

## **Jammern hilft nix!**

3,5 Jahre laufen wir – Bernd und Johanna – mittlerweile zusammen und haben in der Zeit viele schöne Läufe gemacht. Die letzten 2,5 Jahre stand aber die Arbeit im Vordergrund und das Laufen kam leider viel zu kurz. Bei Wettkämpfen haben wir gemerkt, dass uns die Grundlagen langsam aber sicher abhanden kommen und die Motivation ließ immer mehr nach. Bernd riss sich dann bei den 4 Trails alle Bänder am Sprunggelenk und konnte monatelang nicht richtig trainieren, Johanna hatte im Winter zwei Monate mit einer schweren Lungenentzündung zu kämpfen. So ging es nicht weiter!

Da musste ein guter Plan her! Den bekamen wir von Seppi, bei dem wir bereits zum Snow-Camp waren, und Anfang Februar ging es los damit. Auf unserem Plan stehen nicht nur verschiedene Laufeinheiten sondern auch Rumpfstabi, Blackroll, Physioball, Stretching, Yoga usw. Die Laufeinheiten konnten wir ziemlich gut durchziehen, an den Einheiten dazwischen müssen wir noch arbeiten, da wir mittlerweile gemerkt haben, wie wichtig sie sind, um noch viele Jahre gesund Sport treiben zu können.

Die erste Konditionsüberprüfung machten wir nach sechs Wochen beim Halbmarathon in Frankfurt. Bernd lief locker und schmerzfrei durch und kam nicht ganz in seiner angepeilten Zeit in 1.33 im Ziel an, war aber trotzdem zufrieden. Johanna konnte ihre persönliche Bestzeit unerwartet um zwei Minuten auf 1.39 verbessern und war super zufrieden.

Zwei Wochen danach ließen wir unsere Kondition bei einem Laktattest überprüfen, der uns beiden einen guten Trainingszustand bestätigte und weitere zwei Wochen später starteten wir beim Weiltal-Marathon. Ein ziemlich kurze Vorbereitungszeit und damit die Regeneration nicht zu viel Zeit in Anspruch nahm, hatten wir keinen langen Lauf auf dem Plan. Das bereitete uns schon ein etwas mulmiges Gefühl, Aber Seppi sagte, dass wir das ohne laufen könnten und das Wichtigste wäre, dass wir Spaß hätten.

Das Wetter war perfekt und wir gingen unseren 4. Weiltalweg-Haus-Marathon die ersten 7 km relativ gemütlich im Schnitt mit 5.15 min/km an und mussten uns gegenseitig bremsen. Wir erinnerten uns an Seppis Worte, dass wir gelassen bleiben und Spaß haben sollen. Die nächsten 14 km legten wir ein wenig zu und sind die erste Hälfte in 1.43 durchgelaufen. Seppis Vorgabe war eigentlich ein Schnitt von 5.00 min/km, aber die Beine waren locker, die Stimmung bestens. Ab km 30 wurden wir beide etwas leiser und Bernd befürchtete, dass der „Mann mit dem Hammer“ ihn wieder treffen würde. Aber hier hat sich das Training ausgezahlt, vor allem die Nüchtern-Läufe! Nach 3:27:07 h kamen wir in persönlicher Bestzeit mit einem Grinsen im Gesicht in Weilburg ins Ziel,

Bis zum nächsten Wettkampf, der endlich wieder in Bergen stattfindet, haben wir nun etwas länger Zeit! Wir freuen uns auf die WalserTrailChallenge im Juli!