

## Läuferprofil

Mein Name ist Benjamin Yong, ich bin 38 Jahre und laufe jetzt schon seit mehr als 10 Jahren. Begonnen hatte alles, da ich damals einen sinnvollen Ausgleich zu meiner Arbeit gesucht hatte. Nach kurzer Zeit merkte ich den positiven Effekt bezüglich einer wachsenden Ausgeglichenheit und der Zunahme meiner mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Dieses hätte ich mir vorher nie vorstellen können, da ich früher nur gelaufen war, um einem Fußball hinterher zu rennen. Nach und nach steigerten sich dann meine Laufdistanzen, so dass ich 2008 meinen ersten Marathon absolvierte. Hinzu kamen dann kürzere Wettbewerbe über 21km beim Berliner Stadtlauf und Berliner Halbmarathon und 2009, 2011 und 2014 die nächsten absolvierten Berlin-Marathons.

In diesem Jahr würde ich dann meinen nun 5. Marathon absolvieren, auf den auch mein jetziger Trainingsplan ausgerichtet ist. Meine Bestzeit von 3:09h werde ich dieses Jahr auf keinen Fall schaffen. Aber das ist mir mittlerweile auch nicht mehr wichtig. Auf jeden Fall gesund ankommen!

**Was hat mich bewegt für den Verein ALS-mobil zu laufen?** Ich möchte gern für das Thema ALS sensibilisieren und aufklären und ich empfinde es schön, ganz nebenbei für eine gute Sache zu laufen!