

## **Bald ist es soweit!**

Das große Ziel steht vor der Tür. Der 4. Mai ist für viele Läuferinnen und Läufer im Kalender rot markiert. An diesem Sonntag findet der Hannover Marathon mit seinem Rahmenprogramm über 10km und Halbmarathonlauf statt. Jetzt ist die Zeit gekommen, die Erwartungen zu konkretisieren.

- 1) **Setze dir realistische Ziele.** Ob kurzfristige oder langfristige Ziele, viel wichtiger ist es, sich ein konkretes Ziel zu setzen. Zum Neuen Jahr haben sich viele Menschen einen gesunden Lebenswandel vorgenommen und dies mit dem Ziel verknüpft, in Hannover zu starten. Egal was du vor hast, setze dir ein Ziel, was erreichbar ist. Wenn du dir unsicher über die Vorgehensweise bist, dann finde raus, wer dir bei deinen Zielen helfen kann.
- 2) **Hol dir alle Fakten.** Laufen kann so einfach sein. Das Wetter ist toll, Laufsachen anziehen und raus in die Natur. Es gibt aber auch andere Tage, an denen dies nicht der Fall ist. Seit Tagen fühlst du dich schlapp, die Sehne ist entzündet, der Hals kratzt und du würdest am liebsten alles hinwerfen. Damit diese Zweifel nicht aufkommen, sollte vieles im Vorfeld der Trainingsphase geklärt sein. Bin ich gesund? Macht mein Knochengerüst die Belastung mit? Wie sieht es mit meinem Herzen oder meinem Übergewicht aus? Alles Fragen die im Vorfeld bei einer sportmedizinischen Grunduntersuchung geklärt werden können. Mit einem Leistungstest und einem individuellen Trainingsplan\* hat man letztendlich die Sicherheit, sich im späteren Training und Wettkampf nicht zu über- oder unterfordern. (\*Ein individueller Trainingsplan ist ein Plan der sich ganz nach den Bedürfnissen des Läufers aufbaut. Der Plan sollte Belastungs- und Entlastungsphasen, sowie diverse Läufe im Rekom, Grundlagenausdauer und Wettkampfspezifischen Bereich berücksichtigen.)
- 3) **Sehe dein Laufen wie es ist.** Bleib realistisch in deiner Erwartungshaltung. Klar läuft das Training am Anfang super. Die Motivation ist da, die neuen Schuhe sind gekauft und laufen wie von selber, die ersten Kilos purzeln und alles läuft wie geschmiert. Die Versuchung liegt nah, noch einen Drauf zu packen. Hier mahne ich zur Vorsicht. Du musst nicht sieben mal pro Woche trainieren, um dein Ziel zu erreichen. Du musst auch nicht auf den geliebten Wein und auch nicht auf deinen Besuch beim Schnellimbiss verzichten. Das sind zu viele neue Ziele auf einmal und mal ganz ehrlich, einen neuen Weltrekord hattest du dir nicht als Ziel gesetzt! Schätze deine Möglichkeiten ein, sei offen für neue Entwicklungen und ändere nicht zu viel auf einmal. Deine Frau/ Mann wird es dir danken.
- 4) **Setze keine falschen Erwartungen.** Irgendwann rückt der Stichtag immer näher. Alles fiebert dem großen Ziel entgegen. Deine Familie und die Kollegen warten förmlich darauf, dein Ergebnis zu erfahren. Der Druck steigt. Es gibt kein Zurück, du musst erfolgreich sein! War dies dein Ziel? Oder wolltest du doch nur etwas für deine Gesundheit tun und deinen ersten Marathon (Halbmarathon/ 10km) ohne Zeitdruck absolvieren? Durch falsche oder zu hohe Erwartungen, setzt du dich enorm unter Druck und wer weiß ob du diesen Druck standhalten kannst?
- 5) **Viele Wege führen zum Erfolg.** Die wichtigsten Attribute die zum Erfolg führen lauten: Disziplin, Willenskraft, Geduld, Spaß, Perspektiven und der Glauben an dich.

Viel Glück beim Erfüllen deines Traumes wünscht dir  
Markus Pingpank