

CARINA'S Geburtstag

Warum auch immer, habe ich 2015 meine ersten Laufversuche gestartet. Vermutlich, weil gefühlt alle in meinem Bekanntenkreis gelaufen sind.

Diese wurden aber auch schnell wieder beendet, da ich wie alle Anfänger natürlich viel zu schnell gelaufen bin und nach gefühlten 3 km total am Ende war. Gut dachte ich, ist wohl nicht meine Sportart.



So fing ich an ins Fitnessstudio zu gehen. Sehr regelmäßig und mit viel Freude. Dort habe ich dann auch eine alte Schulfreundin wieder getroffen die regelmäßig 5km gelaufen ist. Sie hatte sich als Ziel die 10 km beim Europalauf in Hennef gesetzt. Zur Motivation habe ich dann angefangen 2x die Woche begleitet. Das klappte dann schon deutlich besser da wir viiiieeel langsamer unterwegs waren und ich wahrscheinlich auch etwas fitter war.



Das Ende vom Lied war dann allerdings das ich 2017 alleine an der Startlinie in Hennef stand. Nachdem ich die 10 km dann zum ersten Mal geknackt hatte, meldete ich mich direkt am selben Tag in meinem Größenwahn zum Halbmarathon in Köln an. Der war dann knapp 4 Monate später. Aber man wächst ja an seinen Aufgaben.



Auch der Halbmarathon in Köln klappt besser als gedacht. So habe ich danach in 2018 viele kleine schöne Läufe in der Umgebung mitgemacht, wie die Porzer Winterlaufserie, Königsforsthalbmarathon, Severinslauf, Kirschblütenlauf..... usw.

Es machte mir super viel Spaß.

Natürlich kam dann 2018 das nächste Ziel: ein Marathon. Köln sollte es dann sein. Für mich persönlich als Rheinländer ein MUSS! Ich hatte ja nun 8 Monate Zeit mich darauf vorzubereiten. Mein Ziel: Ankommen und wenn möglich unter 4 Stunden.

Beides hat hervorragend geklappt und ich war am Ende nach 3:52 Std. im Ziel. Für meinen ersten Marathon hätte ich mir keinen besseren Tag und keine bessere Veranstaltung aussuchen können.

Mein bisher persönlich schönstes Lauferlebnis war allerdings der Brüder-Grimm-Lauf. Das ist ein Etappenlauf über 2,5 Tage mit insgesamt 5 Etappen und 84 km. Übernachtet wird ganz entspannt mit allen Läufern in Turnhallen. Es



ist schon faszinierend was ein Körper im Stande ist zu leisten. Neben Doppelläufen an den Tagen waren die Etappen jetzt nicht ganz kurz und allem nicht flach. Aber innerhalb einer Gruppe vergisst man so manche Wehwehchen ☺ Ich habe dort viele tolle, und nette Menschen kennengelernt und kann jedem der noch auf der Suche nach einer tollen Laufveranstaltung ist den Brüder-Grimm-Lauf nur empfehlen.

2019 war also mein sportlich bestes Jahr, vielleicht auch weil ich durchs Laufen Marco kennengelernt habe!

2020 habe ich dann das Rennradfahren für mich kennen- und lieben gelernt. Ein schöner Ausgleich zum Laufen und gerade in Urlauben kommt man in so manche Ecken die man mit dem Auto gar nicht erreichen würde.

Auch beim Radfahren gab es natürlich „größenwahnsinnig“ wieder ein paar Ziele. Sodass ich 2022 meinen ersten Marathon im Tannheimer Tal gefahren bin. In bester Begleitung war das eine der

schönsten Rad-Veranstaltungen für mich. Und die 220km mit 3.300 HM waren dann auch irgendwie Nebensache!

So haben mittlerweile das Laufen und Radfahren einen festen Platz in meinem Leben. Wenn auch mal mehr und mal weniger.

Ziele habe ich derzeit keine, vielleicht noch einen Marathon im Ausland, oder auch vielleicht einen Triathlon. Mal schauen was sich noch so ergibt. Im Mai gibt es dann mein 1. Radrennen, natürlich hier in Köln ☺

Die Hauptsache für mich persönlich: es muss mir Spaß machen. Umso schöner, dass ich beides mit Marco teilen kann.

