

09.12.08

## Bin am Aufbau einer gezielten Ausdauerbasis

Wie beim Bauen eines Hauses mit dem Fundament begonnen wird, ist im Ausdauersport das Legen einer Basis, also das Aneignen einer Grundlagenausdauer, wichtig. Seit Mitte September arbeite ich konsequent daran.

Das Race Across America schaffe ich aber nicht allein mit der Kondition. Die mentale Stärke spielt dabei noch eine viel wichtigere Rolle. Nur wenn ich im Kopf mindestens so gut drauf bin wie es hoffentlich meine Beine sein werden, habe ich Erfolg.

Übrigens, weisst du was Erfolg heißt: In der Zwischenzeit weiss ich es so ziemlich genau. Erfolg haben heisst: Etwas sein, etwas Schein und sehr viel Schwein.

In 175 Tagen fällt an der Westküste der Vereinigten Staaten von Amerika der Startschuss. Bis zu diesem Zeitpunkt werde ich alles unternehmen damit ich an diesem Tag Top vorbereitet an den Start gehen kann.

Wenn das stundenlange, monotone Heimtraining auch sehr eintönig und hart ist, hat es gegen über dem Straßentraining auch seine Vorteile. Sich dabei zu verletzen ist praktisch unmöglich.

Also, ich bin guter Dinge, die Vorbereitungen laufen nach Plan und sobald es Neuigkeiten gibt, melde ich mich wieder.

Noch etwas: Wie heißt es so doch schön? Beim RAAM kannst du gewinnen, ohne dabei Siegen zu müssen.