Barbara Martin Uschi Eveline
Anna Christian Alfred Lotte Herbert
Susan Manfred Silvin Julia Anna
Mihi Heinz Didi Georg Marek Alex
Josef Franz Karin Michael

Lauf Martin Lauf!

Alle hier glauben an Dich!

Xavier Peter Tobi Harald Richard
Manfred Rene Petra Claudia Johann
Franz Angela Markus Oliver Christian
Gerald Dorothea Susanna Stefan Konrad
Diana Michael Helge

FOLLOW ME
I´M YOUR
ENERGY

Wenn du denkst
es geht nicht
mehr, löffel das
Nutella leer :D
Sweet &Easy

Locker,

Frei und

VOLL

VERTRAUEN!

Készen állok

a futásra!

Hol Dir den Lohn für

Dein Training!

Über 310 Stunden,

3.500 Kilometer

und jetzt lass´ es raus!

Stärke entsteht nicht

im Körper,

sie entsteht aus einem

unbändigen Willen!

Je langsamer die Zeit vergeht, um so mehr Kilometer kannst Du laufen!

Kannst Du Deine Grenzen brechen – ich geb´ Euch mein Versprechen!

Stillstand ist

Rückstand –

weiter weiter weiter!

Ich kann es

SCHAFFEN

Ich will es

SCHAFFEN

Ich werde es

SCHAFFEN

LÄCHELN

&

GENIESSEN

Remember to

Walk Early

and remember to

Run Late

Von einem gewissen Punkt an gibt es keine Rückkehr mehr. Dieser Punkt ist zu erreichen.

Keep on Smilin‘

Never Forget To Smile

© PNTS

153km

Langos erreicht

Denk an Akos Konya!

Glaub an Dich!

Du kannst es!

DU WILLST ES!

Weiter! Weiter!

Schritt für Schritt!

Meter für Meter!

Runde für Runde!

The most important thing to remember is not to drop because your pace does. If you're totally out and want to drop, sit down to eat soup and tell jokes by the fire. ***Ultra resurrections occur with surprising frequency***, and that person who is cramped up in the chair seven hours in might be jogging along happily at hour 23.

Oh, and if you bring a chair, bring someone to kick you out of it too.

Wie ist Ihre Strategie? Man teilt sich das im Kopf ein.

Zuerst laufe ich bis es dunkel wird.

Dann sage ich mir, du bist schon die ganze Nacht gelaufen. Ich kann das also.

Früh, wenn es dann hell wird, denke ich, jetzt kommt die Zeit, wo du sonst am Wochenende läufst und dann ist auch gleich Mittag.

Und zum Schluss war es bis jetzt immer so, dass ich gedacht habe: ach, schade, jetzt ist es schon zu Ende.

mit 100km, da fängt der Lauf erst richtig an,

mit 100km, da hat man Spaß daran,

mit 100km, da kommt man erst in Schuss,

mit 100km ... ist noch lange nicht Schluss!

Distanz ist, was

Dein Kopf daraus

macht!

Wirklich fertig ist man erst, wenn man nicht mehr ohne fremde Hilfe auf dem Boden liegen kann ...

Quäl Dich, Du Sau!

Die Martin ist

so stärk, die geht

niemals kapütt!

Wer sich bewegt,

hat schon gewonnen!

Laufen,

so lange es geht,

und dann gehen,

bis es wieder läuft.

Ist es möglich?

Ja, es ist möglich!

Wenn gar nichts mehr geht, 50 Kilometer gehen immer noch.

Fisch schwimmt,

Vogel fliegt,

Martin läuft.

Jammer nicht –

Glaub an Dich.

Gar nicht verrückt ist

auch nicht normal!

If you can't fly, then run. If you can't run, then walk. If you can't walk, then crawl. But whatever you do, keep moving.

90% of ultrarunning is 100% mental.

Finish with a

smile on your face.

Pain is nothing

compared to the

emptiness of quitting

Du weisst, du bist ein Langstreckenläufer, wenn ...

... deine Trainings dadurch begrenzt sind, wieviel Zeit du hast, und nicht wie weit du zu laufen im Stande bist.

Du weisst, du bist ein Langstreckenläufer, wenn ...

... dich deine Arbeitskollegen nicht fragen, wo du den nächsten Urlaub verbringst, sondern welches der nächste Marathon ist, an dem du teilnimmst.

Du weisst, du bist ein Langstreckenläufer, wenn ...

... dich Leute dafür loben, dass du fähig seist, 10 Kilometer am Stück zu laufen, und du dich dadurch beleidigt fühlst.

Du weisst, du bist ein Langstreckenläufer, wenn ...

... dich deine Arbeitskollegen nicht fragen, ob du am Wochenende laufen gehst, sondern wo und wie weit.

Du weisst, du bist ein Ultraläufer, wenn ...

… Du in aller Frühe aus dem Bett springst, deiner verschlafenen Frau einen kurzen Kuss gibst und sagst: Du musst loslaufen, weil es im Herbst so früh dunkel wird.

Du weisst, du bist ein Ultraläufer, wenn ...

… wenn Du Laufschuhe enttäuscht ins Regal zurückstellst, weil Dir der Verkäufer im Laufschuhladen sagt, dass die "locker 1000 bis 1500km halten" und Du denkst: "was, so schnell sind die kaputt?"

Du weisst, du bist ein Ultraläufer, wenn ...

… wenn Dir am Telefon ein anderer Ultraläufer erzählt, er läuft heuer nur Halbmarathons, um Tempo zu trainieren und Du Dir denkst, warum tut er sich das Gehetze an???

Du weisst, du bist ein Ultraläufer, wenn ...

… wenn dich die Kollegen im Büro beim Plaudern über die Gestaltung des vergangenen Wochenendes seltsam ansehen und meinen: "wie, du bist nur einen Marathon gelaufen...?"