

Schon bei meiner ersten QCR - Langdistanz erstellte mir Susanne einen hervorragenden Trainingsplan. Für 2007 war ich als Läufer in einer QCR Staffel eingeplant. Ende 2006 wurden mehrere Zahnimplantate gesetzt, die starke Krankheitssymptome hervorriefen und die wieder entfernt werden mussten. Danach besserte sich meine Gesundheit nur langsam, so dass ich die Staffel absagen musste. Durch kinesiologische und homöopathische Behandlung ging es mir aber wieder so gut, dass ich mich kurzentschlossen noch für 2008 beim QCR anmeldete.

Nach sportärztlicher Untersuchung und Lauf- und Radtest bei Susanne begann das Training nach Susannes Trainingsplan. Meine gesundheitlichen und zeitlichen Belastungen wurden gut in den Trainingsplan integriert.

So gelang es mir, trotz des schlechtesten Wetters bei einem QCR, meine bisherige Zeit um 10 Min zu verbessern und konnte unter meinem Ziel, der 11 Stunden-Marke, bleiben.