

Dranbleiben!

Der VIVAWEST-Marathon 2021 wurde vom Mai auf den Oktober verschoben. Jetzt die Laufschuhe zu schnüren lohnt sich dennoch, findet VIVAWEST-Laufbotschafterin Bettina Granica



Kennt sich aus mit Motivation: Bettina Granica ist Psychotherapeutin, psychologische Coachin und begeisterte Läuferin. 2019 absolvierte sie ihren ersten Halbmarathon – als VIVAWEST-Laufbotschafterin

„Wer spazieren gehen kann, kann auch laufen“

Bettina Granica, VIVAWEST-Laufbotschafterin

konnten und schließlich auch die Lauftruffs ausfielen, war es für viele eine Herausforderung, am Ball zu bleiben“, erzählt Granica. Sie konnte die Situation für sich gut nutzen, nahm den Druck raus, legte ihren Fitnesstracker ab und läuft nun seit Monaten nur für sich. Das tut ihr gut, sagt sie. „Ich trainiere entspannt, höre auf meinen Körper und genieße den Sport als Ausgleich für den Alltag.“ Motivation bekommt sie über ihre Laufcommunity. Die sei enorm wichtig: „Zu wissen, da sind andere, die dasselbe machen wie ich, ist ein gutes Gefühl. Wir unterstützen uns und feuern uns an – das geht auch digital.“

VIVAWEST-Marathon

Natürlich wünscht sich Bettina Granica, dass bald wieder Sportveranstaltungen stattfinden. Dann absolviert sie ihren ersten Voll-Marathon – als VIVAWEST-Laufbotschafterin. Aufgrund der Pandemie wurde der Marathon verschoben – auf den 24. oder 31. Oktober 2021. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vivawest-marathon.de.

Der 6. Dezember 2017 war ein Wendepunkt im Leben von Bettina Granica: Es war der Tag, an dem sie mit dem Laufen begann. Am Wochenende zuvor half sie einer Freundin beim Umzug. „Als ich schnaufend auf der Treppe saß, während alle anderen weiter anpackten, wusste ich, so kann es nicht weitergehen“, erzählt sie. „Ich beschloss, mit dem Laufen zu beginnen.“ Anderthalb Jahre später absolvierte sie ihren ersten Halbmarathon und wurde VIVAWEST-Laufbotschafterin.

Eine neue Leidenschaft

Wenn die 38-Jährige an ihre Laufanfänge zurückdenkt, muss sie schmunzeln: „Ich hatte keine Ahnung, kannte keine Laufpläne, wusste nicht, wie lang die Marathondistanz ist.“ Früher sei sie überzeugte Sportverweigerin gewesen, erzählt sie. Doch als sie anfang zu laufen, änderte sich das schlagartig. „Ich eröffnete einen Instagram-Kanal, um meine Fortschritte zu protokollieren, mich zu vernetzen und zu motivieren“, so Granica.

Als sie dann Werbung für den VIVAWEST-Halbmarathon sah, war sie gleich interessiert. „Bei der Registrierung konnte man sich auch als Laufbotschafter*in bewerben“, erzählt sie. „In dieser Funktion berichtet man in den sozialen Medien über seine Laufvorbereitung und den Marathon-Tag. Ich fand das motivierend und meldete mich dafür an.“ Es entwickelte sich eine nette Community,

sie nahm an VIVAWEST-Lauftruffs teil und warb auf ihrem Instagram-Kanal für den Marathon.

Als Granica dann im Frühjahr 2019 ihren ersten Halbmarathon lief, war sie begeistert: „Es war einfach nur toll. Die Stimmung, die Zuschauer – und ich war unglaublich stolz auf mich.“ Nach diesem Erfolgserlebnis stand für sie fest, dass sie 2020 ihren ersten Marathon läuft – und erneut VIVAWEST-Laufbotschafterin wird.

Die Pandemie änderte Granicas Pläne – die Begeisterung fürs Laufen blieb: „Als die Laufveranstaltungen alle abgesagt wurden, die gesteckten Ziele nicht mehr realisiert werden

BETTINAS TIPPS

1. Vernetz dich! Such dir Gleichgesinnte. Auch digitale Unterstützung motiviert und tut gut. Probiere es aus!
2. Vergleich dich nicht! Die Nachbarin läuft schneller oder weiter als du? Egal. Sich zu vergleichen oder die eigene Fitness von früher als Maßstab zu nehmen, demotiviert. Du bewegst dich, das zählt!
3. Belohne dich! Gönn dir was – etwa, wenn du es schaffst, regelmäßig Sport zu treiben. Momentan ist das mit dem Belohnen sicher nicht so einfach, aber dir wird bestimmt etwas einfallen.

