

# MARCUS

**Was machst Du, wenn Du Dich nicht gerade auf einen Spendenlauf vorbereitest?**

**a) beruflich**

Gründer des online-Supermarktes [www.com4buy.de](http://www.com4buy.de)

**b) sportlich**

Hauptsächlich spiele ich Wasserball, zum Ausgleich gehe ich joggen.

**c) in der dann noch verbleibenden restlichen Freizeit**

Die restliche Freizeit ist Familien-Zeit.

**Wie bereitest Du Dich eigentlich vor?**

Ich gehe vermehrt spazieren und joggen. Insbesondere längeren Distanzen stehen auf meinem Plan. Zu Hause kommen dann Dehn- und Kraftübungen dazu.

**Welche sportlichen Herausforderungen hast Du denn bisher sonst schon gemeistert? Gibt es vergleichbares?**

Die Vorbereitungswochen einer Wasserballsaison! 😊

Die sportlichen Highlights waren bisher sicherlich meine 5 Marathons. Außerdem habe ich ein paar Mal einen Triathlon über die olympische Distanz gemacht. Mit dem jetzigen 130 km-Lauf ist das aber nicht vergleichbar.

**Was treibt Dich an, sich dieser Herausforderung zu stellen?**

Die sportliche Herausforderung. Der Lock-Down hat das Schwimm- und Wasserballtraining komplett auf Eis gelegt. Da hilft ein Ziel wie dieses, sich öfters von der Couch zu lösen. Zudem ist der letzte Marathon schon eine Weile her, da reizt es mich, eine neue Grenzerfahrung zu machen.

**Was sind aus Deiner Sicht die entscheidenden Faktoren, die circa 130 km in maximal 30 Stunden zu absolvieren bzw. zu überstehen?**

Aus mehreren Gründen die richtige Vorbereitung. Ich möchte mir keine Blasen laufen und auch mit Training sind 130 km schon ein „Brett“. Lange Vorbereitungsäufe sind wichtig. Für meinen ersten Marathon habe ich auch trainiert, habe aber die langen Läufe nicht gemacht. Das war nicht so gut.

Dazu kommt die Einstellung. Ich sehe den Lauf nicht als eine Pflicht und sage mir: Du musst noch trainieren! Stattdessen freue ich mich, die Motivation aus einem neuen Ziel zu ziehen. Das macht gute Laune.

Zum Überstehen wird dann auch die gegenseitige Motivation aller Mitläufer helfen.

**Irgendwelche Bedenken, das Ziel in Gronau nicht zu erreichen?!**

Wenn keine Verletzung dazwischenkommt, sehe ich mich gut vorbereitet. Ein paar Trainingseinheiten fehlen aktuell noch, aber es ist ja noch ein wenig Zeit.

**Und wenn Du sonst noch gerne etwas loswerden möchtest, dann bitte schön:**

Ohne Unterstützung und Organisation kann man so einen Lauf zwar auch machen, er macht dann aber sicherlich nicht so viel Spaß. Deshalb Danke an alle Unterstützer und Helfer. Zudem möchten wir durch den Lauf zu Spenden für gute Zwecke aufrufen. Also bitte, tut euch keinen Zwang an... 😊