

RUNAISSANCE-RUNNER

Eric Stolz

Jahrgang: 1970

Coaching: von 9.12.2019 bis 6.12.2020

Eric ist die erste Person, die wir innerhalb eines «Jahres-Coachings» betreuen und begleiten durften. Im Interview berichtet «Stölle» über seine Erfahrungen und Erlebnisse mit Runaissance.

- Wie bist du auf Runaissance aufmerksam geworden?
Eric: «Hm, ich weiss es gar nicht mehr genau. Ich habe einfach mal auf Google «Laufschule, Schaffhausen» eingegeben.»
- Was waren deine Ziele mit Runaissance?
Eric: «Das waren eigentlich zwei: Von Walking auf Laufen umstellen und einen Start beim Züri Cityrun (10 km).»
- Und, konntest du deine Ziele erreichen?
Eric: «Ja voll und ganz...bis auf den Cityrun. Der wurde leider auf 2021 verschoben.»
- Was hat dir am Runaissancetraining besonders gefallen?
Eric: «Die wöchentlichen «Power Run»-Trainings, als ehemaliger «Fussballer» bin ich halt «Fan» vom Gruppentraining. Anfangs hatte ich Bedenken, ob ich als «Schnecke» die Anderen nicht aufhalten würde. Aber meine Bedenken waren völlig unbegründet.»
- Was hat dir am Runaissancetraining nicht gefallen?
Eric: «Eigentlich nichts! Okay, zugegeben. Die Kraft- und Beweglichkeitsübungen sind nicht so mein «Ding», gehören aber auch dazu.»



- Ja, die müssen schon sein. Aber wir hoffen, dass wir dich damit nicht zu sehr «gequält» haben. Was war denn dein Highlight während dieses Jahres mit Runaissance?
Eric: «Ein eigentliches Highlight gibt es nicht. Es waren die vielen kleinen Fortschritte, die ich gemacht habe.»
- Hast du ein Lieblingstraining von Runaissance? Wenn ja, welches?
Eric: «Eigentlich nicht. Ich hätte mir nicht gedacht, dass man «Lauftraining» so abwechslungsreich gestalten kann. Solange es keine «Treppe» im Weg hat, macht mir alles Spass. (P.S. Ich habe vorher nicht gewusst, wie viele Treppen zum Munot hinauf führen 😊).»
- Was ist dein Fazit dieses Jahres mit Runaissance?
Eric: «Kurz und bündig: ES WAR MEGA.»
- Das freut uns natürlich sehr! Was ist dein nächstes Ziel und willst du es uns verraten?
Eric: «Das Ziel vom Züri-Cityrun muss ich noch erfüllen. Allerdings will ich dieses Mal nicht einfach Laufen, um die 10Km «durchzustehen», sondern die Strecke um die 65 Minuten schaffen.»

Eric, danke für das Interview und herzliche Gratulation zu deinen tollen Fortschritten in diesem Jahr. Wir freuen uns sehr auf das zweite Jahr mit dir.

Marco & Daniel

