



Challenge Brüder-Grimm-Lauf 2019

Auf der Suche nach einer Lauf-Herausforderung für das neue Jahr hatte ich mich nach vielen positiven Feedbacks und ohne auch nur lange zu Zögern für den 35. Brüder-Grimm-Lauf im Main-Kinzig-Kreis im Juni entschieden. Und da man trotz großer Leidenschaft zum Laufsport eine Serie von 5 Läufen in 3 Tagen mit einer Gesamtdistanz von 82km nicht so ohne Weiteres meistert, musste ein Coach her. Hierfür kam als ebenfalls begeisterte Läuferin und erfahrene LaufCampus-Trainerin nur Nicola in Frage!

Unsere gemeinsame „Reise“ begann Ende Januar mit einer Anamnese zu Training/Leistungen/Zielen. Innerhalb von 48h hatte ich prompt meinen Laufplan im Postfach. Und dann ging es auch schon los: Challenge BGL 2019!

Die Vorbereitung war in zwei Phasen á 10 Wochen mit 4 abwechslungsreichen Laufeinheiten pro Woche (LDL, MDL, ZDL, Tempotraining) unterteilt. Dank des auf Excel-basierenden Plans hatte ich mittels der Wochengrafiken und Empfehlungen zu Herzfrequenz und Rhythmus nach der LaufCampus-Methode einen guten Überblick zu Soll-Ist Umfängen. Großartig war hierbei auch, dass ich auf keine meiner weiteren Leidenschaften, wie Boxen, Spinning oder Spartan Races verzichten musste. Alles war von Nicola im Plan inkl. hilfreicher Tipps berücksichtigt, ohne den Fokus auf das Laufen zu vernachlässigen oder mich zu verausgaben. Der Spaßfaktor kam trotz hartem Training nie zu kurz. Ein gutes Gefühl war auch, dass Nicola - trotz der 10.000km, die uns zwischen meinem Heimatort Fulda und meiner Wahlheimat Mexiko trennen - stets an mich dachte. So hatte ich bei den Sportevents, an welchen ich während der Vorbereitung teilnahm, immer eine herzliche Nachricht im „Postfach“ nach dem Motto: *Bist Du zufrieden?, Wie fühlst Du dich?*. Super motiviert und gespannt auf das, was mich erwartete, fiel der Startschuss zum 35. BGL. Im Nachhinein ein unvergessliches Erlebnis mit anspruchsvollen, aber dennoch traumhaften Strecken, einer tollen Organisation und bomben Stimmung. Die immer schwerer werdenden Beine und der resistierende Kopf wurden zur Nebensache.

Fazit: dank der Top-Betreuung im Voraus bin ich mit dem Ergebnis absolut zufrieden. BGL 2019 erfolgreich und überglücklich gemeistert!

Und da noch so viele weitere tolle Lauf-Ereignisse auf mich warten, freue mich jetzt schon auf die nächste Challenge mit Nicola...und Chamäli als mein treuer Wegbegleiter und Motivator! ;-)

