

Die Vorbereitungen für den Köln-Marathon "laufen" beim TV Petersberg

Tatjana Simon ist eine sehr aktive Läuferin des TV Petersberg. Nachdem Sie bereits im letzten Jahr in Ihrer Altersklasse einen tollen 2. Platz im Rhön-Super-Cup erlaufen konnte und den Frankfurt Marathon ebenfalls finishte, möchte Sie auch in diesem Jahr an einem Marathon teilnehmen.

Zusammen mit ihrem Trainer und weiteren Lauffreund-Mitgliedern des TV Petersberg wurde der Köln Marathon als großes Ziel für alle dafür ausgewählt.

"Es müssen berufliche und private Termine mit allen abgestimmt werden," berichtete Tatjana, "da die umfangreiche Vorbereitung der Grundstein für eine erfolgreiche Teilnahme ist."

In der Vorbereitungszeit werden die Grundlagen "erlaufen", d.h. lange Einheiten bei niedriger Intensität. Das Training beginnt bereits in den ersten Jahresmonaten und steigert sich. "Toll war der Lauf von Gersfeld nach Fulda", wußte Tatjana zu berichten, "den kennen die meisten wohl vom Fahrradfahren. Ich bin ihn in einer Gruppe mit mehreren Läufern gelaufen. Wir haben unterwegs viel gelacht."

Auf diesen Grundlagen kann sie jetzt gut aufbauen, um in den schnellen Tempoeinheiten die notwendige Tempohärte zu erlangen. Ihr letzter Wettkampf war am 20.08.2016 der Halbmarathon in Bruchköbel, den Sie als drittschnellste Frau, in 1:43:48 (2. ihrer Altersklasse), in einer herausragenden Zeit finishte.



"Jetzt ist die intensivste Phase der Vorbereitung," weiss Tatjana, und ist froh, dass ihr Mann sie da voll unterstützt. "Eine unbedingt notwendige Unterstützung, sonst würde dies alles nicht funktionieren. Aber da ist ja auch noch unser Hund Curby, der sich über die vollständige Aufmerksamkeit meines Mannes freuen kann, wenn ich trainiere," scherzte Tatjana.

Die tolle Laufatmosphäre, die unterschiedlichen Leistungsniveaus der Mitglieder und die tolle Gemeinschaft

bei und besonders nach den Wettkämpfen, weiss Tatjana besonders zu schätzen. Gerade wenn es mal nicht so läuft, wird man doch immer wieder aufgebaut.

Hier berichten wir nur aus der Sicht einer Läuferin. Wir möchten aber auch die anderen Starter des TV Petersberg nicht vergessen. Sie bereiten sich genauso gewissenhaft vor und "kämpfen" mit den gleichen Problemen.

Wir wünschen daher allen Läuferinnen und Läufer, eine verletzungsfreie und weiterhin erfolgreiche Vorbereitungszeit für Ihr Event am 2. Oktober und drücken Euch in 30 Tagen die Daumen.