



## Erfolgreiche Feierabend-Challenge Premiere

Die Teilnehmer umrunden einmal den Starnberger See und kommen gut gelaunt ins Ziel

**Es gibt verschiedene Möglichkeiten seinen Feierabend zu verbringen. Freunde treffen, bei einem Bier abhängen, laufen gehen oder alles zusammen machen. Gestern Abend trafen sich 16 Aktive und starteten um 18 Uhr auf die 50 Kilometer lange Runde. Im Vordergrund stand das besondere Erlebnis und für zwei Teilnehmer war es sogar ihr erster Ultralauf.**

Natürlich freut man sich nach einem anstrengenden Arbeitstag auf einen erholsamen Abend. Doch Chips, Sofa und Fernseher sind dafür wenig förderlich. Sport hingegen hilft beim Stressabbau, bringt frische Luft in die Lungen und Menschen zusammen.

### **Etwas Gutes tun**

„Als ich mich im Frühjahr zu einem 6-Stunden-Lauf anmelden wollte und dafür hätte 70 Euro bezahlen sollen“, erzählt Michael Raab, Initiator der Feierabend-Challenge, „war die Idee für dieses Event schnell geboren.“

Da er auch der Veranstalter des Bavaria Königsmarsch ist, der Kultur-Nachtwanderung anlässlich des 131. Todestages von König Ludwig II. im Juni, stand für ihn auch die Strecke sofort fest. Statt einer Startgebühr bat er die Teilnehmer lediglich um einen freiwilligen klimaneutralen Beitrag. Insgesamt konnten damit 9 Tonnen CO<sub>2</sub> klimaneutral gestellt werden.

### **Kalt und traumhaft schön**

Pünktlich um sechs Uhr fiel unter dem Beifall von Zuschauern und Bekannten der Startschuss. Zwar waren die Temperaturen frostig, die Stimmung dafür umso besser. Mit von der Partie waren zum Beispiel ein neunfacher Triple-Ironman-Finisher aus Miesbach, Triathleten aus Mainz, die einen Freund vor Ort besuchten, und der Bundestagskandidat Christian Winklmeier aus Gilching. Dieser lief erstmals in seinem Leben 25 km und begleitete die andern bis nach Seeshaupt. Der erste Läufer kam nach nur 4 Stunden 38 Minuten absolut locker ins Ziel und finishte, genauso wie ein weiterer, seinen ersten Ultra. Insgesamt erreichten alle für die gesamte Runde gemeldeten Teilnehmer gesund bis zum Zielschluss um Mitternacht wieder Starnberg.

### **Der Berg ruft**

Der Sonnenuntergang, die besondere Stimmung und Stille der Nacht, das Kennenlernen untereinander und die Begeisterung ob der vollbrachten Leistung ließen gleich neue Pläne schmieden. Deshalb steht

als nächste Feierabend-Challenge mit dem Wank1000 ein Berglauf in Form eines Vertical Kilometers am Donnerstag, 29. Juni um 19 Uhr in Garmisch-Partenkirchen auf dem Programm.

Mehr Informationen zu den Feierabend-Challenges auf [laufcoaches.com/feierabend-challenges](http://laufcoaches.com/feierabend-challenges)

2.525 Zeichen inkl. Leerzeichen, Text Michael Raab, Bilder © Laufcoaches.com

## Die Feierabend-Challenges

Primär sollen es gemütliche und ebenso genussvolle Abende mit guten alten und neuen Freunden sein, aber auch sportlich ambitionierte mit der Jagd nach persönlichen Bestzeiten. Die Strecken sind in der Regel nicht markiert, anhand von Streckenkarten und GPX-Daten aber ganz leicht zu finden. Eine kleine Herausforderung besteht darin, dass jeder für seine Versorgung selbst verantwortlich ist.

## Michael Raab, Initiator und Organisator

Der gebürtige Münchner liebt das Extreme. In seiner ersten sportlichen Karriere fuhr er im Buckelpisten Europacup. Danach entdeckte er die Liebe für den Ultrasport. Los ging es im Jahr 2002 mit dem Ironman Frankfurt. Danach finishte er Paris-Brest-Paris, die inoffizielle Radlangstrecken WM, und nahm erfolgreich beim Ultra Trail du Mont Blanc, Marathon des Sables und Transalpine Run sowie bei den 100MeilenBerlin in den Top Ten teil. Außerdem war er der Erste, der nonstop von München auf den Gipfel der Zugspitze lief.

Mit dieser Leidenschaft für den Sport organisiert er selbst Events wie den GR20 Trans-Korsika, die Feierabend-Challenges oder den Bavaria Königsmarsch. Beruflich schreibt er u.a. für den Focus, präsentierte letztes Frühjahr sein erstes Buch „Dein Weg zum Marathon Läufer“ und erarbeitet für seine Kunden erfolgreiche Kommunikationskonzepte.



## Kontakt und Rückfragen

Laufcoaches.com

Michael Raab

Tel. +49.170.33 33 306

info@laufcoaches.com

Walchenseeplatz 2

D-81539 München



laufcoaches.com