

Moin FreiläuferInnen,

Zeit für die zweite Ausgabe meines Newsletters, denn...

Top 1: Heute ist Historisches passiert. Eliud Kipchoge ist in Berlin Weltrekord im Marathon gelaufen. 2:01:09 Stunden. Das sind 2 Minuten 53 Sekunden pro Kilometer. Ihr könnt es ja mal probieren. Wer das einen Kilometer durchhält, ist nach unseren Maßstäben schon sauschnell.

Ich halte generell nicht viel davon sich bei den Profis und Ausnahmeathleten viel abzuschauen, denn das endet oft in einer schlechten Karikatur, einer Lauftechnik mit viel zu viel Bewegung und ist somit ineffizient. Aber eine Sache sollte man sich bei Eliud unbedingt anschauen. Auch das ungeschulte Auge sieht: Das schaut ja leicht und entspannt aus.

Und genau darum geht es primär in meinen Laufcoachings: Entspannung!

Hier der Zieleinlauf im Video zum Genießen, Gänsepelle garantiert: [Eliud Kipchoge Marathon World Record 2022 - Finish of the BMW BERLIN MARATHON - YouTube](#)

Top 2: Vor drei Wochen war ich beim Brockenlauf am Start. 1000 Höhenmeter auf 26 Kilometer verteilt.

Kennt ihr eigentlich da SAID Prinzip? „Specific Adaption....“, ach, nicht so wichtig. Es besagt, dass sich der Körper immer an das anpasst, was er macht. Sitzen wir viel auf einem Bürostuhl, werden wir gute auf-dem-Bürostuhl-Sitzer. Laufen wir viel in der Ebene, werden wir gute in-der-Ebene-Läufer..., aber eben keine guten Bergläufer. Mehrere Jahre bin ich keine nennenswerten Höhenmeter mehr gelaufen. Meine Grundausdauer hat mich zwar irgendwie den Berg hochgebracht und die Schwerkraft irgendwie wieder runter. Die Tage drauf fragten mich meine Muskeln allerdings sehr hartnäckig: „Was war das denn bitte? Kennen wir nicht, mögen wir nicht. Danke du ekpathisches\* A.... Hier, der Muskelkater deine Lebens.“

\*(Gegenteil von „empathisch“, Anmerkung vom Erklär-Bär)

Top 3: Der Newsletter ist schon zu lang. Wenn du bis hierhin durchgehalten hast, dann melde dich doch noch fix zu meinem Laufworkshop „Laufen ohne Schnickschnack“ an. Dort lernst du entspannt zu laufen und das SAID-Prinzip zu achten. Verschenken ist eine gute Idee und Empfehlen gibt Karma-Punkte.

8.Oktober, 9:30 bis 15 Uhr, Neumünster/ Dosenmoor. Zur Anmeldung antwortet einfach auf diese E-Mail.

Aho und bis demnächst,

Mark

Sport aus, Leben an!

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