

Klaus schrieb:

ich war am Wochenende beim BMW-Berlin-Marathon.  
Leider nicht als aktiver Athlet sondern als Betreuer von meiner Frau,  
Tochter und Nichte.  
Alle drei (Finisherfoto) haben wir gesund ins Ziel gebracht (Erfolgsquote  
100%)  
Dabei hat mich meine Tochter bei ihrem ersten Marathon mit einer Zeit von 3  
Std.45 min. sehr überrascht.

Aber ich habe mich am Tag vor dem Wettkampf selbst entschädigt indem ich mit  
keinem geringeren als  
Haile Gebrselassie am frühen Morgen um 7:00 Uhr im Park gelaufen bin.  
Über 20 min. war ich zusammen mit Haile unterwegs in einem moderaten  
Trainingstempo von 3:45 min./km(!).  
Ich kann Euch sagen das war Spass und Adrenalin pur.....!  
Später habe ich mich der Laufgruppe um Wilson Kipsang (seit Sonntag  
WR-Inhaber über die Marathondistanz)  
unterwegs. Diese Gruppe war mit der Vorbelastungseinheit bereits fertig und  
es wurde ein lockeres Tempo  
angeschlagen.  
Später hatten wir eine "zufällige" Verabredung an dem Messestand von Adidas,  
  
an dem ich ihn fragte ob wir nicht hätten etwas schneller laufen können,  
weil es doch sehr kalt war!:) (siehe Foto)