

## New York Marathon 2010

Im Mai 2010 habe ich ein großes Plakat in meinem Reisebüro in St. Peter-Ording gesehen mit dem New York Marathon 2010 und wußte sofort das ist es!

Das wird dein persönliches Ziel für 2010, dein Highlight in 2010 um dieses Jahr zu einem unvergesslichen Jahr werden zu lassen. Nun war es dann auch nur eine körperliche Drehung und die Frage „Was muss ich tun, um dabei zu sein“, nun ja und den Rest machte das Team und Helge Tüxen.

Und dann ging es los, Training, professionelle Unterstützung! Laufen, Laufen, laufen war dann die Devise!( „Lauf Forrest lauf“) Mit Hilfe meiner Trainerin und meines Umfeldes gelang es mir, voller Fokus auf Marathon & Kinder& Unternehmen. 7 Monate Training, über 733 km und 9 kg weniger Gewicht lagen vor mir. Trainingsläufe mitten in der Nacht, lang und einsam, quälend und doch voller Befriedigung immer mit demselben Ziel: „ Marathon in New York“.

Ein Dank auch hier an meine helfende Armee: meine Trainerin, meine Familie, meine Kinder und meine Mitarbeiter! Ohne Euch wär's nicht machbar gewesen!

Dann eine Woche vor Abflug ( die Nervosität war nicht mehr zu steigern) endlich das Treffen mit Helge und Dieter! Und dann war alles ganz entspannt. Bei Getränken und Häppchen, vielen beeindruckenden Bilder, guter Vorbereitung und einer Gruppe von Menschen mit nur guter Laune, spürte ich, nun wird alles gut! Dank der tollen Hilfe von Euch beiden, kam die Ruhe, denn ich fühlte mich in guten Händen und wusste es gibt keine Probleme dank der tollen Organisation.

Und dann am 31.10.2010 sind Volker und ich los! Nach New York!! Ja und dank dir Volki wurde es das Erlebnis, was ich brauchte und mir erhoffte. It was great and unbelievable! We did it!! Yeah!!

Die Stadt kann man nicht beschreiben, man muss Sie erleben. Das Wochenende ist nicht in Worte zu fassen. Dank der tollen Unterstützung und des tollen Zusammenhalts der Gruppe konnte nichts passieren. Es konnte nur gut werden. Aber es wurde noch besser!! Danke Euch!

Dann der Marathon! Es ist unglaublich was das für eine Erfahrung ist. Ich kann es wirklich nicht in Worte fassen. Nur: Jeder sollte das mal erleben und erfährt dann die Veränderung, die dieses Event bringt. Millionen Zuschauer, Brücken, Steigungen und Gefälle, Bands, Stimmung ohne Ende, Ideen, Kreativität, positives Leben und sportliche Unterstützung in einer einmaligen Umgebung! Danke dass ich das erlebt habe! Volki danke dir, dass du mir diese Erlebnisse möglich gemacht hast!

New York wieder laufen. Ja sicherlich irgendwann und wenn dann bitte wieder mit Euch beiden Helge und Dieter. Und gerne auch mit Euch aus unserer Gruppe!!

Mein Tip: Macht es! Ihr seid danach nie wieder dieselben. Denn : If i can do it there, i can do it everywhere!!

Euer

Karsten Johst