

	<p>Alpen, von Italia-bis Deutschland. Viele Mörcheln zu finden in Scandinavian hat mir auch sehr gefallen. (schwedische, lappländische und norwegische Mörcheln, leider keine finnische Mörcheln?!) <i>(Anm.: Chris meint Mörcheln)</i></p> <p>Elke: die traumhaften Etappen über die Alpen und durch das Allgäu und in Norwegen (wenn es etwas wärmer gewesen wäre....)</p>
Würdet Ihr "sowas" nochmal machen?	<p>Rainer: Klar wieso auch nicht, is alles nur eine Frage von Zeit, Geld und das vorhandensein eines solchen Rennens. Wobei es dann schon ein anderer Kontinent sein sollte.</p> <p>Julia: Es gibt kein nächstes Mal, sagt Chris (Stand, Sonntag 28.06.2009) und selber sowas laufen kommt nicht in die Tüte!</p> <p>René: ich weiß nicht so genau, aber die nächsten Jahre erst mal nicht. So ein Lauf ist schließlich kein Spaziergang, sondern in gewisser Weise, ein bisschen Raubbau am eigenen Körper.</p> <p>Chris: Ich denke nicht, das Essen ist nicht immer optimal und das Comfort um schlafen und duschen auch nicht. Zu streng für meine Gelenke auch.</p> <p>Elke: Könnte ich mir gut vorstellen – nicht mehr durch Europa – aber vielleicht durch Amerika oder Australien – das würde mich durchaus reizen. Allerdings in anderer Form, ich stelle mir da eher eine Kombination aus Wohnmobil und Hotelübernachtungen vor – auf jeden Fall mit einem gewissen „sanitären“ Komfort.</p>
Wie gestaltet sich Euer Wiedereintauchen in den Alltag?	<p>Rainer: Ach der holt einen schnell genug wieder ein. Da braucht man nichts mehr zu gestalten.</p> <p>Julia: An angenehmere Dinge gewöhnt man sich doch gleich, ha-ha.... Schaffen = Urlaub = aufstehen um 06:30 h</p> <p>René: Meine Kollegen meinen, ich wäre fast nicht weg gewesen, so schnell verging die Zeit. Will heißen, voll und ohne Schonung in den alten Alltag rein, als ob nichts gewesen wäre. So einfach ist das. Und das Schönste in so einer Alltagswoche ist wieder das Wochenende!</p> <p>Chris: Sehr erstaunlich, hatte ich keine Problem um mein normales Leben wieder zu nehmen.</p> <p>Elke: Habe mich sofort wieder in die Arbeit gestürzt, war überhaupt kein Problem. Im Gegenteil, ich genieße es, wieder zu Hause zu sein!</p>
Was sind Eure nächsten sportlichen Pläne?	<p>Rainer: Neben dem Trail-WC und den beiden DM dieses Jahr nichts mehr. <i>(Anmerkung: Rainer meint damit wohl den Bärenfels-Trail = DUV Meisterschaft im Landschafts- und Crosslauf und die 100 km-DM im Oktober)</i></p> <p>Julia: Eigentlich hab ich ja gar keine Lust mehr zu laufen, aber es wäre doch schade um mein "TEFR-Trainingslager" finden.....also irgendein 24-h-Lauf Richtung Herbst, denke ich.</p> <p>René: Pfunde anfressen, gezielten Muskelaufbau betreiben und mir wieder einen gescheiten Laufstil zulegen. Das sind meine nächsten Schritte für die kommenden Wochen, um danach wieder an mein voriges Leistungspotential anknüpfen zu können.</p> <p>Chris: Erholen mit aktiven Footing in Juli (5 Mal ungefähr eine Stunde bis 1,5 h) und wahrscheinlich eine 24 Stundenlauf im September als Wettkampf.</p> <p>Elke: noch nichts genaues geplant: evtl. dieses Jahr noch einen 24 Stundenlauf machen und hier meine Bestleistung überbieten, im Frühjahr möchte ich zum 10Tage Lauf nach NY....</p>

Gabi Gründling 07/2009