

Lieber Chris,

dass der Halbmarathon für Jutta und mich ein echtes Erlebnis zum Geniessen(\*) war, haben wir denke ich deinem Trainingskonzept und noch viel mehr deinem Engagement zu verdanken. Du hast es tatsächlich geschafft, uns eine gute Motivation und eine positive Grundeinstellung (unter anderem zum Laufen =-O ) zu vermitteln. Wie du uns dabei auch das Laufhandwerk beigebracht hast, war irgendwie fast ein Nebeneffekt. Wir sind sicherlich unter anderem so zufrieden, weil wir unsere Leistung gut einschätzen konnten und daher unsere Erwartungen realistisch waren. Diese habe wir dann bei unserem Zieleinlauf auch noch übertroffen :- ) - Super Tag! Auch unsere Laufgruppe hat zu einem guten Gelingen beigetragen und wir würden uns gerne mal wieder treffen. Anbei ein paar Fotos (vor dem Start und vor dem Ziel) als Erinnerung.

Grüsse auch an Annika und Robin  
Jutta und Benno

(\*) Wir wollen hier bestimmt nicht angeben, es war schon anstrengend für uns zwei, aber gleichzeitig hatten wir doch vom Start weg die Gewissheit: Wir sind gut vorbereitet und wir werden auch in jedem Fall gut ankommen. Mit dem Geniessen ist es aber auch nicht übertrieben: Zitat von Jutta so um KM 12 "Es ist so gut - es ist so gut - ...". Ich hatte ab KM 13 dann "den Flow" und konnte sogar noch Gas geben, so dass ich volle 4 Minuten herausgelaufen habe. Es gab auch kaum Nachwirkungen in den Tagen danach - Tolle Vorbereitung!