

Einfach nur mal Joggen oder Laufen mit Klaas macht Spaß...

Einfach nur mal wieder regelmäßig joggen...und das nicht alleine im Dunkeln, wenn mal wieder alle Freundinnen keine Zeit oder Lust haben... das war mein Plan Ende Januar 2018... ein wenig dem Alltagsstress zu entkommen...

Im Internet bei Lauffreifeingabe kam als erster Vorschlag "Laufwelt" in Wintersdorf... und da habe ich an einem ziemlich kalten Dienstag Winterabend die Chance ergriffen... in einer Laufgruppe mit zu Laufen... zum ersten Mal... ein wenig gemischte Gefühle im Bauch, wer mich dort wohl wie erwarten würde...

Aber meine Ängste waren unbegründet... der Erstkontakt zur Gruppe nett ... aufgeschlossene Gleichgesinnte mit aufmunternden Worten... allen voran Achim, der mich interessiert fragte, was meine Beweggründe seien im Lauffreife hier mitzulaufen und was ich schon gelaufen sei... und Klaas, der ebenfalls aufmunternd sich nicht scheute, einen unbekanntes Neuling ohne Lauferfahrung mit in seiner Gruppe mitlaufen zu lassen und auch noch coole Sprüche drauf hatte... und selbst von seinen Laufanfängen erzählte...

Ich versuchte mein Bestes... kämpfte mit der vorgegebenen Geschwindigkeit und meiner Atmung und wollte eigentlich nur eines... mal wieder joggen und mithalten...

Die Gruppe insgesamt zeigte eine positive Reaktion auf die Neue...mich...und ich hatte echt Riesenspaß... am Ende des 1. Tages hatte mir Klaas bereits erklärt, dass es eine WhatsApp Gruppe gibt... und meine Telefonnummer geaddet und Achim mich am gleichen Abend zur Laufwelt Lauffreife Gruppe hinzugefügt ... ich war also dabei... nur mal joggen... hatte mir 100 Prozent Lauf Spaß... eine neue Läufergruppe und sehr nette Mitläufer und Trainer, wie sich bald herausstellen sollte...beschert!

Aus dem Lauffreife -Laufen Kristallisierte sich Klaas als Trainer und Achim als Co-Trainer heraus... und motivierten mich nach nur wenigen Wochen... meinen ersten Marathonkurs zu machen.. (ich hatte noch nie einen belegt, was meine schnelle, wohl etwas naive Entschlussfreudigkeit zeigte)

Ich fand die Idee super... aber die Trainingswochen zu Beginn waren hart und ohne die immer wiederkehrenden Motivationen und Tipps von Klaas und Achim und den begleitenden Läufen ganz hinten in der Läufergruppe hätte ich wahrscheinlich schon bald meinen Traum in einem Marathonkurs zu trainieren, aufgegeben... aber Klaas schaffte es immer wieder... nicht nur die Schwächen zu sehen, sondern an den Stärken zu arbeiten... und auch die Wichtigkeit von Bauchmuskeltraining und Schultergürtelaufbau zu vermitteln, um schneller weiter laufen zu können.

Und vor allem... Nicht aufgeben!!!!

Durch jede Motivation gepusht... trotz schwerer Atmung und müder Beine.... habe ich den nächsten Kurs:

Laufen mit Klaas macht Spaß im Februar 2019 begonnen...

Klaas und Achim traten als perfektes Trainerteam in neuer Trainerplattform auf: mit neuen Trainingseinheiten mental und physisch und viel Platz zum Gruppenaustausch, wie man gemeinsam ein gutes abwechslungsreiches Training durchführt... Der Einstieg war schon über die neue Internetseite perfekt... personalisierte Seiten mit viel Information und personalisierte Trainingspläne... eigenes Passwort... viel Gesundheitsthemen und Läuferinformationen haben die extreme Professionalität unterstrichen.

Aber es war nicht nur das Profiwerkzeug, das mich weiterhin überzeugte, sondern die freundlich zugewandte Menschlichkeit der beiden Trainer, die mich jeden Tag gerne zum Training kommen ließ... Denn beide vermittelten mir das Gefühl immer herzlich willkommen zu sein...so wie ich bin...

Auch wenn meine Tagesform durch Alltagsstress eher schwankend war und meine Leistungen oft eher zufriedenstellend oder ausreichend als gut waren... gaben Klaas und Achim Tipps, die mir jedes Mal weitergeholfen haben, meine Laufleistung zu verbessern... Sie gaben mir einfach das Gefühl...einfach weiter zu machen...auch wenn es grad mal nicht so lief... denn Stehen Bleiben war eben auch keine Lösung.... so Klaas...

Außergewöhnliches Konditionstraining und Gleichgewichts-sowie Koordinationsübungen zeigten uns, dass es extrem wichtig ist... diese Trainingseinheiten als Läufer zu beherzigen und zu perfektionieren, um schneller und besser laufen zu können...

Und wie wichtig Kniebeugen für ambitionierte Läufer seien... das mussten wir in der Gruppe nicht wirklich lange diskutieren... die erste Challenge zwischen Alex und mir legte Klaas nach der 2. Trainingsstunde fest... erst nur 30 ... dann 50 morgens und abends... und wir beide fanden es irgendwann großartig und machten freiwillig manchmal noch mehrere 100.000 in der Gruppe... nicht nur auf Anordnung des Trainers... 😊

Die Wichtigkeit, sich mit unserem Körper aktiv auseinanderzusetzen... die Atmung zu vertiefen... die Armhaltung durch offene schwingende Unterarme zu verbessern...wurde uns in jeder Trainingsrunde immer mehr bewusst...wir gaben gegenseitig Erfahrungstipps und konnten auch medizinische Erklärungen annehmen... und verbesserten unser Laufen immer mehr...

Das personalisierte Bahntraining brachte dann in den Sprinteinheiten für jeden den nie geahnten Geschwindigkeitskick...auch für die Läufer....die eigentlich schon richtig schnell waren...und alle fanden wieder zusammen bei den Longjogs, die durch die perfekte Gruppendynamik und die geniale Trainermotivation uns als Laufgruppe noch mehr zusammengeschweißt hat...

Echte Grenzerfahrung mit grenzenlosem Spaß in der Gruppe...und immer gab es noch jemanden, der einen Spruch auf den Lippen hatte...meist cool und witzig...aber auch manchmal sarkastisch, was meistens noch mehr Motivation gebracht hat... damit hat auch Klaas nicht gegeizt... mit Sarkasmus und Motivation und uns alle weiter nach vorne gebracht... begleitet von Achim an unserer Seite...

Das erste magische Ziel unter die 2h Zeitmarke beim HM gefallen zu sein... zeigt mein erstrebtes Ergebnis... das Training mit Klaas und Achim auf dem Weg zum Marathon... ausmacht... Höhen und Tiefen zu akzeptieren... an den letzteren weiter zu arbeiten... und vor allem sich selber einschätzen zu lernen...

... nicht nur einfach mal wieder joggen... sondern geniales Lauftraining zum Halbmarathon und Marathon... das ist es... was mit Klaas und Achim einfach Spaß macht... der Marathonkurs Winter 2019 war ein Lauftraining, das in Professionalität, Innovation, außergewöhnlichem Koordinationstraining, personalisierten Trainingsplänen und menschlicher Läufermotivation unübertrefflich war und vor allem... das Besondere an diesem Marathonkurs ist... Laufen mit Achim und Klaas macht einfach wirklich unglaublichen Spaß... und das ist das Wichtigste... was mich dazu bewegen wird... vielleicht einen weiteren Marathonkurs zu belegen... getreu nach dem Motto...

NO RUN... NO FUN... 🙄🏃🏻😊

Cornelia Segendorf