

## **Wie sieht eigentlich Dein Trainingsplan aus?**

Seit meiner Kindheit (ich bin in der Eifel aufgewachsen) spielte die Bewegung draußen in der Natur immer eine große Rolle. So fing ich schon als Kind an mit Laufen, Skilanglauf, Rennradfahren, Schwimmen usw., aber alles nur so aus Spaß und Spiel.

Mit dem ambitionierten Wettkampfsport kam ich Anfang der 90er Jahre in Berührung, als ich zum Studium nach Bonn gezogen bin und im Freundeskreis mit dem „Wettkampf-Virus“ infiziert worden bin. So bin ich (mittlerweile 45 Jahre) nun seit mehr als 25 Jahren mit immer noch großer Begeisterung im Wettkampfsport aktiv, hauptsächlich im Laufsport, zwischenzeitlich auch mal Triathlon.

Nach einem speziellen Trainingsplan gehe ich hierbei nicht vor. Ich höre auf mein Körpergefühl und profitiere natürlich auch von meinen langjährigen Erfahrungswerten im Ausdauersport. Das Training bereitet mir auch immer Freude und es braucht für mich dazu (meistens) keine große Überwindung. Laufen im Wald ist für mich eine schöne Form zum Abschalten und Entspannen. Ich würde niemals mit Kopfhörern und Musik in den Ohren laufen, ich genieße die Ruhe und die Eindrücke der Natur während des Laufens. Natürlich haben auch die gemeinschaftlichen sportlichen Aktivitäten mit Gleichgesinnten im Verein ihren Reiz. Zudem versuche ich stets, soviel Bewegung wie möglich in meinen Alltag mit Beruf und Familie mit 2 Kindern zu integrieren, z.B. alle Wege wenn möglich mit dem Fahrrad oder läuferisch zurückzulegen.

In den Jahren, in denen ich meine Bestzeiten im Laufen erzielte (z.B. Marathon in 2:55h, Halbmarathon in 1:21h, 10km in 37:04 min) war das Training natürlich zeitweise schon sehr zielgerichtet aufgebaut, getreu dem Motto „Ohne Fleiß kein Preis“.

## **Hast Du eine besondere Ernährung**

Die Ernährung spielt meiner Meinung nach eine sehr wichtige Rolle beim Sport. Ausdauersportler essen ja grundsätzlich sehr gerne und viel. Ich versuche mich ausgewogen zu ernähren, bevorzuge regionale und saisonale, wenig verarbeitete frische Lebensmittel. Ich esse eher kohlenhydratbetont, sehr viel Brot (mein Lieblingessen), Müsli, Kartoffeln, Gemüse und Obst, Fisch, viele Milchprodukte aller Art und eher sehr wenig Fleisch und Wurst. Das Trinken sollte man im Sport nicht vernachlässigen. Ich bevorzuge magnesiumreiches Mineralwasser und Saftschorlen. Nach dem Sport trinke ich sehr gerne ein Weizenbier und esse Schokolade. Leidenschaftlich gerne trinke ich Cappuccino. Wer sich viel bewegt, darf auch viel essen.

## **Was ist eigentlich Deine Motivation beim Sport: früher und heute?**

Meine Motivation kommt von ganz innen heraus und ist in Worte schwierig zu fassen. Ich habe einfach große Freude an der Bewegung draußen in der Natur und am Körpergefühl dabei. Könnte ich keinen Sport mehr machen, wäre das für mich ein kaum vorstellbarer Einschnitt und riesiger Verlust an Lebensqualität.

Sicher standen früher die sportlichen Ergebnisse mehr im Vordergrund als heute, wo ich sehr glücklich bin, eine Familie und 2 Kinder zu haben. Jetzt setze ich die Prioritäten anders. Ich versuche,

meine Gesundheit und Fitness noch so lange wie möglich zu erhalten, damit ich auch im höheren Alter noch Spaß an der Bewegung haben darf😊 .