



6 Gründe, warum auch Du einen Tough Mudder laufen solltest

Es war nicht mein erster Hindernislauf dieser Art – aber einer meiner härtesten. Das lag vor allem an meiner schlechten Vorbereitung für den Tough Mudder Süddeutschland. Hier findest du 6 Gründe, warum auch du dir einen Tough Mudder Lauf nicht entgehen lassen solltest!

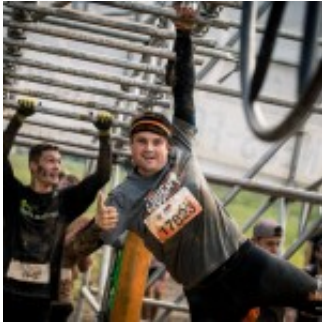
Seit 2012 mache ich jedes Jahr an mehreren Hindernisläufen mit. Mal mit mehr und mal mit weniger Vorbereitung. Ich kam immer durch, hatte kaum Probleme mit den Hindernissen und auch der Distanz. Aufgrund einer Verletzung an meinem rechten Sprunggelenk konnte ich dieses Mal allerdings in den drei Monaten vorher so gut wie null laufen gehen. Und das ist definitiv zu wenig für einen Tough Mudder. Zumindest ist es zu wenig, um ohne Schmerzen und Qualen ins Ziel in Wassertrüdingen zu kommen.

Egal, wie viele Kilometer du tatsächlich im Training hinter dich bringst, hier findest du **6 Gründe, warum auch DU einen Tough Mudder** laufen solltest:

1. Weil es sich mit klarem **Ziel** vor Augen leichter trainiert. Zumindest kann ich mich viel effektiver selbst motivieren, wenn ich mich für den Tough Mudder angemeldet habe. Ich fiebere dem Termin entgegen, mein Trainingsplan hat ein klares Enddatum und ich weiß, wofür ich mich durchs tägliche Training quäle.
2. Weil der Laufsport an sich schon in der **Natur** stattfindet. Der Tough Mudder selbst bringt dich der Natur noch näher als bei jedem anderen Lauf auf der Straße. Im Einklang mit dem Matsch, den Steinen, dem Wald, dem Wasser ist der Hindernislauf nicht nur eine Qual des eigenen Körpers. Es gibt tatsächlich viele Momente, an denen du das Event und die Natur genießen kannst.
3. Weil Tough Mudder dir die Chance gibt, dich **schmutzig** zu machen!
4. Weil du hier ein ganz besonderes **Wir-Gefühl** bekommst. Beim Tough Mudder geht es nicht um die beste Zeit – es geht darum, gemeinsam durchzukommen und den Mitstreitern zu helfen.
5. Weil du lernst, deinen inneren **Schweinehund** zu überwinden und deine eigenen körperlichen Grenzen zu erreichen.
6. Weil es tatsächlich einfach auch **Spaß** macht – trotz der körperlichen Qualen!

Der Tough Mudder in Wassertrüdingen 2017 war für mich eine wunderbare Mischung aus natürlich gegebenen und professionell aufgebauten Hindernissen. Es gab Herausforderungen, die man von anderen Läufen schon kennt aber auch Hindernisse, die wohl ganz eigen für den Tough Mudder sind. Hier findest du einige Eindrücke vom 23. September:









Trau dich – nimm es in Angriff!

Hier findest du die nächsten Termine in deiner Nähe: toughmudder.de