

Gaby Dotter, Kreuzlingen

Vor dreieinhalb Jahren stellte mir Uschi Graner meinen ersten Trainingsplan zusammen. Ich wollte etwas ändern in meinem Leben, wollte schlanker und fitter werden. Es war gewaltig, wie sich meine Fitness und körperliche Konstitution veränderte und wie ich immer mehr Spass am Sport bekam. Durch die Motivation und das auf mich angepasste Training von Uschi, ging es ständig bergauf. Ich weiss noch genau, als Uschi zu mir sagte, ich könne jetzt den Halbmarathon in Angriff nehmen. Da verschlug es mir fast die Sprache.

2004 lief ich meinen ersten Halbmarathon, 2005 den zweiten. Dass ich einmal solche Strecken laufen kann und 2006 tatsächlich einen Marathon gelaufen bin, das hätte ich mir früher niemals vorstellen können, aber es war ein gigantisches Erlebnis.

Während meines gesamten Trainings oder nach den Wettkämpfen hatte ich niemals Probleme mit Sehnen oder Gelenken, die Trainingspläne waren also optimal.

Durch Uschi bin ich auch zum Velo fahren gekommen. Was anfangs als Trainingsausgleich zum Joggen begann (früher habe ich das Velo fahren gehasst), macht mir inzwischen so viel Spass, dass das Velo fahren zu einem festen Trainingsbestandteil gehört. 2006 habe ich zusammen mit meinem Mann die Goldstrecke (220 Km) beim Bodensee-Radmarathon mitgemacht und bin meinen ersten Pass hinauf gefahren, nämlich die alte Passstrasse (Tremola) auf den Gotthard.

Ich bin sehr stolz auf meine Leistung und weiss, ohne Uschi Graner hätte ich das alles niemals erreichen können. Für 2007 habe ich natürlich neue Ziele, auf die ich mich freue!



Lausanne Marathon



beim Training mit Uschi