

# **NIEMAND STARTET UM:**

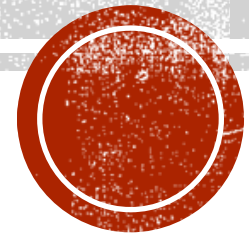
- Um gegen die Wand zu laufen
- Um frustriert zu versagen
- Um seine Ehe und seine Karriere zu schrotten
- Um seinen Dienst in Schmach und Schande zu beenden
- Um andere Menschen zu verletzen



# HITTING THE WALL „BONKING“

Gegen die Wand laufen

Der Mann mit dem Hammer





adidas



26 September 2022 05:00  
KIPCHOGE  
1  
IMPOSSIBLE IS NOTHING



INEOS



# **GEL STRATEGIE ANWENDEN - KOHLENHYDRATE**

- Erste Einnahme vor dem Start
- Zweite Einnahme nach 40 – 50 Minuten
- Nicht erst bei Hunger oder Erschöpfung einnehmen
- Alle 30 – 45 Minuten ein neues Gel
- 4 – 7 Gele pro Marathon
- Ein Koffein Gel im letzten Drittel – bringt Leistungsschub





2305  
992058

15 °C  
UERB1 12.3 L/100 P

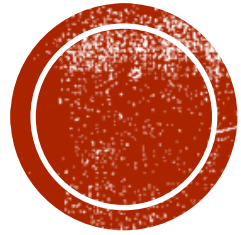
1000



# **ACHTE AUF DEINE „INSTRUMENTE“**

- **Emotionale Gesundheit**
- **Physische Gesundheit**
- **Geistliche Gesundheit**
- **Gesunde Beziehungsebenen**





**WIR BRAUCHEN DEN MUT  
FÜR DIE LANGE DISTANZ!**

Die Leute schauen genau nach dem wer du bist  
und weniger nach dem was du sagst

**WO WIRKT GOTT IN DEINER GEMEINDE;  
DEINER ARBEIT; DEINEM DIENST?**

**Eine kleine Standortbestimmung**

