

Hi Mattias,

" Was ist 1 Tag Wettkampf gegen 300 Tage Training"- als ich an diesem Schild am Sonntag vorbei kam, dachte ich mir, das ist eine ganz, ganz treffende Aussage für das vergangene Jahr. So, und nun ist der Wettkampf vorbei. Zu Ende der straff organisierte Tagesplan, damit auch jede Trainingseinheit, von euch akribisch gesteuert, differenziert aufgeführt mit EB1, GA1, ETL, WSA auf ihre Kosten kommt. Abkürzungen, von denen ich bis vor einem Jahr noch nie etwas gehört habe, haben meinen Tagesablauf in verschiedene Geschwindigkeiten aufgeschlüsselt. Kontinuierliche Steigerung des Trainingspensums führten fast zum psychischen Kollaps... immer mit dem Hintergrund "der Weg ist das Ziel".

Ich bin froh, von euch gecoacht worden zu sein. Ich hatte somit immer die Möglichkeit meinen inneren Schweinehund nach Georgensgmünd zu schicken und eifrig nach Plan weiter zu trainieren.

DANKE.

Tag 3 nach dem Challenge: Fakt ist, ich bin supergut und lächelnd durchgekommen. Jeder hat vorher zu mir gesagt: " Das erste Mal ( Langdistanz) ist der schönste Wettkampf , danach weißt du schon was auf dich zukommt!" Gut so, ich werde mich beim nächsten Mal wieder an euch wenden.

Viele Grüße

Danny