



Liebe Leserin, lieber Leser,

Ein Traumsommer liegt hinter uns. Auch wenn es bei vielen Veranstaltungen und Trainingsläufen den meisten sicherlich zu heiß war, so spielt sich doch ein Großteil des Landschaftslaufes im Wald ab, wo die Bäume Schatten und damit Kühle bringen, wie beim Landschaftsmarathon in Bad Pyrmont.

Einige waren in den Bergen, wo es nicht ganz so heiß wird und konnten Wetter, Natur und grandiose Aussichten genießen, wie z. B. in Liechtenstein oder Zermatt.

Licht und Wärme fordern gerade dazu auf, sich in der Natur zu bewegen. Aber auch sehr viele Citymarathonläufe (Köln, Münster u.ä.) sind oft schon Monate vor dem Termin ausgebucht. Und ebenso gibt es Teilnehmerbegrenzungen beim Landschaftslauf, wie z. B. in Monschau, wo die Natur und die Infrastruktur nicht mehr Kapazität hergeben und die familiäre Atmosphäre so erhalten bleiben soll.

Meine Beinmuskeln wollen immer noch nicht so viel laufen, wie ich es möchte und so endet der ein oder andere Trainingslauf im Walkingschritt. Dabei erlebt man seine Umgebung neu, anderes, so dass ich mein Trainingstagebuch um die Sparte „Besondere Erlebnisse“ erweitert habe. Obwohl ich viele meiner Trainingsrunden schon x-mal gelaufen bin, fallen mir immer noch neue Dinge auf.

Eine sehr intensive Erfahrung ist es, einfach mal stehen zu bleiben, die Augen zu schließen, zu hören, zu riechen und zu fühlen.

Die schönsten Trainingsläufe sind für mich die ungeplanten, in denen ich einfach Wege erkunde, auch wenn die ein oder andere Sackgasse dabei ist bzw. ich mich weiter querfeldein schlagen muss. Im Urlaub liebe ich diese Erkundungsläufe (allerdings immer eine Karte, etwas Geld, Wasser und Energieriegel dabei).

Wer seinen Urlaub noch vor sich hat, dem wünsche ich gute Erholung mit **Marathon & mehr** und wer ihn schon hinter sich hat, dem kann **M & m** evtl. die Erholungszeit verlängern.



Birgit