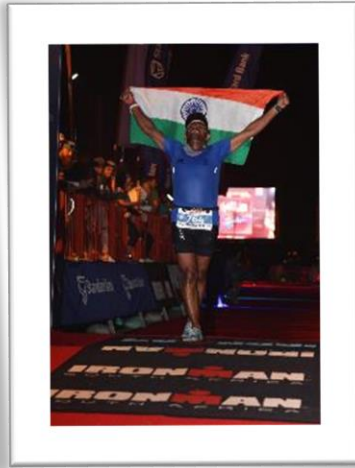
# FINISHER

## IRONMAN Triathlons

IRONMAN Triathlon is one series of long-distance triathlons, which includes a 3.86km Swim, 180.25km Bicycle Ride, and 42.20km Run. It is widely considered one of the most difficult one-day sporting events globally.



2015 Spain



2016 South Africa



2018 New Zealand



2019 Sweden



स्पेन में हुई प्रतियोगिता में भारतीयों समेत विभिन्न देशों के करीब 2600 लोगों ने हिस्सा लिया था

## अभिषेक ने आयरनमैन ट्रायथलान का खिताब जीता

**उपलब्धि**

सुडाना | मुख्य संवादकर्ता

23 वर्षीय अभिषेक मिश्रा ने 27 सितंबर को स्पेन में हुई आयरनमैन ट्रायथलान प्रतियोगिता का खिताब जीत चुकने का मान बहाया है। ट्रायथलान की निरन्त्री दुनिया की सबसे कठिन दौड़ में होती है। प्रतियोगिता में भारतीयों समेत विभिन्न देशों के करीब 2600 लोगों ने हिस्सा लिया था। आयरनमैन ट्रायथलान में 3.8 किलोमीटर स्विमिंग, 180.2 किलोमीटर साइकिलिंग और 42.2 किलोमीटर तक किना रुकें दौड़ लगायी होती है। प्रतियोगिता को अभिषेक मिश्रा ने किना रुकें 14.27 घंटे में पूरा किया।। सुनात लोक पार्क-2 के सेंटर-57 सुडाना निवासी अभिषेक के सुनात निवास पर एक फंटा 48 निशान में पूरी की।

सनात निवास पर 16 घंटे में ही पूरा करना होता है। 55 वर्षीय मिलिंद सोमण ने 15 घंटे 19 मिनट में इस दौड़ को पूरा कर खिताब हासिल किया था। अभिषेक मिश्रा कहते हैं कि मिलिंद उनके गुरु हैं, उनसे प्रारण प्रेरणा से वह इस मुकाम तक पहुंचे। मिलिंद और अभिषेक ने मुंबई से पूना के बीच करीब 150 किलोमीटर की अटलान 2011 में पूरी की थी। क्कोल अभिषेक का कहना है कि दौड़ से उन्हें शुरू से ही लगाव था। इन्हीं लगाव के चलते उन्होंने पार पार पूर्व जीर्णविक्रमल कंपनी से नौकरी छोड़ वैतारी शुरू की। मुख्य रूप से जस्ट प्रेस के सौनवर मिले के निवासी अभिषेक मिश्रा ने वर्ष 2014 में सुडाना में नौकरी छोड़ वर्ष 2014 में सुडाना प्रोड्यूसर लिमिटेड कंपनी शुरू की, वही से लोगों के बीच स्वस्थ जीवन के लिए सोसर्टी अपने जीवन के लिए प्रदान कर रहे हैं। एक सखल के जवाब में मिश्रा ने कहा कि यदि मिलिंद 55 साल की उम्र में इस चुनौती को जीत सकते हैं तो फिर एक बार जान लिया जाय तो क्या कठिन है ?

इस आयरनमैन ट्रायथलान की दुरी को अभिषेक ने जीता है। • विदुलन

आयरनमैन ट्रायथलान का खिताब जीतने पर खुशी व्यक्त कर रहे अभिषेक मिश्रा।

**मारी बाजी**

- सुनात लोक पार्क-2 निवासी अभिषेक मुल रूप से उत्तर प्रदेश के सोनवर मिले के निवासी है
- 55 वर्षीय मिलिंद सोमण ने 15 घंटे 19 मिनट में इस दौड़ को पूरा कर खिताब हासिल किया था

**एक नवंबर को टाइट में नैसख होनी**

अभिषेक मिश्रा एक नवंबर को सुडाना में मिलिंद मिले निवासी के अखिलन कर रहे हैं। इस कार्यक्रम को सुनात कंपनी अखिलन करनी। इस मेरसन के ब्रांड अमेकन प्रिंस अभिषेक आयरनमैन मिलिंद सोमण होगे। इस मेरसन के जॉर सुडाना के लोगों को सखल और भारतीय फिटनेस के प्रतीकों को जगल करनी है।



## AUTHOR

RUN TO REALISE: aspect of life

What would drive a young man to quit a life of apparent comfort and recalibrate his threshold of pain by taking up a sport that entails hours of swimming, more hours of cycling and run a double marathon? In recreating his journey from engineering and management studies to the endurance sport, including arguably the world's toughest one-day event Ironman and the challenging Ultraman in Florida, via plush offices of a multinational corporation in Gurugram, Abhishek Mishra shares many invaluable life lessons that he learnt along the way. He tells his compellingly earthy story of aligning heart, mind, body and soul in the pursuit of a dream. And he does it in such a way that everyone can relate to and employ in their own professional and personal lives.



**abhirunning**  
f i t

Cover and Book Design  
By Ochre Revival,  
Ahmedabad, India

Price ₹299  
ISBN 978-1-64429-262-4  
9 781644 292624

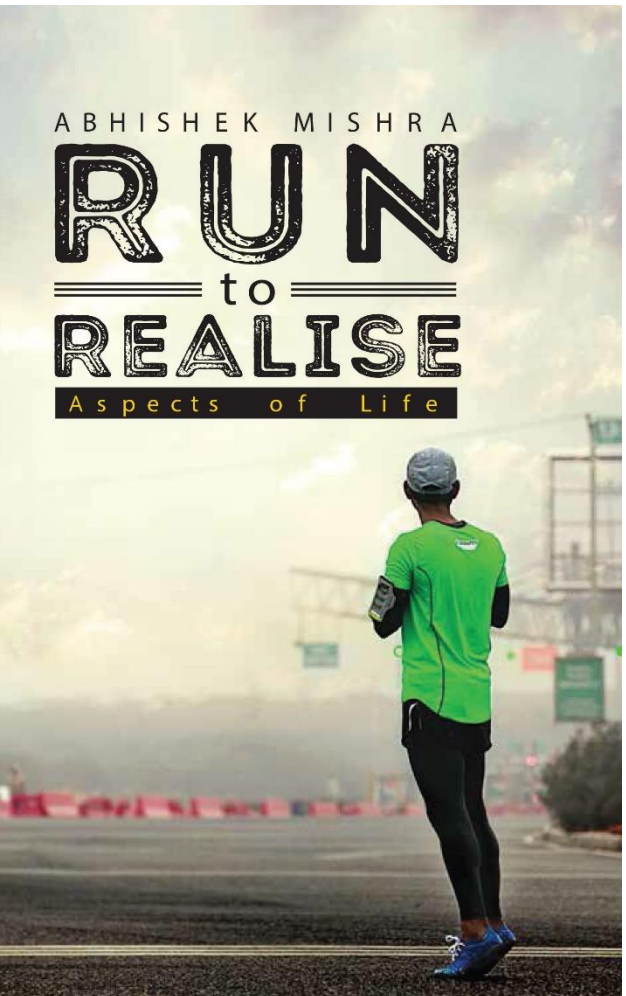
**RUN TO REALISE**  
Aspects of Life

Abhishek Mishra

ABHISHEK MISHRA

# RUN to REALISE

Aspects of Life



## R2R: Book Reviews

**Tweet**

Pratyush Kumar  
@prat Kumar

Just finished reading @AbhiRunning inspirational journey of self discovery, Run to Realise. Anyone beginning to think about running will find this easy read a good catalyst!



Tweet your reply

Rinku Guzraty

Rinku Guzraty is feeling motivated with Abhishek Mishra.  
40 mins •

Thank you so much Abhishek Mishra for sending me my autographed copy of your book - Run To Realise !! I thoroughly enjoyed reading your book from start to finish this weekend 😊 It's a story of guts and glory. You have taken plunges into so many things as a first timer and that's what appeals to me most and I admire you more for that - like doing 161 kms at Rann of Kutch, learning swimming and straight away doing an Ironman, cycling on a new bike with cleats for the first time at an Ironman event - all these need guts. You have overcome your fears and done what you had set out to do with so much faith and belief in yourself and you have emerged a winner every time 🙌 Loved reading your Ironman and Ultraman journeys 😊 Kickass I must say! How you started with your first ADHM Manv

@Neha @Jhansi @Kan

Write a comment...



THIS VIDEO WAS MADE WITH MOVAVI VIDEO EDITOR TRIAL

milldrunning

★★★★★ **Great book. Thoroughly inspiring.**

27 October 2018

Verified Purchase

Loved this simple yet very powerful anecdote of the author. Quite inspiring how an ordinary boy from a small town in Uttar Pradesh went on to become one of the first few Ultraman from India. Amazing to know how at such a young age he has been able to draw learning from each event he participated in. The way the story line flows makes it a very easy read.

★★★★★ **Management Gyaan**

3 October 2018

Verified Purchase

What an amazing write up, this can easily be taken as a Management lessons book rather than a book on running. Congratulations to the author on his grit and determination.

☆☆☆☆☆ **Wear a shoe to read this book**

4 November 2018

Verified Purchase

You need to wear a running shoe to read Run to realize, brutally honest and straight from the heart, Abhishek Mishra narrates his valuable life experience into a story to all the fellow runners and others who want to run unaware what is the difference between fitness and being healthy

★★★★★ **Read to realise!!**

20 September 2018

Verified Purchase

This book covers it all. The fears, the pain and the sense of achievement after a long run. Abhishek's humility to accept his over estimations, unhealthy pride and his learnings from each event he participated leads us to introspect our own lives. Not only runner the learning are for every individual ... To think and do the introspection. A must read.

★★★★★ **I love the book**

20 September 2018

There are too many things one can learn from "Run to Realise". Its all about following your dream and about taking the risk of following your dreams, which is actually so difficult to do and there are very few people in this world who actually do, I mean risk it all, just to follow your heart and your dream. Beauty is, the author is so right in saying that when u decide to follow your dreams the entire universe conspires in your favour

★★★★★ **A book about life lessons through endurance sports like running and triathlon.**

19 September 2018

A book that shares important aspects of life. Something like realization of what life is about through the journey of endurance sports like running and triathlon. Abhishek is a phenomenal athlete with his achievements like multiple times ironman and an ultraman apart from numerous half marathons, marathons and ultra r He dared to follow his passion over profession. An interesting read! Whether you are a runner or non runner, this book would be a nice read. Highly recommended!

*“Self-Awareness and clarity are the most powerful tool you can have.*

*It helps you stay focused on the Purpose and design the priorities that drive the choices create the habits and build the most beautiful lifestyle.”: - [Abhishek Mishra \(#AbhiRunning\)](#)*