

Moin FreiläuferInnen,

Juhuuu! Hier ist endlich der erste Newsletter von mir.

Wie beginnt man so einen am besten? Ich brauche etwas was gleich catcht. Etwas was aufhorchen lässt, schockiert! Also:

Top 1: Ich bin schwer verletzt! Ein kleiner Riss am Fuß macht mich gerade laufflahm. Dabei möchte ich dieses Wochenende gerne beim Brockenlauf mitmachen. 26 km mit 1000 Höhenmetern. Ich habe gehört, der Borkenkäfer, die Dürre und Brände haben dem Wald dort ordentlich zugesetzt. Den Bäumen geht es daher wohl schlechter als mir. Ich mache mich also morgen auf den Weg, werde eine Nacht im Zelt schlafen um dann am Samstag den Berg zu erklimmen, meine Füße gepampert in Socken und Schuhen (five fingers). Die Schuhe sind hier ein notwendiges Hilfsmittel, ein Werkzeug, um den lädierten Fuß zu schonen. Lieber Fußschweiß als eine Verschlimmerung der Verletzung zu riskieren 😊

Top 2: Danke für die zahlreichen Anmeldungen für meinen freilauf barefoot basic Workshop. Die Teilnehmerzahl bricht mit Sicherheit alle meine Rekorde. Aber noch kann sich angemeldet werden. Hier geht's zur Anmeldung: [Barefoot BASICS - Workshop – freilauf® METHODE \(freilauf-methode.com\)](https://www.barefootbasics.com) (Termin 24.9.)

Übrigens wird das die letzte Ausgabe in genau dieser Form, danach gibt's einen Refresh. Später mehr dazu.

Auch mein neuer Workshop „Laufen ohne Schnickschnack“ ist gut *angelaufen*. Es ist eine Freude zu sehen, wie die Teilnehmer ihre Lauftechnik mit simpelsten, aber nachhaltigen Übungen verbessern. Lauf-ABC und Drill sind out, Gefühl und Entspannung der neueste Shit. Nächster Termin ist der 9.10.. Bei Interesse schreibt gerne eine E-Mail an [mark.norden.85@gmx.de](mailto:mark.norden.85@gmx.de)

Weitersagen erlaubt. Verschenken eine gute Idee.

Top 3: Was ist eigentlich freilaufen? An dieser Stelle lass ich mal Emanuel, Headcoach der Freilauf-Methode, sprechen. Dieser wiederum zitiert Nina, die selbst hinter das Geheimnis dieser Methode gekommen ist und es wunderbar formuliert. Hört und sieht selbst: ["Eine gute Herde wartet auf mich." - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Genug der Zeilen.

Aho (nicht Ahoi, das sagen Freiläufer so... [Aho – Yogawiki \(yoga-vidya.de\)](https://www.yogawiki.de) )

Euer Mark

Sport aus, Leben an!

Wenn du diesen Newsletter nicht mehr haben willst, schreib mir bitte.