

Meilensteine....

....sind ein guter Anlass mal wieder einen Tagebucheintrag zu tätigen.

1. Meilenstein – ein Oli kommt selten allein !

So dickköpfig und hartnäckig, wie mein Marvin sein kann, wenn er etwas tun soll, was er nicht tun will (z.B. Hausaufgaben), so dickköpfig und hartnäckig zeigt er sich aber auch im positiven Sinne, wenn es darum geht, etwas zu tun, an das sich wenige heran trauen, weil es einfach zu schwer erscheint.

Ich merke zwar, das ihm meine Philosophie, die ich ihm immer wieder sage:

„Glaube niemandem, der dir sagt das du etwas nicht kannst !“

Dabei hilft, denn er wirft sie mir inzwischen zurück, wenn ich sage, „das geht nicht !“, aber es wohnt ihm wohl auch eine angeborene Hartnäckigkeit inne, die sein Leben im positiven wie im negativen beeinflussen wird. Nachdem sich Einradfahren seinem unermüdlichen Training in dieser Disziplin beugen musste und schon lange kein Problem mehr ist, heißt die neue Herausforderung schlicht und einfach „Oli“ !

Ihr wisst nicht was ein „Oli“ ist ?

Ein Oli, dass ist „ganz einfach“ ein Sprung mit einem Skatebord.

Nur sooo ganz einfach, wie man es spricht ist dann doch nicht. Nach den ersten Versuchen, kam er weinend mit Schürfwunden und Prellungen zu mir und war dem Aufgeben nah. Vielleicht hätte ich ihm da nicht sagen sollen:

„Marvin, es gibt keine Wunder, nur Training ! ... und ich suche dir jetzt ein Oli-Lernvideo im Internet“. Der Spruch und das Video, hatten seine Zweifel endgültig beiseite geräumt.



Wir fahren auf kleine Skatebahnen in die Nachbarorte Langendernbach und Frickhofen, ich stütze ihn und die ersten Erfolge stellten sich. Seit drei Wochen übt er bis man die Hand vor Augen nicht mehr sieht und seit 3 Tagen vergeht keine Minute, in der ich nicht das typische „Blob-Blob-Geräusch“ vor dem Haus höre, dass ein Skatebord bei einem gelungenen „Oli“ verursacht. Er hat es tatsächlich wieder einmal geschafft und jetzt geht an die Feinheiten des Oli. Bin gespannt auf welche „Unmöglichkeit“ seine Hartnäckigkeit als nächstes stößt.

2. Meilenstein: Zu Wasser und Lande - Wir sprinten !

Ich bin ein Instinktsportler. Komme mit Trainingsplänen und Pulsuhren nicht gut klar. Das ist aber eine ganz persönliche Erfahrung. Die meisten Sportler kommen ohne Trainingspläne und ohne Pulsuhr weniger gut klar und auch wenn es bei mir anders ist, halte ich diese beiden Elemente für den sicheren Weg, wenn du ein sportliches Ziel verfolgst. Mein Instinkt sagt mir das Training „Tempoeinheiten“ braucht, jedenfalls irgendwann, auf dem Weg zum Wettkampftag musst du sprinten. Meine Erfahrung aus Fußball-, Leichtathletik- und Triathlonwettkämpfen haben das zweifelsfrei bestätigt. Beachten muss man nur die Dosis, wobei es mehr sein darf, als man heute (2010) in diversen Lauf- und Triathlonzeitschriften zu lesen findet. Muss aber Spass machen – wenigstens hinterher.

Radsprint

Samstag 6:30 Treffpunkt Brücke Hausen. Es ist ja okay, wenn du im Winter eine Radtour antrittst. Du bist auf Kälte eingestellt. Aber wenn du um die Uhrzeit aufbrichst und mit ein wenig Sommer oder wenigstens Frühlingswetter rechnest und dich statt dessen Frost und Raureif auf deiner Radbrille bildet, dann fragt man sich zurecht, ob es nicht besser wäre wieder heim zu fahren.



Abb. 1: Sa-Morgen 17.04.10, 6:30 Uhr unser 40-50km-Bäckerrunde überrascht uns heute hoffentlich zum letzten mal mit glirrend frostiger Kälte und Raureif. Erst als die gleisende Sonne am Horizont aufgeht und unsere Schatten in den Hang wirft, wissen wir dass es sich gelohnt hat einmal mehr das warme Bett geht unsere Dratesel zu tauschen – ein Morgen wie ein Freund.

Schwimmsprint

Am Donnerstagabend, fahre ich in der Regel mit Erik, Marvin, Calvin und Franco, für 45 Minuten Schwimmtraining nach Weilburg auf die überfüllte 25m-Bahn. Diesen Donnerstag haben wir uns die 50m-Bahn in Wetzlar gegönnt. Auf dem Weg zu Eriks Ironman Zürich (Juni 2010) stand im Training ein Meilenstein an. Während die letzten Monate doch eher gemächlich geplätschert wurde, war heute Sprinten angesagt. „Wir schwimmen die 50m so langer wir unter 60 Sekunden bleiben, das war unser Gedanke. Die ersten 50 unter 45 Sec, echt gut, du spürst, das du lebst. Die zweiten 50 auch gut, du weist jetzt das du lebst. Die dritten 50m noch immer unter 50 sec, die Muskeln brennen, sprechen in der 30-Sekundenpause wird auf das

Nötigste reduziert. Die vierten 50-Meter enden mit dem Gedanken, dass du weiter leben willst...es soll nicht hier zu Ende sein...

Ich glaube nach dem achten 50iger haben wir abgebrochen, noch immer unter 60 Sekunden. Wir haben es nicht abbrechen genannt, sondern „Wahre Größe“ – wissen wann man aufhören muss ;o)



Abb. 2: Erinnert mich an meinen 45 GradTripp durch die Lavawüste beim Ironman Hawaii. Wellig aber immer geradeaus über den AliDrive von Kailua Kona hinaus ins 90km entfernte Harvy. Daher habe ich diese Passage den Alidrive vom Westerwald genannt. Er verbindet nicht Harvy mit Kailua Kona sondern Rennerod mit Elsoff und eigentlich ist es auch nur die wellige aber gerade Linie die mir diese Erinnerung aufrecht erhält, aber egal, hier sprinten wir unserem wohlverdienten Milchkafe entgegen und allein das zählt.

SprintVideo - Das KurzVideo zum AliDriveRadsprint findet ihr unter der gelb hinterlegten Headline „**RadTraining für Väter - "Die Bäckerrunde"**“ unter diesem Link:

<http://www.paulguckelsberger.de/Abenteuer%20&%20Reisen.htm>

3. Meilenstein: Das BadezimmerMosaik

Nach einigen Wochenenden geduldiger Puzzlearbeit, bei der man am Abend oft wenig sah, konnte ich an diesem Wochenende endlich die Überraschung für Maurice und Marvin in mein Mosaikbad einbauen – es ist alles noch nicht fertig, aber ein echter Meilenstein der Freude verbreitet, innere Befriedigung und Ansporn zum weiter machen ist. Wer die einzelnen Arbeitsschritte dieses unkonventionellen Badausbaus mit Lehm, Holz und Mosaiknatursteinen verfolgen will, der findet sie unter:

<http://www.paulguckelsberger.de/NaturBau.htm>

Bilder siehe nächste Seite !

