Gedanken zum Tag – Kirche bei Radio Kiepenkerl

Rosália Rodrigues

21.11.2021

Lauftraining

Vergangenen Samstag wurde wieder der Steverlauf abgesagt.
Schade! Weil ich mich Jedes Jahr gerne kurz vor das Ziel stelle und mich von der Begeisterung der Läufer*innen anstecken lasse.

Auch wenn es dieses Jahr keinen Zieleinlauf gab, habe ich mir vorgenommen wieder mit dem Laufen zu beginnen.

Mir ist klar, dass ich jetzt nicht von 0 auf 42 km starte!
Mein Vorsatz ist lediglich zu Silvester, und das ist in 6 Wochen!!! den Silvesterlauf in Münster mit zu laufen.

Zur Unterstützung habe ich mir eine Lauf App auf mein Handy geladen.

Diese verspricht, dass ich innerhalt von 10 Wochen locker 10 km joggen kann. – Also werde ich ja wohl in 6 Wochen auf 5 km kommen – Dazu werde ich alle zwei Tage von meinem Handy an mein Training erinnert.

Ich brauche diesen Tritt in den Hintern!

Mit meinem Glauben ist es ganz ähnlich wie mit dem Laufen.
Für beides brauche ich einen Auslöser, beides macht mich stark, für beides brauche ich hin und wieder eine Erinnerung und beides muss ich regelmäßig trainieren – sei es beim Joggen im Wald oder im Gottesdienst in der St. Laurentiuskirche.

Rosália Rodrigues – Senden