
Vögelsi-Berglauf am 18. Juli 2010 in Adelboden

Geschrieben von Sydneymausi - 01.06.2010 13:23

Hallo Ihr Laufkollegen,
bin neu hier im Forum und wollte gleich einmal meinen ersten Berglauf in Adelboden am 18. Juli erwähnen. Es wird ein Versuch meinerseits, die 13,5 km mit 825 Höhenmeter zu bewältigen. Momentan habe ich noch große Respekt davor. Ich habe zwar schon einige Marathons erfolgreich hinter mich gebracht. Alle waren sie jedoch flach und schnell, also reine Stadtmarathons wie Berlin, Frankfurt, Wien und Luzern.

Habt Ihr im Forums ein paar Tipps für mich, zur optimalen Vorbereitung?

Mein vorbereitendes Training für Wettkämpfe spende ich ausschließlich der Organisation "Ärzte ohne Grenzen", d.h. ich spende pro gelaufenen Trainingskilometer 1 Euro direkt an die Organisation. Auch in den Medien und beispielsweise der Zeitschrift Runners, Ausgabe Juni, gibt es hier bereits Artikel darüber. Meinen Berglauf widme ich natürlich auch "Ärzte ohne Grenzen". Warum nicht mal einen Trainingslauf, wann und wo ihr wollt und wie lange Ihr wollt, einer solch hervorragenden Organisation spenden. Hier zählt Euro bzw. jeder CHF. Gerne gebe ich Euch nähere Auskünfte über mein Projekt. Würde mich sehr freuen, wenn ein paar von Euch meine Idee unterstützen.

Sportliche Grüße und schon einmal vielen Dank im voraus

Sydneymausi

=====