

## Von 0 auf 230 - Das Tagebuch - Noch 1 Tag - Ich freu mich...

Geschrieben von: Steffen Kohler  
Freitag, den 25. Mai 2012 um 06:41 Uhr

---

### 25.05.2012 - Noch 1 Tag bis zum Start - Ich freue mich...

ich freue mich auf den Lauf, von dem ich 2 Jahre lang nur geträumt habe;  
ich freue mich auf meinen 50. Marathon und länger;

ich freue mich auf den Start in Winterberg;

ich freue mich auf das wunderschöne Sauerland;

ich freue mich auf meine klasse Freunde und Supporter Gerd Dietrich-Rosenbrock und Michael Kohlbrok  
(mio. Dank schon mal);

ich freue mich auf den schönsten Radweg Deutschlands, den Ruhrtalradweg;

ich freue mich auf und danke gleichzeitig allen Helfern entlang der Strecke, die sich 50 Stunden und m  
ehr für uns paar Verrückte die Nacht um die Ohren schlagen und uns nach Kräften unterstützen;

ich freue mich auf die besten Ultramarathonläufer Deutschlands;

ich freue mich auf die besten Lauffreunde der Welt und auf unsere Ultrafamilie;

ich freue mich auf wunderbare Gespräche während des Laufes;

ich freue mich auf die unglaublich familiäre Atmosphäre während des gesamten Laufes;

ich freue mich auf die Ruhr;

ich freue mich auf das unglaublich schöne und grüne Ruhrgebiet;

## Von 0 auf 230 - Das Tagebuch - Noch 1 Tag - Ich freu mich...

Geschrieben von: Steffen Kohler  
Freitag, den 25. Mai 2012 um 06:41 Uhr

---

ich freue mich auf die wunderschöne Natur;

ich freue mich darauf, wenn mich die Kraft verlässt – und darauf, wenn sie wieder zurück kommt;

ich freue mich auf Blasen – und darauf, wenn sie 2 Km später wieder aufplatzen;

ich freue mich darauf wenn die Knochen anfangen zu schmerzen - und darauf, wenn es etwas später wieder aufhört;

ich freue mich darauf wenn mein Körper nicht mehr glaubt zu können – und ich ihn mental und mit meinem Willen besiege;

ich freue mich darauf wenn der Schweiß in den Augen brennt;

ich freue mich auf Regen wenn er kommt und auf das Gefühl der auf mich einprasselnden Regentropfen auf der verschwitzten Haut;

ich freue mich auf die Hitze und die Sonne, wenn sie erbarmungslos auf mich einwirken und kräftig an meinen Kräften zehren;

ich freue mich auf ein Becher Wasser, wenn ich durstig bin;

ich freue mich darauf, wenn Nachts die Vögel plötzlich anfangen zu zwitschern und wenig später ein neuer Tag beginnt, immer wieder ein wunderbarer Moment und einer der ergreifendsten Läuferaugenblicke überhaupt;

ich freue mich auf alles was nach Km 176,7 kommt, dann ab da ist es Neuland für mich;

## Von 0 auf 230 - Das Tagebuch - Noch 1 Tag - Ich freu mich...

Geschrieben von: Steffen Kohler  
Freitag, den 25. Mai 2012 um 06:41 Uhr

---

ich freue mich auf traumhaft schöne Landschaften, die ich in Bild und Film festhalten werde;

ich freue mich auf ein aufmunterndes Wort, wenn es mir schlecht geht;

ich freue mich auf einen kräftigen Tritt in den ARSCH von meinem Supporterteam, wenn ich glaube nicht mehr zu können;

ich freue mich auf die staunenden und verwunderten Blicke und Reaktionen all der Passanten, die nicht verstehen können, was wir da tun;

ich freue mich auf den geilsten Veranstalter der Welt Jens Vieler und das gesamte Team Ronja;

ich freue mich auf die Rheinorange;

ich freue mich auf das Abknutschen des schönsten Zieles der Welt, auf das Drücken meiner Begleiter, ach einfach von allem und jedem, der nicht bei drei auf einem Baum verschwunden ist;

ich freue mich auf das erste Weizen seit dem Aschermittwoch diesen Jahres;

ich freue mich auf 3000 € Spendengelder, die ich bei meinem erfolgreichen Finish für die Ingelheimer Tafel erlaufen kann;

**Ja, auf all das freue ich mich - kurz -**

**Ich freue mich auf die Tortour de Ruhr!**