

LAUFZEIT & CONDITION

10/2016

08083 | 47. Jahrgang
 DEUTSCHLAND 3,90 €
 ÖSTERREICH 4,50 €
 SCHWEIZ 7,80 CHF
 LUXEMBURG 4,50 €

www.laufzeit-condition.de



**DOG-KRITIK AN
 IOC-ENTSCHEIDUNG**

**GESTÄRKT IN
 DEN HERBST**
 DRINKS FÜRS
 IMMUNSYSTEM

RUTSCHFEST
 AKTUELLE
 TRAIL-FLITZER
 IM ÜBERBLICK

**LAUFTEXTILIEN IM
 REDAKTIONS-TEST**

TITELTHEMA

VOLLGAS?

WAS BRINGT MODERNE
 LEISTUNGSDIAGNOSTIK?

GANZ IN FAMILIE
 VATER UND TOCHTER
 GEMEINSAM ZUM NORDKAP

TRAINING
 LAUFUNTERGRÜNDE
 GESCHICKT NUTZEN



LESEPROBE

ARNEBURG

LESERTREFF MIT
 LAUF AN DER ELBE

BERLIN

GROSSES FINALE IN
 DER HAUPTSTADT

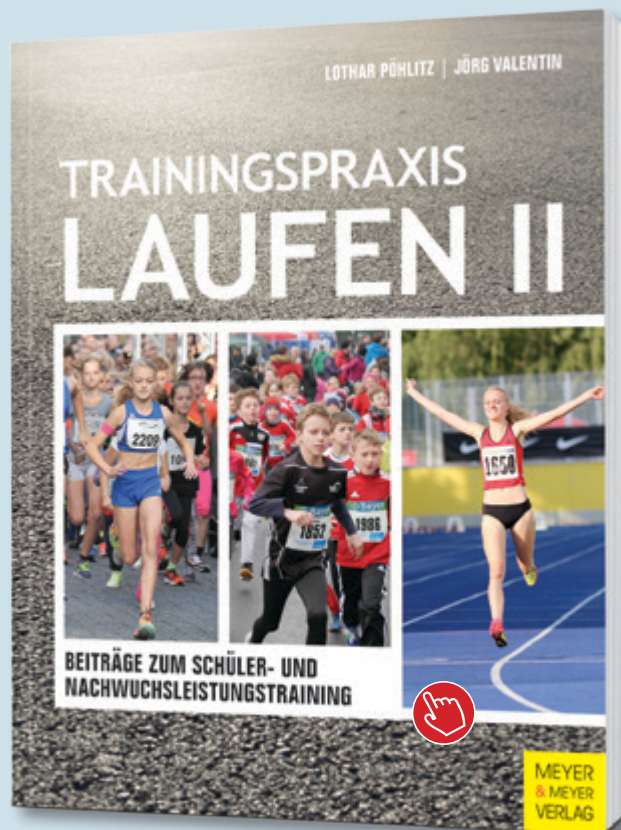
KASSEL

JUBILÄUM UND
 HERBSTPREMIERE





VON ANFANG AN AUF HOHEM NIVEAU



Pöhlitz | Valentin

TRAININGSPRAXIS LAUFEN II

BEITRÄGE ZUM SCHÜLER- UND
NACHWUCHSLEISTUNGSTRAINING

In diesem Buch mit vielseitigen Beiträgen zur Trainingsmethodik in den olympischen Laufdisziplinen wird das notwendige Wissen zum Aufbau von Topleistungen im Mittel-, Langstrecken-, Hindernis- und Straßenlauf weiter abgerundet. Trainingspraxis Laufen – Beiträge zum Schüler- und Nachwuchsleistungstraining – hilft Trainern und ihren jungen, begabten Talenten auf ihrem angestrebten Weg auf die internationale Bühne. Es vermittelt die notwendigen Voraussetzungen zu neuen persönlichen Bestleistungen und gibt konkrete praktische Anleitungen für das tägliche Training und die Wettkampfgestaltung. Ein komplexes Training – Ehrgeiz – Fleiß – Härte – Leidenschaft – Disziplin – eine optimale Ernährung, ausreichend Erholung/Schlaf, kompetente Nachwuchstrainer und mentale Stärke in den Rennen bereiten spätere Erfolge im Hochleistungstraining vor.

484 Seiten

19,6 x 25,4 cm, Klappenbroschur,

ca. 200 Fotos, 20 Abb., 10 Tab., in Farbe

ISBN 978-3-8403-7503-3

€ [D] 34,95

Auch als E-Book erhältlich.

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

**MEYER & MEYER
Fachverlag GmbH**

Von-Coels-Str. 390
52080 Aachen

Unsere Bücher erhalten Sie online oder bei Ihrem Buchhändler.

Telefon

Fax

E-Mail

Webseite

02 41 - 9 58 10 - 13

02 41 - 9 58 10 - 10

vertrieb@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de





Foto: Kontrast-Foto

Gegensteuern

Wer kennt das nicht? Da ist man abgespannt und müde vom Tagwerk und überwindet sich dennoch, die Laufschuhe zu schnüren ... Und siehe da, man fühlt sich nach der Dusche besser als vorher. Das gute Gefühl möchte man zuweilen an jene im Umfeld weitergeben, die dieser Art Wohlbefinden nicht nachvollziehen können und oft ihren Alltagsstress beklagen. Nicht selten ziehen diese auch mal die „Notbremse“ per krankenscheinfreiem Tag – jeder kennt seine Pappenheimer im Kollegen- oder Freundeskreis ...

Wer trainiert ist, der kann sich im Alltag durch eine aktive sportliche Pause wieder zu neuer Leistungsbereitschaft motivieren. Das wird zunehmend auch in Unternehmen erkannt, denn der Krankenstand ist ein Kostenfaktor. Japanische Konzerne führten schon in den 1960er-Jahren für ihre Fließbandarbeiter und auch für Büroetagen obligatorische Gymnastikpausen ein. Vor 10 Jahren machte ein finnischer Unternehmer von sich reden, der jedem Mitarbeiter Bares für gelaufene Trainingskilometer anbot. Für Angestellte, die lieber von und zu und von der Arbeit laufen wollten, verkürzte er gar deren Arbeitszeit. Der Geschäftsmann hatte allerdings nichts zu verschenken. Weniger Krankenstände waren am Ende klingende Münze für ihn. Zudem bot ihm der finnische Fiskus die Möglichkeit, Ausgaben für die Fitnessförderung seiner Mitarbeiter von der Steuer abzusetzen.

Im Zeitalter von Smartwatches, Fitnessarmbändern und ungezählten Sport-Apps erhält das eine ganz neue Dimension. In Büroetagen werden die Fitnessmesser zuweilen gratis verteilt und entfachen einen leisen Wettbewerb unter der Belegschaft – Treppe zählt, Fahrstuhl nicht! Mit der rasant wachsenden Zahl der Firmenläufe entstand dazu in den letzten Jahren ein Segment an Laufveranstaltungen, bei dem es mehr ums Bewegen, Dabeisein, Spaß haben, denn um Zeiten und Platzierungen geht – Teambuilding und Firmenbindung inklusive (siehe Bericht zur deutschen Firmenlaufmeisterschaft B2RUN ab Seite 62).

Tatsache ist, dass unsere Leistungsgesellschaft ihrem Namen nach auch Leistung von jedem abfordert. Das spielt nicht nur bei Muskelarbeitern eine Rolle. Kreative Tätigkeit ist ebenso Schwerstarbeit. Oft wird die physische Belastbarkeit im Job wie selbstverständlich vorausgesetzt.

In unserer bewegungsarmen Gesellschaft ist die dazu notwendige Physis nicht mehr allein durch die Alltagsbewegung zu erreichen. Dazu muss zusätzlich Sport getrieben werden. Schön, dass Unternehmer hier mittlerweile vielerorts mitziehen. Bis regelmäßiger Freizeitsport zur Massenbewegung wird, ist es allerdings noch ein weiter Weg. Statistiken zur Volksgesundheit (oder genauer: zu Volkskrankheiten) sprechen dazu eine deutliche Sprache: Bewegungsarmut und Übergewicht sind mit ihren Nachfolgeerkrankungen auf dem Vormarsch. Mit der Physis der heranwachsenden Generation ist es nicht ums Beste bestellt. Im Arbeitsalltag erweisen sich nicht selten fitte Alte als belastbarer als ihre sportlich inaktiven jüngeren Kollegen.

Gut, dass bei vielen Laufveranstaltungen heute auch die sportliche Begeisterung bei den Jüngsten geweckt wird (siehe Arneburger Elbelauf ab Seite 28). Der Alltags-Bewegungsarmut von Kindesbeinen an sportlich gegensteuern, um gesund in der Leistungsgesellschaft bestehen zu können – besser geht's nicht.

Wolfgang Weising, Chefredakteur



Foto: asics



Foto: B2RUN

Inhalt 10/2016



TITELTHEMA

- 8 Titelthema: Was bringt moderne Leistungsdiagnostik? Medizinische Erklärungen und Adressen



BERICHTE

- 18 E.ON Kassel-Marathon erstmals im Herbst
- 30 Berglauf-WM, 12. Goretex Transalpine Run, Jungfrau Marathon
- 60 Deutsche Meister hinter Kenia und Co. – 10-km-DM in Hamburg
- 62 B2RUN – deutsche Firmenlaufmeisterschaften in Berlin
- 72 Kurzberichte und Splitter aus Stadt und Land



IGL

- 46 Alice Martin und „ihre“ IGL Viernheim, Erklärung der Deutschen Olympischen Gesellschaft (DOG)



FRAUEN-LAUFEN

- 42 Vater und Tochter auf dem Weg zum Nordkap



MARKT

- 20 Kleine Übersicht Trailsschuhe Herbst/Winter 2016/2017
- 64 Ausgewählte Lauftextilien im Test
- 68 Querbeet
- 70 Currex: Präsentation im Lunge Fachgeschäft und Laufsohle im Test
- 71 M600 – die Neue von POLAR vorgestellt



MOSAIK

- 28 Arneburger Elbelauf mit erstem Lesertreff LAUFZEIT&CONDITION
- 34 Buchrezension, Tipps von Cierpinski, Szeneinfos
- 38 Mosaik/Wei(d)tläufiges
- 52 Was machen die Laufidole von einst?
- 82 Oertels Fußnote



MEDIZIN/ERNÄHRUNG

- 40 Drinks fürs Immunsystem



PARTNER

- 51 DVLÄ
- 79 GutsMuths-Rennsteiglaufverein



SERVICE

- 7 Impressum
- 58, 63 Neuerscheinungen bei Meyer & Meyer
- 80 Ergebnisse
- 82 Vorschau Ausgabe 11/2016



TRAINING

- 26 Gezieltes Laufen auf verschiedenen Untergründen

www.laufzeit-condition.de

LAUFZEIT & CONDITION

Redaktionsschluss für die Ausgabe 11/2016: 18.10.2016

Herausgeber:

1) WW – Sportveranstaltungen GmbH
Meeraner Str. 19, 12681 Berlin, Tel.: 030/423 50 66, Fax: 030/428 509 39, E-Mail: info@laufzeit.de, Internet: www.laufzeit-condition.de, HRB 34402, Ust. Id-Nr. DE 137193785, Bankverbindung: Berliner Volksbank, IBAN: DE 15 100 900 00 39 44 81 70 09, BIC: BEVODE33XXX und Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH, Von-Coels-Str. 390, 52080 Aachen, www.dersportverlag.de

2) Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer (IGL), Pestalozzistr. 8, 42553 Velbert, Tel./Fax: 02053/52 35, E-Mail: georgreinhuth@gmx.de, Internet: www.igl-ev.de

Verlag:

Sportveranstaltungen GmbH in Kooperation mit dem Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH.

Erscheinungsweise/Preise:

10 x im Jahr, Einzelpreis: € 3,90 (Österreich: € 4,50, Schweiz: CHF 7,20)
Einzelpreis 1+2 / 7+8 € 4,50 (Österreich: € 5,20, Schweiz: CHF 9,-)

Bezugsmöglichkeiten:

Abonnement über den Abo-Service, Meeraner Str. 19, 12681 Berlin, Tel.: 030/423 50 66, Fax: 030/428 509 39, E-Mail: abo@laufzeit.de. Einzelbezug bei Pressevertrieben, Bahnhofsbuchhandlungen und in Sportfachgeschäften.

Das Jahres-Abonnement kostet € 38,00 (Ausland: € 47,00), Probeabonnement (drei Ausgaben): € 9,90. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen für Abonnenten.

Die Mitglieder der Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer/IGL erhalten LAUFZEIT & CONDITION im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Die IGL-Mitglieder werden gebeten, Adressänderungen direkt an die IGL-Geschäftsstelle zu melden.

Chefredakteur:

Wolfgang Weising, Tel.: 030/423 50 66, Fax: 030/428 509 39
stellv. Chefredakteur: Klaus Weidt

Redaktion IGL-News:

Gabriele Bayer, Auf der Bach 27, 64665 Alsbach a. d. Bergstraße, Tel.: 06257/35 31, E-Mail: gp.bayer@t-online.de

Satz und Gestaltung: Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Anzeigenverwaltung:

LAUFZEIT&CONDITION, Anzeigenabteilung, Meeraner Str. 19, 12681 Berlin, Tel.: 030/423 50 66, Tel.: 0171/210 21 80, Fax: 030/428 509 39, E-Mail: m.thiel@laufzeit.de. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 22/2016

Druckerei:

Druckerei Dienstleistungen Vivian Schneider, Meeraner Str. 19, 12681 Berlin-Marzahn

Ständige Mitarbeiter:

Frank-Norbert Beyer (Karikaturen), Eckart Broy (Ergebnisse, Berichte), Hubert Fehr (Training), Prof. Anja Carlsohn (Ernährung), Waldemar Cierpinski, Karl-Heinz Flucke (Seniorthemen), Dr. Willi Heepe (Medizin), Prof. Dr. Detlef Kuhlmann (Literatur), Dr. Susanne Mahlstedt (Frauen laufen), Dr. David Möller, Dr. Heinz Florian Oertel (Kolumnen), Theo Kiefner (Bild), Prof. Dr. Kristian Kothe, Dr. Thomas Prochnow (Training), Wilfried Raatz (Cross, Berglauf), Matthias Thiel (Produkte, Berichte), Prof. Gerhard Uhlenbruck (Medizin, Feuilleton), Peter Wagner, Jürg Wirz (Auslandsreportagen, Athleten), Jörg Valentin (Produkte, Seniorthemen), Dr. med. Rudolf Ziegler (Medizin), Christel Schemel (Reiseberichte) u. a.

Weitere Mitarbeiter:

Gerd Engel, Dr. Hans-Georg Kremer, Helmut Schaake, Stefan Schlett

Das Magazin, alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen, sind urheberrechtlich geschützt. Jeder Verwendung, die nicht ausdrücklich vom Urhebergesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, die Einspeicherung und Verarbeitung in Datenbanken. Die in dieser Zeitschrift erwähnten Übungen und Trainingsprogramme wurden nach besten Wissen und Gewissen entwickelt und zusammengestellt, jedoch übernehmen Herausgeber und Verlag keine Haftung für durch während und/oder nach Ausübung auftretender Beeinträchtigungen jeder Art.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung. Sie behält sich bei Veröffentlichungen vor, eingesandte Texte sinngemäß zu redigieren und zu kürzen. Es wird keine Haftung für verloren gegangenes Material übernommen. Die publizierten Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider.

ISSN 0863-3371

Postvertriebskennzeichen: 08083

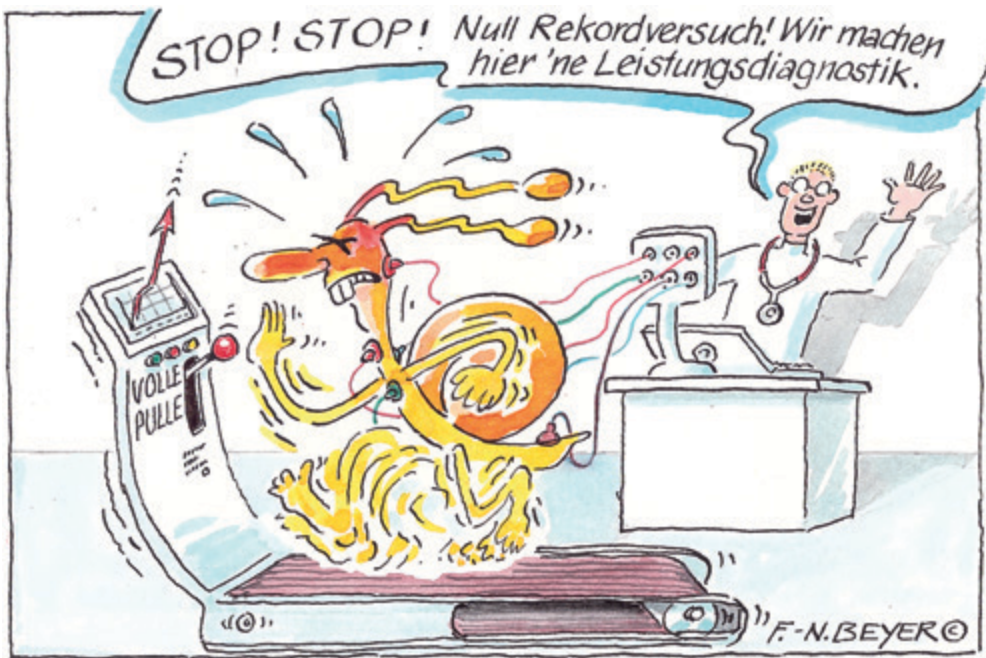


Foto: AOK



Unser Titelbild: Mit dem Sommer ging auch die Berglaufsaison zu Ende – sie hielt große Herausforderungen wie zugleich wunderschöne Naturerlebnisse für Läuferinnen und Läufer bereit. Zu den zweifellos schwersten Prüfungen gehörte die mehrtägige Alpenüberquerung beim Goretex Transalpine Run (Foto) über 250 km und insgesamt 14.862 Höhenmeter von Garmisch-Partenkirchen nach Brixen/Südtirol, die in diesem Jahr ihre 12. Auflage erlebte. Mehr dazu und zum Meisterschaftsgeschehen im Berglauf ab Seite 30.

Foto: LZ&CO/Weising, Gestaltung: M. Thiel

Zeichnung: Frank-Norbert Beyer



Kaiserwetter beim 33. Reykjavik-Marathon 2016, inmitten der oft wolkenverhangenen Wetterküche Europas. Alljährlich zur „Reykjavik Culture Night“ empfängt die isländische Hauptstadt im August Marathonfreunde aus aller Welt, darunter seit vielen Jahren auch Teilnehmer an der Leserreise unserer Zeitschrift. Auf der attraktiven Rundstrecke in Küstennähe geht es u. a. vorbei am 2011 erbauten Konzerthaus und Konferenzzentrum Harpa mit seiner eindrucksvollen Glasfassade. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 76.

Foto: Veranstalter



MEDIZINISCHE BESTANDSAUFNAHME FÜR SPORTLER

MODERNE LEISTUNGSDIAGNOSTIK
BIETET UMFANGREICHE UND
WERTVOLLE INFORMATIONEN

Foto: Heepe



rneut greift LZ&CO ein Thema auf, das nicht selten für weniger ambitionierte Freizeidläuferinnen und -läufer noch eine untergeordnete Rolle spielt. Doch Leistungsdiagnostik ist kein Gesundheitservice nur für Leistungssportler. Sie ist nicht allein eine gesundheitliche Bestandsaufnahme, sondern dient auch einer zielgerichteten individuellen Trainingsempfehlung.

Sportler fühlen sich meist bestens gesund, sind körperlich leistungsfähig und belastungsfähig in Beruf und Alltag. Doch Körpergefühl und medizinische Wirklichkeit können sich unbemerkt voneinander entfernen. Jeder trägt erworbene oder genetisch bedingte Risikofaktoren in sich. Der regelmäßige Gang zum Sportarzt wird daher Sportlern immer und überall empfohlen. Die moderne Leistungsdiagnostik bietet sehr viel mehr, als eine Routineuntersuchung leisten kann. Lesen Sie mehr dazu auf den nachfolgenden Seiten.

Wolfgang Weising







Foto: AOK

Vom Belastungs-EKG bis zum Goldstandard

Von Dr. med. Willi Heepe



Das Thema Leistungsdiagnostik umfasst einen extrem großen Katalog an Zielrichtungen. Folgende Komplexe stehen dabei zur Diskussion:

1. Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich;
2. Leistungsdiagnostik im Kraftbereich;
3. Leistungsdiagnostik im Bereich Bewegungskoordination;
4. molekulare Leistungsdiagnostik;
5. Leistungsdiagnostik im Rahmen der internistischen Sportmedizin bei verschiedenen Krankheitsbildern (zum Beispiel arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus, Adipositas etc.).

Schwerpunktthema im Segment Laufsport ist die Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich. Möglicherweise gewinnt

auf einem zweiten Gleis die molekulare Leistungsdiagnostik in Zukunft an Bedeutung. Diese befasst sich mit genetisch determinierten Parametern, die aussagekräftig sind für die sportliche Leistungsfähigkeit bei der Selektion insbesondere Jugendlicher für den Leistungssport. Oder in der Suche nach dem optimalen Sport für Sportwillige oder -suchende. Hochwahrscheinlich wird diese Methodik in Zukunft einen größeren Raum einnehmen. Derzeit ist sie Experimentierfeld. Im Bereich der Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich sind derzeit folgende Verfahrensmethoden im Ansatz: Herzfrequenzkontrolle, Trainingsempfehlungen aus einem Belastungs-EKG, Herzfrequenzvariabilität, Conconi-Test, Laktattest oder Spiroergometrie.

Herzfrequenzkontrolle

Diese einfachste aller Methoden ist selbstverständlich nicht mehr als eine Orientierungshilfe. Hinweise auf den Trainings- oder Gesundheitszustand gibt allenthalben die Erholungszeit nach einer kurzen Hochbelastung.

Belastungs-EKG

Eine sorgfältig durchgeführte Ergometrie sollte eigentlich die Grundlage jeder Belastungsuntersuchung und Leistungseinschätzung sein. Die sogenannte heilige Dreieinigkeit aus Leistungsanstieg, Blutdruckanstieg und Herzfrequenzanstieg unter gleichzeitiger Beurteilung der EKG-Kurven muss ein harmonisches, absolut physiologisches Bild bieten. Erst

dann sollte ein Leistungstest erfolgen. Wird diese Vorabuntersuchung nicht durchgeführt, sind belastungsabhängige Herzrhythmusstörungen, gegebenenfalls Durchblutungsstörungen des Herzens und eventuell belastungsabhängige Blutdruckfehlregulationen nicht erkennbar.

Der rasche Pulsfrequenzanstieg lässt auf eine geringe Herz-Kreislauf-Leistungsbreite schließen. Trainingsempfehlungen sind bedingt und mit Einschränkung möglich. Für eine exakte Beurteilung des individuellen Leistungsvermögens ist die Methodik weder für den Dauerleister noch für den Kraftsportler geeignet.

Allerdings leitet sich aus einer solchen Untersuchung eine klare Entscheidung ab, ob der Proband einer ärztlichen Intervention, gegebenenfalls auch einer Medikation, als Voraussetzung für sportliches Tun bedarf. Wird diese Vorabuntersuchung nicht vorgenommen, hat das gegebenenfalls juristische Konsequenzen; denn bei keinem anderen Leistungstest ist eine exakte EKG-Kurve sowie eine exakte Blutdruckmessung unter der

Belastung möglich. Grundsätzlich gilt, vor jedem Leistungstest ist ein Belastungs-EKG nötig!

Conconi-Test

Dieser Test wird ebenfalls im Stufenverfahren durchgeführt. Dabei werden die Belastungsstufen kontinuierlich verkürzt; die anaerobe Schwelle wird an einem Knick in der Herzfrequenzleistungskurve deutlich. Diese Methodik ist in Vergessenheit geraten. Sie ist eine Orientierungshilfe bei Jugendlichen. Mit zunehmendem Alter (schon ab 30) wird sie ungenau und unbrauchbar.

Molekulare Leistungsdiagnostik

Die molekulare Leistungsdiagnostik setzt sich mit der Analytik genetisch determinierter Parameter individueller Leistungsfähigkeit auseinander. Gesucht werden auch Signale exogener und endogener Einflüsse, die für die sportliche Leistung relevant sind. Erste Hinweise, inwieweit das Individuum prädisponiert ist, ein Dauerleister oder ein Kurzleister zu sein, sind schon möglich. Die Methodik hat sicherlich Zukunft.

Laktattest

Der Laktatleistungstest ist in Deutschland immer noch die am weitesten verbreitete Methodik, Leistungsanalysen zu betreiben und Trainingsempfehlungen zu geben. Er wird immer in Stufen durchgeführt. Dabei wird in zeitlichen Abständen der Laktatwert im peripheren Kapillarblut bestimmt. Aus den Messwerten wird eine grafische Kurve erstellt. Aus dieser kann man die anaerobe Schwelle ermitteln (Laktat über 4 mmol/l). Dabei spielt der Laktatabbau und Laktatfreisetzung im Gleichgewicht eine entscheidende Rolle. Er wird durchgeführt von Sportwissenschaftlern, Sportmedizinern, Trainern und sogar im Fitnessbereich. Die Methodik muss äußerst kritisch gesehen werden. Wer sich mit den Details der Physiologie beschäftigt, wird sofort feststellen, dass extrem viele Beeinflussungen vorliegen können. Diese resultieren nicht nur aus dem Muskelstoffwechsel, sondern auch aus vielen weiteren Einflussnahmen, wie der Ernährung, aus dem Vortraining etc. Dies beleuchtet die Methodik heute sehr kritisch und relativiert ihre Wertigkeit.

WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE



Leistungsdiagnostik im Kraftbereich

An dieser Stelle wird nicht auf dieses Segment eingegangen, es bedarf einer besonderen Bewertung. Hier nur der Hinweis auf die einzelnen Verfahren: Kraftmessplatten, isokinetische Muskelkraftmessung, Weg-Zeit-Messer, Beschleunigungsmessung mittels Sensoren, Dynamometer etc.

Spiroergometrie

Die sorgfältig durchgeführte Spiroergometrie ist heute der Goldstandard der Leistungsdiagnostik. Bei der Auswertung sind sämtliche Parameter aus dem Bereich Herzleistung, Lungenfunktion und Stoffwechsel in einer komplexen Darstellung erkennbar. Die Methode kann auf dem Fahrrad, auf dem Laufband und mit einer spezifischen Technologie auch in Feldtests bis hin zum Schwimmen durchgeführt werden. Der technologische Aufwand ist erheblich. Die Ausbildung des Personals setzt Wissen, Verständnis und Erfahrung voraus. Ebenso sollte der Arzt oder der Sportwissenschaftler Erfahrung mit dieser Methodik erworben haben, um das enorme Potenzial, welches in dieser Untersuchungsmethode liegt, zu vermitteln.

Im Einzelnen werden folgende wichtigste Messparameter ermittelt:

- **Die maximale Sauerstoffaufnahme** absolut und relativ, bezogen auf das Körpergewicht.
- **Die Kohlendioxidabgabe**
- **Der respiratorische Quotient** aus dem

Verhältnis eingeatmeter Sauerstoff und abgeatmeter Kohlendioxid dient damit einer Bestimmung der anaeroben Schwelle. Mit diesem Quotienten sind Stoffwechsellagen (Fettverbrennung, Mischverbrennung, Kohlenhydratverbrennung) gut zu markieren. Viel besser als mit der Laktattestung. Die gilt besonders für Adipöse, die mit Sport abnehmen wollen.

- **Der Sauerstoffpuls**
- Der Sauerstoffpuls ist ein hervorragender Indikator für die Herzleistungsfähigkeit und die Herzökonomie.
- **Das Atemminutenvolumen**
Das Atemminutenvolumen dokumentiert die Gesamtlungenleistung. Man erkennt unmittelbar Einschränkungen (z. B. durch Rauchen, Adipositas, Medikamente und verschiedene Erkrankungen).
- **Die Atemfrequenz**
Aus der Atemfrequenz lassen sich Erkenntnisse über die Atemtechnik jedes Sportlers ableiten. Auch krankheitsbedingte Kompensationen werden sichtbar. Falsch eingetragene Atemtechnik wird sichtbar gemacht und notwendige Korrekturen können vermittelt werden.
- **Das Atemäquivalent**
Das Atemäquivalent ist einer der wichtigsten Messgrößen. Es dokumentiert die Menge Luft, die man benötigt, um 1 l Sauerstoff auf zu nehmen. Dieser Wert liegt in Ruhe im Bereich zwischen 30 und 35 l und senkt sich bei Gesunden auf 18-22 l ab. Veränderungen dieses Parameters sind für jede Leistungsbeurteilung außerordentlich relevant. Sie können auftreten bei verschiedenen Lungenerkrankungen, insbesondere bei

Rauchern, Asthmatikern, Schilddrüsenerkrankten etc. Medikamente beeinflussen diesen Parameter ebenfalls. Zum Beispiel beeinflussen die gern verordneten Betarezeptorenblocker die Atemökonomie außerordentlich negativ.

Viele weitere Messparameter leiten sich aus der Spiroergometrie ab. Sie sind für die Leistungsbeurteilung weniger wichtig, für den Experten jedoch außerordentlich informativ.

Fazit: Für den Leistungssportler ist eine präzise und sorgfältige Leistungsdiagnostik nicht erst seit heute Standard und Grundlage eines optimalen Trainings. Für den Breitensportler empfiehlt sich in jedem Falle ebenfalls eine sorgfältig vorgenommene Leistungsdiagnostik zur Trainingsoptimierung, zur Abwendung gesundheitlicher Schäden und im Interesse des zeitökonomischen Erreichens von realistischen Trainingszielen. Personen mit chronischen Erkrankungen, wie zum Beispiel arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus, Adipositas, Herzerkrankungen, rheumatische Erkrankungen sowie psychische Erkrankungen und viele andere mehr, bedürfen einer sorgfältigen sportärztlichen Analytik und Beratung. Eine notwendige Medikation sollte in diesen Fällen ebenfalls den Betroffenen schützen, aber in keinem Falle die Lebensqualität reduzieren und keinen Einfluss auf die Motivation zum Sport nehmen.

Patienten aus diesem letzten Segment zu betreuen und zu begleiten, ist für mich die befriedigendste ärztliche Tätigkeit, die es gibt.

Wichtigste Kenngrößen aus der Spiroergometrie

Herzfrequenz & Atemfrequenz

O₂-Puls (Sauerstoffpuls, Sauerstoffaufnahme pro Pulsschlag; Korrelat des Schlagvolumens unter Belastung)

O₂-Aufnahme (Menge an Sauerstoff, die vom Organismus aus dem eingeatmeten Atemgas pro Zeiteinheit aufgenommen wird)

O₂-Sättigung (gibt den Anteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin in Prozent an, der mit Sauerstoff gesättigt ist)

Atemzugvolumen (AZV – Luftmenge, die bei einem Atemzug ein- bzw. ausgeatmet wird)

Maximale Ventilation (die maximale Luftmenge, die durch willkürliche Steigerung der Atmung pro Minute ein- und ausgeatmet werden kann)

Totraumvolumen (Raum des Atemtrakts, der belüftet ist, aber in dem kein Gasaustausch stattfinden kann)

Respiratorischer Quotient (RQ – Verhältnis der in einer bestimmten Zeit ausgeatmetem CO₂-Menge zum gleichzeitig aus der Luft aufgenommenen Sauerstoff)

Atemäquivalent für O₂ (Verhältnis von Atemminutenvolumen zu Sauerstoffverbrauch)

Anaerobe Schwelle (höchstmögliche Belastungsintensität, welche von einem Sportler gerade noch unter Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes zwischen der Bildung und dem Abbau (der weiteren oxidativen Verstoffwechslung) von Laktat erbracht werden kann)

Maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) im Sport

Angaben in VO₂ml/kg/min

60-80 Höchstleistungssportler

- Marathon
- Schwimmen
- Rudern

50-59 Hochleistungssportler

- Bergsteigen
- Skifahren
- Fußball

40-49 Sportler

- Tanzen
- Wasserski

Die Ergometrie

Erklärungen von Dr. med. Kurt Moosburger

Unter einer Ergometrie versteht man einen zu Diagnosezwecken stufenförmig ansteigenden körperlichen Belastungstest auf einem dafür geeigneten und geeichten Testgerät, einem sogenannten Ergometer. Für den Laien geläufiger ist der Begriff „Belastungs-EKG“, da eine Ergometrie in der Regel unter EKG-Kontrolle erfolgt. Das EKG (= Elektrokardiogramm) zeichnet die Herzstromkurve auf.

In der Praxis wird meist das Fahrradergometer verwendet, seltener das Laufbandergometer. Im Hochleistungssport kommen noch andere (sportartspezifische) Ergometer zur Anwendung.

Die Ergometrie erfolgt nach einem Stufenprotokoll, wobei dieses frei programmierbar ist. Vorgegeben werden die Stufendauer (in Minuten) und die Leistungssteigerung pro Stufe (beim Fahrradergometer in Watt, beim Laufbandergometer in km/h).

Ein gängiges Stufenprotokoll der Fahrradergometrie beginnt mit einer Belastung von 25 oder 50 Watt mit einer Laststeigerung von 25 Watt alle zwei Minuten. Dies ist das übliche WHO-Protokoll, das zur Anwendung kommt.

Im (Leistungs-)Sport sollte jedoch eine längere Stufendauer (drei bis vier Minu-

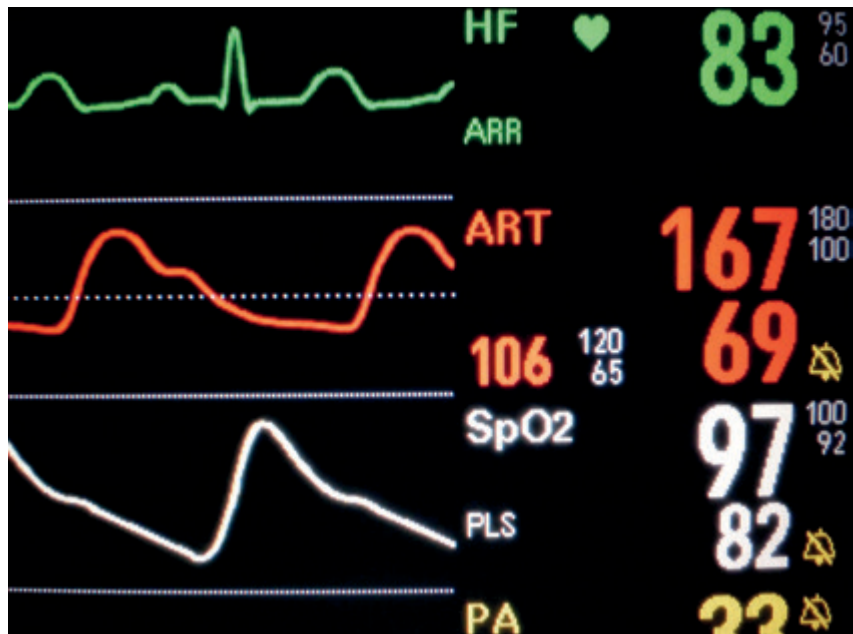


Foto: hamma_pixelio.de

ten) gewählt werden, um dem Herz-Kreislauf-System und dem Muskelstoffwechsel ein Fließgleichgewicht (Steady State) auf jeder Stufe zu ermöglichen. Ein rasches Einstellen eines solches Fließgleichgewichts, erkennbar am schnellen Erreichen eines Plateaus der Herzfrequenz, spricht prinzipiell für einen guten Trainingszustand. In diesem Fall wird die der Belastung entsprechende Herzfrequenz rasch (innerhalb einer Minute) erreicht und dann konstant gehalten.

Mit zunehmender Belastung dauert es immer länger, bis der „Erfordernispuls“ erreicht wird und ab einer gewissen Intensität (einer bestimmten Wattstufe auf dem Fahrradergometer bzw. einer bestimmten Bandgeschwindigkeit auf dem Laufbandergometer) ist es nicht mehr möglich, innerhalb der Stufendauer ein Plateau der Herzfrequenz zu erreichen. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Belastung bereits über der sog. „Dauerleistungsgrenze“ liegt

Sportmedizinische Einrichtungen mit leistungsdiagnostischen Angeboten

(Sortiert nach Postleitzahl)

01304 Dresden

Institut für Sport und Rehabilitationsmedizin, sport.medizin@uniklinikum-dresden.de, www.uniklinikum-dresden.de

04177 Leipzig

UNIVERSUM Private Berufsbildungs-AKADEMIE GmbH, info@universum-akademie.de, www.universum-akademie.de

06120 Halle

Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG), info@ilug.de, https://ilug.uni-halle.de

06122 Halle

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, hottenrott@sport.uni-halle.de, www.hottenrott.info

09126 Chemnitz

Triagnostik Chemnitz, info@triagnostik-chemnitz.de, www.triagnostik-chemnitz.de

12159 Berlin-Friedenau

SMS – Sportmedizinischer Service, info@sms-berlin.de, www.sms-berlin.de

14167 Berlin

Synergy Pro Training, team@synergy-protraining.de, www.synergy-protraining.de

14195 Berlin

Zentrum für Sportmedizin, lusch@sport-gesundheitspark.de, www.sportgesundheitspark.de

Praxis Willi Heepe Praxis für Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Präventive Kardiologie
Praxis Dr. med. Willi Heepe
Caspar-Thyß-Straße 27-33
14193 Berlin
Telefon: +49 (30) 99 19 49 20
Fax: +49 (30) 26 93 13 01
E-Mail: wh@praxis-willi-heepe.de
Web: www.praxis-willi-heepe.de

und vorwiegend anaerob, d. h. unter „Sauerstoffschuld“ erbracht werden muss. Je später dieser Zustand erreicht wird, desto höher ist die Ausdauerleistungsfähigkeit.

Der Test sollte immer bis zur objektiven Ausbelastung, sprich Ausbelastung des Herz-Kreislauf-Systems, erfolgen, was bei guter Motivation der Testperson ihrer subjektiven „Erschöpfung“ entspricht. Zu diesem Zeitpunkt ist die Übersäuerung der Beinmuskulatur durch die zunehmende Milchsäurekonzentration (in Wirklichkeit sind es Protonen, die die Azidose bewirken) aufgrund des anaeroben Zuckerabbaus so weit fortgeschritten, dass die intensive Muskelarbeit nicht mehr möglich ist, und die Belastung abgebrochen werden muss.

Bei mangelnder Motivation und vorzeitigem Abbruch der Belastung ist die Ergometrie nur bedingt verwertbar. Abbruchkriterien vonseiten des Arztes sind selten.

Stunde der Wahrheit

Je länger ein Proband imstande ist, die stufenförmig ansteigende Belastung zu bewältigen, desto größer ist seine Ausdauerleistungsfähigkeit. Folgende Parameter werden bei der Ergometrie kontrolliert bzw. ermittelt:

1. Die (maximale) Leistungsfähigkeit (PWC = physical work capacity): auf dem Fahrrad in Watt, auf dem Laufband in km/h (evtl. zusammen mit der Steigung in Prozent) – a) absolut (maximale Watt-

leistung, Watt pro kg Körpergewicht bzw. max. Laufgeschwindigkeit), b) relativ in Prozent eines mittels Körperoberfläche und Alter ermittelten Sollwertes, der der Durchschnittsleistung gesunder Probanden entspricht (= 100 %).

2. Die Herz-Kreislauf-Parameter Herzfrequenz (ständig) und Blutdruck (am Ende jeder Belastungsstufe).

3. Die Herzstromkurve mittels EKG. Ein gezieltes Ausdauertraining sollte immer über die Herzfrequenz gesteuert werden. Es ist aber ungenau, wenn man sich im Training nach Formeln oder Tabellen richtet, wie man sie z. B. in Fitnessstudios vorfindet (z. B. 180 minus Lebensalter). Prinzipiell hat jeder Mensch seine individuelle „Pulskurve“, die mittels einer Ergometrie bis zur objektiven Ausbelastung ermittelt werden kann (oder selbst mittels Pulsuhr und einer kurzzeitigen Belastung bis zur subjektiven „Erschöpfung“). Abgesehen davon, wird bei unterschiedlichen Sportarten je nach Ausmaß des Muskeleinsatzes eine unterschiedlich hohe maximale Herzfrequenz erreicht (z. B. beim Laufen um ca. 10 Schläge/min höher als beim Radfahren).

Während bei gesunden Testpersonen und Sportlern die Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung durch Ermittlung der optimalen Trainingsherzfrequenzen im Vordergrund stehen, sind für Patienten mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems in erster Linie Punkt 2 und 3 von Bedeutung.

So dient das Blutdruckverhalten unter Belastung einerseits zur Diagnosesicherung bzw. Diagnosestellung eines Bluthochdrucks, der sich nicht selten erst bei geringgradiger körperlicher Belastung (Alltagsbelastungen!) zeigt, andererseits zur Überprüfung der Wirksamkeit einer medikamentösen Blutdruckeinstellung.

Vor dem Sport kommt die Kontrolle

Die laufende Kontrolle der Herzstromkurve (EKG) dient zur Erfassung von Rhythmusstörungen und vor allem zur Erkennung eines durch Herzkranzgefäßverengung auf dem Boden einer Koronarsklerose mangelnd durchbluteten Herzmuskels, der aufgrund des damit verbundenen Sauerstoffmangels meist zu typischen Beschwerden führt (Angina pectoris, wörtlich übersetzt „Brustenge“). Jeder Muskel, der mangelnd durchblutet wird, schmerzt (klassisches Beispiel: zu enger Schischuh), so auch der Herzmuskel (koronare Herzkrankheit, KHK)

Bleibt der Patient trotz sauerstoffunterversorgtem Herzmuskel beschwerdefrei, spricht man von „stummer Ischämie“ (Ischämie = Blutleere eines Gewebes). In diesem Fall ist die Ergometrie besonders wichtig, da sonst die Herzinfarktgefahr nicht fassbar ist.

Nicht nur bei SportlerInnen ist eine genaue Leistungsdiagnostik mit optimaler Trainingssteuerung wichtig. Auch bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte mithilfe der Ergometrie

14195 Berlin

Bike Academy Berlin, info@bike-academy-berlin.de, www.bike-academy-berlin.de

16761 Hennigsdorf

Boxberger Roman, r.boxberger@msld.de, www.tlv-rangsdorf.de

20148 Hamburg

Institut für Sport- und Bewegungsmedizin, sportmedizin@uni-hamburg.de, www.sportmedizin-hamburg.com

20251 Hamburg

Sportberatung.de, office@sportberatung.de, www.sportberatung.de

22559 Hamburg

ONE Medical Coaching Deutschland UG, info@one-medical.de, www.one-medical.de

30625 Hannover

Medizinische Hochschule Hannover, schneider.gerald@MH-Hannover.de, www.mh-hannover.de

33098 Paderborn

Sportmedizinisches Institut Universität Paderborn, annette.schubert@upb.de, http://dsg.uni-paderborn.de

35392 Gießen

villa aktiv – Zentrum Gesundheitssport, info@villa-aktiv.de, www.villa-aktiv.de

35435 Wettenberg

protraining, info@protraining-sports.de, www.protraining-sports.de

35435 Wettenberg-Launsbach

FEE – Fitness, Ernährung, Entspannung, info@dirk-loesel.de, www.f-e-e.de

40721 Hilden

Medisport GmbH, info@sportpark.de, www.medisport.de

41334 Nettetal

NetteVital GmbH, info@nettevital.de, www.nettevital.de

44237 Düsseldorf

Quarg Analysezentrum, vertrieb@quarg.net, www.quarg.net

**Institut für Trainings-
optimierung Wolfsburg:**
Leistungsdiagnostik, Videoanalyse,
Trainingspläne, Laufkurse,
0-42-Marathonkurse
Telefon 05361/558558
www.intro-wolfsburg.de

ein individuell „dosiertes“ Kreislauftraining quasi als „Medikament“ verordnet werden. Körperliche Inaktivität stellt nämlich den vermutlich größten kardiovaskulären Risikofaktor unserer Zeit dar. Dabei wird – wie auch im Leistungssport – die Belastungsintensität (die „Dosis“) über die Herzfrequenz gesteuert.

Abgesehen vom Wohlbefinden durch körperliches Fitsein („Wellness“) und der Notwendigkeit körperlicher Aktivität zum Abbau von Übergewicht (Reduktion von Körperfett) hilft regelmäßiges Ausdauertraining (wie auch Krafttraining), einen Bluthochdruck zu senken, den Cholesterin- und vor al-

lem den Blutzuckerstoffwechsel günstig zu beeinflussen sowie eine vorhandene Herzinsuffizienz („Herzschwäche“) zu bessern.

(Weitere Artikel des Autoren finden Sie auf www.dr-moosburger.at/publikationen.php)

Was ist Laktat?

Das vor allem in der Trainingslehre vielzitierte Laktat ist eine den Stoffwechsel im menschlichen Körper ständig begleitende chemische Verbindung. Obwohl sie in der modernen Leistungsdiagnostik eher eine untegeordnete Rolle spielt und die Spiroergometrie zunehmend an Bedeutung gewinnt, wird der Laktatetest dennoch vielerorts in der Leistungsdiagnostik genutzt. Um die Laktatbildung und ihre Folgen für die abrufbare sportliche Leistung zu verstehen, ist ein „kurzer“ Exkurs in die körpereigenen Stoffwechselabläufe nötig. Fachbegriffe werden weitestgehend durch Klammerbemerkungen erklärt...

Als Laktate bezeichnet man Salze und Ester (Stoffgruppe chemischer Verbindungen, die durch die Reaktion einer Säure und eines Alkohols oder Phenols unter Abspaltung von Wasser entstehen) der Milchsäure. Da Milchsäure in zwei chemischen (Spiegelbildisomere) Formen vorkommt, gibt es auch zwei

entsprechende Formen ihres Anions, die man meistens nach ihrer Ausrichtung in zweidimensionaler Abbildung als D- und L-Form bezeichnet. Im menschlichen Körper gebildetes Laktat liegt ausschließlich in der rechtsdrehenden L-Form vor.

Milchsäure ist eine starke Carbonsäure, die unter physiologischen Bedingungen stark dissoziiert (Dissoziation: angeregter oder selbsttätig ablaufender Vorgang der Teilung einer chemischen Verbindung in zwei oder mehrere Moleküle, Atome oder Ionen). Das Anion (negativ geladenes Ion) hat die Konstitutionsformel $\text{CH}_3\text{-CHOH-COO-}$ und wird als Laktat bezeichnet.

Die Chemie und die Zelle

Das im menschlichen Körper am häufigsten vorkommende Laktat ist Natriumlaktat. Es wird vorwiegend in der Skelettmuskulatur gebildet.



Bei der Leistungsdiagnostik mittels Laktatstuefentest wird nach jeder Belastungsstufe eine kleine Blutprobe zur Laktatbestimmung entnommen.

Foto: Michael Horn_pixelio.de

Um die Laktatbildung zu verstehen müssen komplizierte biochemische Stoffwechselabläufe skizziert werden: Beim Abbau von Glukose (körpereigener Einfachzucker) beziehungsweise Glyko-

bewegungsfelder

Sport- und Höhenzentrum NRW
Höhentraining, Leistungsdiagnostik,
Trainingspläne, FMS, Laufen mit Watt,
Rudern, Speedskating, Grundumsatz
Veronikastraße 2, 45131 Essen
Tel. 0201/95972505 | www.bewegungsfelder.de
Unser BONUS: 15 EUR

45711 Datteln

SportXpert Leistungsdiagnostik, mikoleit@sportxpert.de, www.sportxpert.de

49214 Bad Rothenfelde

Institut für Sportmedizin und Prävention, info@ips-kardio.de,
www.ips-kardio.de

50677 Köln

Praxis für Osteopathie und Sportmedizin, info@giesswein-medizin.de,
www.giesswein-medizin.de

45134 Essen

medico-sport,
sportmedizin@medico-sport.de, www.medico-sport.de

45239 Essen

OnTrack, info@ontrack-online.de,
www.ontrack-online.de

50679 Köln

Wallenborn Sporthopädie GmbH,
info@wallenborn.de, www.wallenborn.de

50858 Köln

ORTHOPARC GmbH – Die Klinik für Orthopädie in Köln, service@orthoparc.de, www.orthoparc.de

50858 Köln-Stadtwaldviertel

Prof. Dr. Baum GmbH, info@professor-baum.de, www.professor-baum.de

50933 Köln

Deutsche Sporthochschule Köln ZeLD (Zentrum für Leistungsdiagnostik), info@zeld.de, www.zeld.de

50969 Köln

CMS Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung,
info@cms-coaching.de, www.cms-coaching.de

51067 Köln

WSS Systems – STAPS, contact@staps-online.com, www.staps-online.com

52078 Aachen

XP Sport GmbH, office@xp-sport.de, www.xp-sport.de

gen (körpereigener Vielfachzucker als Energiespeicher) in der Glykolyse (Energiegewinnung durch schrittweisen Abbau des körpereigenen Einfachzuckers) spielen beim Stoffwechsel in der Körperzelle Enzyme eine entscheidende Rolle. Als Zwischenprodukt wird ein Coenzym (das sind Moleküle und Molekülgruppen, die für die Funktion von bestimmten Enzymen unerlässlich sind) mit der Bezeichnung NAD⁺ zu NADH/H⁺ reduziert. Damit die Glykolyse ablaufen kann, muss es jedoch in oxidierter Form, als NAD⁺, vorliegen. Nur so kann es seine Funktion bei der Oxidation zur Energiegewinnung erfüllen. Da in den Muskelfasern bei steigender Belastung nicht so rasch alles anfallende NADH/H⁺ oxidiert werden kann, hilft sich der Organismus, indem er Pyruvat (Anion der Brenztraubensäure, ist wichtige Verzweigungsstelle im anaeroben und aeroben Stoffwechsel) zu Laktat reduziert. Dabei wird NADH/H⁺ zu NAD⁺ reoxidiert. Der Abbau von Glukose zu Laktat wird auch als homofermentative Milchsäuregärung bezeichnet. In Skelettmuskel, Haut, Darmmukosa, Blutzellen, Nieren und Gehirn werden zusammen im Normalfall etwa 0,7-1,3 mmol (Millimol/l) Laktat pro Stunde gebildet.

Balance im Ruhezustand

Im Ruhezustand beziehungsweise bei leichter Arbeit wird die benötigte Energie zu etwa 75 % aus Fetten und nur zu

25 % aus Kohlenhydraten gewonnen. Fette besitzen hierbei mit 9,3 kcl/g einen höheren Brennwert als Kohlenhydrate (4,1 kcl/g). Bei steigender Belastung wird zunehmend auf Kohlenhydrate (Glukose) zurückgegriffen, da sie pro Zeiteinheit deutlich mehr des zelleigenen universellen Energieträgers Adenosintriphosphat (ATP) liefern (Fettsäuren: 0,4 mmol/min, Glykogen 1,0 mmol/min, Glukose 3,0 mmol/min).

Das Laktat wird bereits während der Belastung weiter abgebaut. Dabei wird es je nach Belastung in wachsender Menge der oxidativen Energiebereitstellung zugeführt, die Literatur spricht von bis zu 83 %. Dabei wird das Laktat sowohl in der Skelettmuskulatur als auch im Herzmuskel verwertet. Das Herz deckt so unter Belastung bis zu 60 % seines Energiebedarfs. Demgegenüber wird Laktat in der Leber unter Energieeinsatz zu Glukose aufgebaut (Resynthese von Laktat zu Glukose).

Sportliche Belastung erhöht die Laktatbildung erheblich

Bei höheren und höchsten Belastungen treten Fette als Energieträger in den Hintergrund. Es werden in der aktiven Muskulatur zunehmend Glukose und Glykogen zu Pyruvat abgebaut, das aufgrund des NAD-Mangels zu Laktat reduziert (und damit das NADH/H⁺ zu

NAD⁺ oxidiert) wird. Da das System des Laktatabbaus überfordert ist, häuft sich in der Muskulatur das Laktat an, das Reaktionsgleichgewicht verschiebt sich und die Glykolyse wird stark gehemmt oder kommt zum Erliegen. Messbar wird diese Situation durch einen bestimmbaren Knick in der Laktatleistungskurve (individuelle anaerobe Schwelle).

Der Laktatwert im Blut ist das Ergebnis der ständigen Produktion und Elimination des Laktats im ganzen Körper. Bei Höchstbelastungen im Kurzzeitbereich (z. B. 1000-m-Zeitfahren und Keirin im Radsport, Schwimmen, 400-m-Lauf) können Laktatwerte von bis zu 35 mmol/l entstehen.

Die Laktatproduktion wird bei der Laktatleistungsdiagnostik als Indikator der Leistungsfähigkeit genutzt. Hier kann durch die Bestimmung des Verlaufs des Laktatwertes bei unterschiedlichen Belastungen die sogenannte individuelle anaerobe Schwelle ermittelt werden. Diese spielt beispielsweise in der auf Laktatstufentests beruhenden Leistungsdiagnostik eine wichtige Rolle zur Bestimmung der individuellen Leistungsfähigkeit.

Quellen: Wikipedia.de, www.spektrum.de

52078 Aachen

physio coaching, info@physio-coaching.de, www.physio-coaching.de

52428 Jülich

Fokus: Diagnostik, info@fokus-diagnostik.de, www.fokus-diagnostik.de

53115 Bonn

Laktat-Analyse & Personal Training Markus Klingenberg, markusklingenberg@web.de, www.laktatmessung.de

53115 Bonn

Sportmedizinische Praxisgemeinschaft Dr. Haas, Dr. Schmitt, info@sportpraxis-bonn.de, www.sportpraxis-bonn.de

53639 Königswinter/Bonn

Skolamed GmbH, klemusch@skolamed.de, www.skolamed.de

GL8 Sport Sportwissenschaftliches Institut im Ärztehaus

Leistungsspektrum für Läufer & Triathleten
Leistungsdiagnostik (Laktat-Stufentest mit und ohne Spiroergometrie, V_{O2}max-Test)
Bewegungsanalysen u. Trainingssteuerung

Luisenstr. 8, 51399 Burscheid
Tel. +49-2174-6600258
E-Mail: kontakt@gl8-sport.de
www.gl8-sport.de

54290 Trier

Fahrradergometrie, Laktatmessung, info@wittschier.com, www.wittschier.com

54516 Wittlich

pschebzin proficoaching, info@wittschier.com, www.proficoaching.net

55127 Mainz

Pro-Motion, kontakt@promotion-doc.de, www.promotion-doc.de

55413 Weiler

Dr. med. Diplom-Sportlehrer Klaus Gerlach, mail@arztpraxis-weiler.de, www.dr-klaus-gerlach.de

58239 Schwerte

miles – Institut für Leistungsdiagnostik, info@miles-germany.de, www.miles-germany.de

58454 Witten

Hahn Training-Systems, info@trainbetter.de, www.hahn-training-systems.de

59755 Arnberg

Schiemann Therapie Zentrum, tz-schiemann@web.de, www.tz-schiemann.de

60594 Frankfurt

Laktat Diagnostik Frankfurt, k.weide@laktatdiagnostik-frankfurt.de, www.laktatdiagnostik-frankfurt.de

63069 Offenbach

Institut für Sportdiagnostik, info@sportdiagnostik.de, www.sportdiagnostik.de

65385 Rüdesheim am Rhein

Prevention – First, ruedesheim@preventionfirst.de, www.praxis-dr-scholl.de



Der Sportfachhändler SportScheck bietet auf dem 2. Gesundheitsmarkt in einigen Filialen Leistungsdiagnostik vor Ort an.
Foto: SportScheck

65931 Frankfurt am Main

iQ athletik GmbH, info@iq-athletik.de, www.iq-athletik.de

66693 Mettlach-Orscholz

Gesundheits-Zentrum Saarschleife, info@saarschleife.de, www.saarschleife.de

70372 Stuttgart

PLZ Gebiet 7, info@sportklinik-stuttgart.de, www.sportklinik-stuttgart.de

71229 Leonberg

AKTIN-Diagnostik, mail@aktin-diagnostik.de, www.aktin-diagnostik.de

71735 Eberdingen bei Stuttgart

witt-training, anfrage@witt-training.de, www.witt-training.de

73054 Eisingen

MF-Trainingstreff, markus.fischer@mf-trainingstreff.de, www.mf-trainingstreff.de

73312 Geislingen

RESPOFIT, respoft-gl@t-online.de, www.respoft.de

74078 Heilbronn

TestYourFitness, testyourfitness@web.de, www.testyourfitness.de

74321 Bietigheim/Bissingen

Praxis für Sportmedizin Engels, praxis@dr-tanja-engels.de, www.dr-tanja-engels.de

76131 Karlsruhe

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik am KIT, sascha.haertel@kit.edu, www.sport.kit.edu

77960 Seelbach

Sportmedizin, info@praxis-dr-may.de, www.praxis-dr-may.de

79098 Freiburg

leistungsdiagnostik.de GbR, t.klingenberger@leistungsdiagnostik.de, www.leistungsdiagnostik.de

79106 Freiburg

Medizinische Universitätsklinik Freiburg, sportmedizin@uniklinik-freiburg.de, www.uniklinik-freiburg.de/sportmedizin.html

79117 Freiburg

Radlabor GmbH (Freiburg), info@radlabor.de, www.radlabor.de

80331 München

Formkurve GmbH, info@formkurve.de, www.formkurve.de

80686 München

Trainingsbetreuung Klaus Ruscher, info@ruscher.de, www.sportruscher.de

80802 München

EUROPEANSPORTS GmbH, office@europeansports.de, www.europeansports.de

80809 München

Lehrstuhl und Poliklinik für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, info@sport.med.tum.de, www.sport.med.tum.de

81476 München

mooove, team@mooove.de, www.mooove.de

81539 München-Giesing

STZ Sporttherapiezentrum, info@stz-muenchen.de, www.stz-muenchen.de

83684 Tegernsee

mld sportwissenschaften, info@mldhealth.de, www.mldhealth.de

83707 Bad Wiessee

Medical Park St. Hubertus, mph.isp@medicalpark.de, www.medicalpark-sthubertus.de

85521 Ottobern

Energysource, chris@energysource.de, www.energysource.de

87509 Immenstadt

Praxis Dr. Frank Kauper, info@dr-frank-kauper.de, www.dr-frank-kauper.de

88138 Weißenberg

proformance Institut für Leistungsoptimierung, info@pro-formance.de, www.pro-formance.de

88313 Lindau

toMotion GmbH – Andrea Potratz, info@tomotion-gmbh.de, www.tomotion-gmbh.de

88339 Bad Waldsee

fit4tri, sport@fit4tri.de, www.fit4tri.de

90471 Nürnberg

Institut für Sportmedizin Klinikum Nürnberg, is@klinikum-nuernberg.de, www.klinikum-nuernberg.de

90513 Zirndorf

ad-trainings, info@ad-trainings.de, www.ad-trainings.de

93059 Regensburg

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS), info@ips-regensburg.de, www.ips-regensburg.de

93109 Wiesent

Becker Coaching, info@beckercoaching.de, www.beckercoaching.de

95448 Bayreuth

Sportmedizin Wittke in der Lohengrin-Klinik, kontakt@sportmedizin-wittke.de, www.sportmedizin-wittke.de

97072 Würzburg

PREdla Sport, info@predia.com, www.predia.com

99734 Nordhausen

Vitallabor GbR, info@vitallabor.de, www.vitallabor.de

Jubiläum und Herbstpremiere

E.ON Kassel Marathon mit Zuwachs auf der Klassiker-Distanz

Von Michael Küppers



Edwin Kosgei (Kenia) und Sintayehu Kibebo (Äthiopien) haben die zehnte Auflage des E.ON Kassel Marathon gewonnen. Bei optimalen äußeren Bedingungen lief der 28-jährige Kosgei in 2:15:46 h zu einem sicheren Erfolg vor seinem Landsmann und Sieger von 2013, Hosea Tueli (2:18:41 h). „Bei Kilometer 30 habe ich gewusst, dass ich gewinnen werde“, sagte der Gewinner. Zunächst hatte man das Rennen etwas verbummelt. „Es war mir dann zu langsam und ich habe versucht, das Tempo anzuziehen.“ Ab Kilometer 30 ging es dann im Feld rasant zu und weder Hosea Tueli noch der dritte Kenianer, Antony Wairuri, (2:21:23 h) konnten folgen. Schöner Erfolg für Lokalmatador Ybekal Daniel Berye (PSV Grün-Weiß Kassel): Er verbesserte sich im Vergleich zum Vorjahr um einen Rang auf Platz vier (2:23:18 h).

Spannender war das Frauen-Rennen. Erst auf der Zielgeraden sicherte sich die Äthiopierin Sintayehu Kibebo im Schlusspurt den Sieg in 2:42:13 h vor der Kenianerin Gladys Kiprotich (2:42:19 h). Als Dritte folgte Ihre Landfrau Prisca Kiprono (2:43:38 h), Dauergast auf dem Podium in Kassel. Auf Rang vier lief Marianna Jallow aus Gambia in 2:44:59 h einen neuen Landesrekord. Die beste Deutsche, Christl Dörschel (2:59:04 h/LG Wenden), folgte bereits auf Platz fünf, verlor aber einige Zeit, als sie an einem Streckenabzweig falsch abbog.

„Ich bin sehr glücklich“, sagte Siegerin Sintayehu Kibebo. Die 29-Jährige war sich im Gegensatz zu Edwin Kosgei bis zur Zielinie nicht sicher, dass sie gewinnen würde. Eigentlich hatte sie eine Zeit von 2:40 h oder schneller angepeilt, „aber ab Kilometer 30 habe ich gemerkt, dass dies heute nicht möglich ist.“ Die aus Addis Abeba stammende Kibebo war bei ihrem Erfolg in Kassel allerdings gut vier Minuten schneller als bei ihrem Sieg beim VIVA West Marathon in diesem Jahr.

Knapp am Halb-Rekord

Im Halbmarathon feierte der für die EAM startende Baunataler Simon Jakob in 1:11:42 h seinen ersten Erfolg vor der heimischen Kulisse und verpasste den Streckenrekord von Markus Jahn (PSV Grün-Weiß Kassel) aus dem Jahr 2012 nur um 12 Sekunden. Marvin Goericke (1:13:12 h/Orientierungslauf Berlin) und der schnellste Feuerwehr-Marathon-Läufer Deutschlands, Robert Kubisch (1:13:36 h/Kimbria Sports), folgten auf Rang zwei und drei. Jasmin Beer (Kimbria Sports), wie Robert Kubisch von Erfolgcoach „Pit“ Bittermann trainiert, siegte in 1:23:36 h bei den Frauen. Die junge Potsdamerin, Dritte der diesjährigen Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften, bereitet sich auf ihren



Gefeierter Sieger im Auestadion beim Kasseler Marathon-Jubiläum: Edwin Kosgei aus Kenia. Foto: Stefan Waldert

ersten Marathon in Frankfurt vor. Die deutlich ältere Vorjahressiegerin Ramona Wied (LG Wenden) war allerdings bis zur Zielgeraden im Auestadion auf Tuchfühlung und wurde wie vor zwei Jahren in 1:23:39 h Zweite vor Maja Korndörfer (1:28:39 h).

Äußerst spannend war auch der Staffelwettbewerb des E.ON Kassel Marathon mit über 450 gemeldeten Teams. Die Marathon-Staffeln waren in den Spitzenpositionen hochkarätig besetzt und bestätigten den schon im Vorfeld prognostizierten engen Zielinlauf. Und der hatte es wahrlich in sich: Zwei Mixed-Staffeln lagen am Ende vor der besten Männer-Staffel, dahinter folgte bereits das nächste Mixed-Team – ein Blick auf die Athleten macht aber klar, dass dies keine Überraschung war. Auf den letzten Metern erspürte sich das Eisenbach Tresore Running Team mit Laura Hottenrott, Dörte Nadler, Yannick Gerland und Andreas Gerrits in 2:29:56 h den Sieg. Schlussläufer Yannick Gerland, am



Klasse Stimmung an der Strecke und im Stadion. Moderator Dirk begrüßte auf der Kasseler Kneipen-Meile nahezu jeden Läufer mit Handschlag, im Stadion ließ es hr1-Moderator Kai Völker krachen.



Sie ließen sich auch vom Regen die gute Laune nicht verderben: Die Mini-Marathons sorgten für Gänsehaut-Atmosphäre.

Fotos: Michael Bald

Vortag noch Zweiter beim Mini-Marathon, konnte die Deutsche Marathon-Meisterin von 2013 und Kasseler Halbmarathon-Streckenrekordlerin Silke Optekamp noch auf den letzten Metern übersprinten. So blieb für die „PSV-Tops“ mit der Deutschen 10 km-Mannschaftsvizemeisterin Sewnet Asrat Ayano, Halbmarathon-Europameisterschafts-Teilnehmer Jens Nerkamp, dem Kasseler Halbmarathon-Sieger des Vorjahrs, Johannes Wennmacher und Silke Optekamp in 2:30:03 h Platz zwei. „Wir sind sehr glücklich, unsere Taktik ist voll aufgegangen“, sagte die Deutsche 10.000-m-Vizemeisterin Laura Hottenrott, die nach ihrer Aufgabe über 5.000 m bei den Deutschen Meisterschaften an gleicher Stelle diesmal als Siegerin die Ziellinie des Auestadions überqueren konnte und sich mit ihren Teamkollegen ausgiebig freute. Erst dann folgte die erste Männer-Staffel des EAM Teams 1 mit Tobias Kisling, Christoph Bentz, Dario Ernst und David Lappöhn (2:32:30 h). Die Frauen-Sieger-Staffel der Tri-Team Fuldatal-Mädels mit Nina Bachmann, Jutta Schang-Schild, Agnes Stanislawski und Yvonne Dippel lief nach 3:15:23 h ein.

Ferien schmälerten Teilnehmerfeld

Der Mini-Marathon über 4,2195 km am Veranstaltungssamstag bleibt auch im zehnten Jahr des E.ON Kassel Marathon der große Renner des Lauf-Events. Trotz Teilnehmerrückgang gab es mit fast 3.600 Meldungen und mit über 100 beteiligten Schulen eine große Resonanz. Der Kasseler Mini-Marathon ist zahlenmäßig ohnehin einer der größten in Deutschland, stimmungsmäßig jedoch kaum zu toppen. In diesem Jahr trotzten die Mini-Marathonis auch dem Regen, der der guten Laune keinen Abbruch tat. Eva Dieterich (PSV Grün-Weiß Kassel) ging als deutsche Nummer Eins U18 über 3.000 m und Vierte der Deutschen Meisterschaft über 5.000 m U20 als hohe Favoritin ins Rennen. Das 17-jährige Top-Talent bestätigte dies mit einer souveränen Titelverteidigung und setzte in 15:07 min eine neue starke Rekordmarke beim Mini-Marathon. „Ich freue mich sehr über den Sieg und über die Zeit“, sagte Eva Dieterich, die seit diesem Jahr beim PSV Grün-Weiß Kassel unter Winfried Aufenanger einen riesigen Leistungssprung gemacht hat und längst im Blickfeld der Nachwuchs-Bundestrainer ist.

Neu im Programm war der Bambini-Lauf, präsentiert von der Raiffeisen Waren GmbH, an dessen Premiere gleich über 4.000 Kindergarten-Kids teilnahmen und der zum festen Bestandteil werden soll.

Mit 10.009 gemeldeten Teilnehmern hatte der Jubiläums-E.ON Kassel Marathon deutlich weniger Starter als im Vorjahr (über 11.000). Die Differenz kommt allerdings in erster Linie von fast 1.000 weniger Mini-Marathonis, bedingt durch das späte Feriende in Hessen. Während sich hier der Veranstaltungs-Wechsel in den Herbst erstmals mit Rückgang bemerkbar machte, hatte der Kernwettbewerb Marathon Zuwachs. „Der neue Termin“, so Organisationsleiter Winfried Aufenanger, „muss sich erst noch durchsetzen.“ Er zeigte sich mit dem Verlauf des Jubiläums (insgesamt 50.000 Zuschauer an den drei Veranstaltungstagen an der Strecke und im Stadion) dennoch sehr zufrieden.

Der nächste Kasseler Marathon ist vom 29. September bis 1. Oktober 2017, dann mit neuem Titelsponsor.



Überraschung für Kassels Marathon-Chef Winfried Aufenanger: Hubert Netzel und Berbel Dittmer vom „Schöner Walken“-Team überreichten dem untriebigen Macher einen Jubiläumskuchen.

Foto: Michael Küppers



ICH HÖRE GERN

„WOW – GEHT DOCH“

MITBEGRÜNDER DER MARKE ON IM INTERVIEW

KLEINE ÜBERSICHT TRAILSCHUHE HERBST/WINTER 2016/2017

Foto: Thinkstockphotos/iStock



AUFZEIT&CONDITION traf Caspar Coppetti (40), den Mitgründer der Schweizer Laufschuhmarke On, und hatte Gelegenheit, ihn kurz zu interviewen. Das Unternehmen wurde im Jahre 2010 mit einem Team rund um den ehemaligen Weltklasse-Triathleten Olivier Bernhard gegründet. Die On-Schuhe haben schon diverse Preise abgeräumt: den Gold Award für den besten Performance Schuh 2013, den Design Preis Schweiz 2013, den Swiss Economic Forum Award 2014 und den ISPO Gold Award für den besten Performance Schuh 2015/2016. Caspar Coppetti erhielt im März dieses Jahres von der Universität St. Gallen die Auszeichnung als „Gründer des Jahres“ ...

Caspar, es gibt jede Menge ungelöste Probleme auf der Welt. Warum gerade der Sprung ins Haifischbecken der Laufschuhhersteller?

Caspar Coppetti: Am Anfang der On-Geschichte steht eine technische Innovation – wir haben die Dämpfung des Laufschuhs komplett neu erfunden. Es gab zwei Probleme, die wir lösen wollten: Wieso absorbieren herkömmliche Dämpfungssysteme nur die vertikalen, nicht aber die viel wichtigeren horizontalen Kräfte, die beim Auftreten entstehen? Und weshalb dämpfen die bestehenden Systeme nicht nur den Aufprall, sondern auch den Abstoß? Ons Cloud-Technologie löst beide Probleme auf eine verblüffend einfache Art und Weise. Die ersten Testläufer, darunter die Marathonlegende Tegla Loroupe, waren so begeistert, dass wir mit Zuversicht den Schritt wagen konnten. Sechs Jahre später ist On dank dem Zuspruch von bald zwei Millionen Läufern zum festen Wert geworden.

Wir haben im März zuletzt gesprochen. Da war On mit zirka 2.500 Händlern weltweit aufgestellt. Was hat sich seither verändert?

In Deutschland, Österreich und der Schweiz sind einige tolle Händler dazugekommen, etwa Schuster in München mit ihrem fachkompetenten Team. Weiter haben wir die Zusammenarbeit bei vielen bestehenden Händlern vertieft, so etwa bei Lunge Hamburg: dort finden Läuferinnen nun in einem On-Shop-in-Shop alle On-Modelle sowie die neue Bekleidungslinie. Aus unserer eigenen Erfahrung als Sportler wissen wir, dass der Laufsport bei den spezialisierten Fachhändlern lebt, denn engagierte Läufer brauchen viel Beratung und den Austausch mit erfahrenen Beratern. Mit bald 1.000 Verkaufsstellen in diesen drei Ländern hat On schon einen großen Teil der Händler an Bord, die diese Kriterien erfüllen.

Stichwort Internet ...

On ist hier sehr zurückhaltend. In Europa arbeiten wir bewusst mit keinem reinen Internethändler zusammen.

Jetzt ist auch ein Trail-Running-Schuh mit dem schönen Namen CloudVenture von On zu haben. Ist da überhaupt noch Platz im Markt?

Den Trailschuh haben wir nicht zuletzt für uns selbst gemacht. Wir sind in den Bergen aufgewachsen und haben sie jeden Tag vor der Haustüre. Und was viele nicht wissen: Olivier Bernhard, der die Schuhentwicklung leitet, ist einer der stärksten Trailläufer der Schweiz. Der CloudVenture ist fürs alpine Gelände gemacht, ist aber auch auf Forststraßen und Asphalt sehr lauffähig. Diese Vielseitigkeit hat bisher offenbar gefehlt, denn der Cloud-



Caspar Coppetti im Austausch mit On-Händlern auf dem „Dealer Summit“ im Frühjahr 2016 auf Mallorca

Venture ist sehr stark gestartet. Als ich den Schuh im November zum ersten Mal bei mir zu Hause in St. Moritz lief, war mein erster Gedanke: Wow, geht doch!

Die eigene Bekleidungslinie war ja schon eine gelungene Überraschung. Was wird uns demnächst wieder ein „Wow!“ entlocken?

Die Inspiration zur On-Laufbekleidung war der Begriff mühelos – wie können wir Bekleidung designen, die so leicht und flexibel ist, dass man sie kaum spürt? Wie fühlen sich Läuferinnen und Läufer selbstbewusst und gut angezogen sowohl beim Laufen als auch danach im Café oder im Biergarten? Die größte Überraschung des Jahres folgt nun aber Anfang November beim New-York-Marathon, wo On einen komplett neuen Schuh lanciert, der so gut gedämpft ist und leicht abrollt, dass er einen sehr schnell in den Flow bringt.

Interview und Foto: Matthias Thiel

Markt

Auf den nachfolgenden Seiten hat LAUFZEIT&CONDITION einige Trailschuhmodelle als kleine Entscheidungshilfe zusammengestellt.



Foto: La Sportiva

TRAILSCHUHE HERBST/WINTER 2016/2017



Foto: Asics



adidas outdoor

www.adidas.de/outdoor

Produktbezeichnung: Terrex Agravic GTX

Größenlauf: UK: 5,5-12,5; 13,5-14,5

(Europa: 38 2/3-48; 49 1/3; 50 2/3)

Preis: 149,95 €



ASICS

www.asics.de

Produktbezeichnung: GEL-FujiTrabuco 5

(auch in GTX-Version erhältlich!)

Größenlauf: Damen: 5-12/Herren: 7-13,14,15

Preis: 139,95 € (149,95 €/G-TX Version)



Brooks

www.brooksrunning.de

Produktbezeichnung: MAZAMA

Größenlauf: Herren: 7-13/Damen: 5-11, 12

Preis: 140,00 €



HOKA ONE ONE

www.hokaoneone.com

Produktbezeichnung: Speed Instinct

Größenlauf: Herren: 7-13, 14/Damen: 5-11

Preis: 129,95 €



ICEBUG

www.icebug.com

Produktbezeichnung: Acceleritas RB9X

Größenlauf: 7-13 (40-47); 5,5-10,5 (36-42)

Preis: 129,95 €



La Sportiva

www.lasportiva.com/de/

Produktbezeichnung: Akasha

Größenlauf: Damen: 36-43/Herren: 36-47,5
(inkl. halbe Größen)

Preis: 149,00 €



Merrell

www.merrell.com

Produktbezeichnung: Allout Crush Light

Größenlauf: Damen: 36-42,5/Herren: 40-50

Preis: 100,00 €



New Balance

www.newbalance.de

Produktbezeichnung: Fresh Foam Gobi

Größenlauf: Damen: 5-12, Herren: 6-12,13,14, 15

Preis: 120,00 €



Nike Running

www.nike.com

Produktbezeichnung: Nike Zoom Wildhorse 3

Größenlauf: Damen: 5-12, Herren: 6-12,13,14, 15

Preis: 119,95 €



On

www.on-running.com

Produktbezeichnung: CloudVenture
(Abb. Damenmodell)

Größenlauf: Damen: 6-11, Herren: 7-14

Preis: 159,95 €



PUMA

www.puma.com

Produktbezeichnung: Speed 300 Ignite TR

Größenlauf: 6-11, 12, 13, 14

Preis: 119,95 €



Salomon

www.salomon.com

Produktbezeichnung: Speedcross 4 GTX

Größenlauf: Damen: 3,5-10,5/Herren: 6,5-13,5

Preis: 159,95 €



SAUCONY

www.firma-im-intenet.de

<http://www.firma-im-intenet.de>: www.saucony.de

Produktbezeichnung: Xodus ISO

Größenlauf: Damen: 5-12/Herren: 7-13, 14

Preis: 145,00 €



SCOTT Sports

www.scott-sports.com

Produktbezeichnung: SCOTT T2 Kinabalu 3.0
(Women's, auch als Gore Tex Modell erhältlich)

Größenlauf: Damenmodell (Women's):
6-11/Herrenmodell: 7-14

Preis: UVP 139,95 €

Text und Zusammenstellung: Wolfgang Weising. Quellen: Presseinformationen.

Marken- und Handelsnamen sind nicht gesondert gekennzeichnet.

Foto: Firmen/Vertrieb, wenn nicht anders gekennzeichnet.

Hintergrundfoto: Thinkstock/iStock

Preisangaben sind unverbindliche Empfehlungen der Hersteller

Von „Knochenbrecher“ bis „Flummieffekt“

Kleine Bodenkunde fürs Lauftraining

Von Hubert Fehr



laufen, besonders lang andauerndes Laufen ist für den Bewegungsapparat belastend. Die Stoß- und Abdruckkräfte, die bei der Landung und in den Sekundenbruchteilen des Bodenkontaktes des Fußes auftreten, sind so beachtlich, dass sie für viele Verletzungen der Läufer als Verursacher angesehen werden.

Die Intensität der beim Laufen wirksamen Kräfte wird vor allem durch den Laufuntergrund und die Laufgeschwindigkeit bestimmt. Auf festen, ganz unelastischen Untergründen, wie Asphalt oder harten Parkwegen, sind die Belastungen wesentlich größer als auf weichen Waldböden und Rasen. Mit steigender Laufgeschwindigkeit wirken die Kräfte an den unteren Extremitäten erheblich. Besonders der sehr komplex „konstruierte“ menschliche Fuß, in dem 26 Knochen, 19 Muskeln und 112 Bänder und Sehnen zusammenarbeiten, ist gerade bei den Dauerbelastungen bei langen Läufen und den Spitzenbelastungen schneller Trainingseinheiten gefährdet. Daher ist der Fußschutz entscheidend, einmal durch den Laufschuh, dessen Sohlendämpfung wie ein Stoßdämpfer wirkt, aber auch durch die Auswahl der Laufuntergründe. Letztere sind sehr vielfältig und trainieren auch ganz unterschiedlich die Füße und die fürs Laufen zuständigen Teile des Bewegungsapparats.

Die gezielte Nutzung unterschiedlicher Laufuntergründe hat Tradition. So ließen die Erfinder der „Fartlek“-Trainingsmethode, die erfolgreichen schwedischen

Trainer der 1930er-Jahre, Gösta Olanders und Gösta Holmers, ihre Läufer vorwiegend in weichem Wald-, Wiesen- und Moorgelände trainieren. Andere Trainer, wie der Australier Percy Cerutti, ließen ihre Schützlinge in langen Phasen des Vorbereitungstrainings konsequent barfuß über hohe und steile Sanddünen laufen.

Diese Vielfalt ist selbst bei recht hohen Belastungen fast ein Garantieschein dafür, Verletzungen zu vermeiden. Das Training auf weichen Böden, wie Wiesen, Waldböden und Sandwegen, ist orthopädisch schonend für Bänder, Gelenke und Muskelansätze.

Dies gilt zumindest solange die Bänder nicht angegriffen sind. Eine bereits entzündete Achillessehne leidet erst recht unter der mangelnden Stabilität des Bodens. Die Ambivalenz der Laufunterlagen zeigt sich gerade an diesem Beispiel: Bei Achillessehnenbeschwerden wird von Orthopäden das Laufen auf ebenen, festen Böden wie Asphalt empfohlen.

Asphalt und Beton

Feste Oberflächen wie Asphalt oder Beton sind besser als ihr Ruf als „Knochenkiller für Läufer“, weder Knochen noch Gelenke werden zerstört. Zwar ist der Untergrund sprichwörtlich hart, aber auch für das Bewegungsgefühl sehr berechenbar, da glatt und eben. Die Stabilität dieses Untergrunds macht das Laufen sogar bei oder nach Verletzungen (Achillessehne, Knie) orthopädisch schonender, da das seitliche Verdrehen des Fußes vermieden

wird. Laufzeiten um eine Stunde sind meist unproblematisch, für gezieltes Marathontraining und für andere lange Straßenläufe muss diese spezielle Belastung auch entsprechend durch lange Läufe und Tempoläufe auf der Straße vorbereitet und die Beine so eingeübt werden. Der äußerst erfolgreiche neuseeländische Lauftrainer und „Erfinder“ des Hügeltrainings, Arthur Lydiard, ließ seine Sportler vorwiegend auf Asphalt trainieren.

Auch ist das Training auf der Straße selbst bei Dunkelheit möglich, Stolperfallen sind hier (fast) nicht vorhanden, so ist die Straße in der dunklen Jahreszeit auch das Trainingsgelände der Wahl. Die Aufprallhärte kann man durch entsprechend gedämpfte Schuhe ausgleichen.

Vorsicht, Straßenneigung: Straßenränder fallen oft ab. Zur Vermeidung von Überlastungen (ein Fuß supiniert, der andere überproniert) sollte man immer wieder die Straßenseite wechseln oder auf der gleichen Straßenseite hin und zurück laufen. Bei starker Straßenneigung wird durch die Querbelastung die Achillessehne besonders belastet.

Nachteil: Der gleichmäßige Untergrund trainiert die Koordination und die Kraft der Ausgleichsmuskulatur viel zu wenig, die Bewegungsqualität droht zu leiden.

Waldboden

Waldboden ist des Läufers Traum, weich, federnd, ideal für gesundheitsverträgliches Laufen. Wer solches Trainingsge-





Waldwege werden zu Recht fürs Lauftraining gern bevorzugt. Sie bringen Vorteile und trainieren die Stabilität im Fußgelenk und schulen zugleich Koordinations- und Reaktionsvermögen.

Foto: LZ&CO/Weising

Finnenbahn

In manchen Stadtparks hat man nach skandinavischem Vorbild diese weichen und elastischen Laufbahnen angelegt. Zuunterst kommt eine Drainageschicht aus Kies und grobem Sand, die dann mit Schichten von Rindenmulch oder Sägemehl abgedeckt ist. Die Kunstform Finnenbahn ist so oft besser zum Laufen als der natürliche Waldboden. Man kann auf diesen Bahnen oft ganz gut barfuß laufen. Da diese Bahnen immer eine gewisse Pflege und die Zufuhr neuen Bodenbelags benötigen, die Kosten dafür aber dem Zwang zur Kürzung der öffentlichen Mittel zur Grünpflege oft zum Opfer fallen, ist die Zahl der Finnenbahnen zurückgegangen. Zu finden vor allem im Westen und Süden der Bundesrepublik. Die Seite <http://www.finnenbahnen-in-deutschland.de/home> gibt einen Überblick.

Sand

So oft man Gelegenheit hat, sollte man auf dem besonders bei Ebbe festen, jedoch sehr elastischen Sandstrand laufen. Der Sand gibt elastisch nach, der Abdruck und die Fußstreckung werden dadurch sehr stimuliert. Falls man barfuß läuft, wird man erstaunliche Bewegungssensationen ohne den einengenden Zwang der Schuhe erleben: Die Fußsohle ist ein sehr sensibles Sinnesorgan mit (wenn die Lehre von den Fußreflexzonen stimmt) direkten Verbindungen zu allen Körperorganen.

Sehr schnell wird man natürlicher laufen, mit dem Mittelfuß aufsetzen, nach einer kurzen Stützphase über den Mittelfußstrahl und den großen Zeh sich abdrücken. Das Laufbild wird elastischer, die Muskulatur federt zusammen mit allen Beingelenken und fängt so den Aufprallsschock viel günstiger ab.

Am günstigsten ist ein flacher Strand. Bei starker Neigung des Strands an der Wasserkante wird die Achillessehne schräg und einseitig strapaziert. Man sollte also rechtzeitig umdrehen, um beide Beine gleichmäßig zu belasten.

Barfuß zu laufen ist zwar eine Wohltat. Dies aber auch nur, wenn man nicht überreibt. Anfänglich ist die Fuß- und Wadenmuskulatur häufig nicht kräftig genug für solche neuen Belastungen. Auch die Achillessehne beginnt hier leicht einmal zu zwickeln.

Laufen in tiefem Sand: anstrengend, aber ein hochwirksames Kraftausdauertraining besonders für die Wade und die Oberschenkelrückseitenmuskulatur. Jeden Schritt nach vorne muss man sich erarbeiten. Wer es mag, kann kurze Steigerungsläufe im weichen Sand absolvieren, um besondere Kraftreize zu setzen. Die Steigerungsform sind dann Steigerungsläufe an Dünen.

Am weichen Sandstrand, in Kies- und Sandgruben sowie Heidewegen findet man das ideale Laufterrain.

Rasen

Alles, was oben über das Laufen auf festen Sandstränden gesagt worden ist, kann man direkt auf das Laufen auf Rasenflächen übertragen. Hier kann man sein Lauf-ABC-Programm barfuß absolvieren.

Tartan- und Kunststoffbahn

Für schnelle Läufe wie Intervalle, bei denen es auf die genaue Laufstrecke mit Tempokontrolle ankommt und bei Dunkelheit sind Kunststoffbahnen im Stadion die am besten geeigneten Trainingsstrecken.

Bei neuen Kunststoffbelägen muss man aufpassen, mit dem geeigneten Schuhwerk zu laufen. Hier sollte man aufgrund der großen Elastizität des Belags wenig gedämpfte Schuhe benutzen, um den von manchen Läufern als sehr unangenehm empfundenen „Flummi-Effekt“ aus der Kombination von weicher Bahn und weichem Schuh zu vermeiden. Alte Bahnbeläge werden allerdings mit der Zeit fast so unelastisch wie feste Wege.

lände zur Verfügung hat, darf sich glücklich schätzen. Die Beinmuskulatur muss wenig Dämpfungsarbeit verrichten, in einem alten Kiefernwald mit seiner elastischen Nadelschicht oder auf der weichen Moosunterlage in lichtem Fichtenbestand glaubt man fast dahinzuschweben.

Allerdings findet man diesen „Traumwald“ viel zu selten. Häufig ist er so uneben, dass ungeübte Läufer Probleme beim schnelleren Laufen bekommen. Umgekehrt ist so ein Terrain aber auch der beste Laufkoordinationsparcours, die Geschicklichkeit nimmt schnell zu. Gleiches gilt für die Bein- und Fußkraft.

Die Realität in unseren Wäldern sieht aber zumeist ganz anders aus: Sobald man auf Waldwege angewiesen ist, die für den Holztransport oft geschottert sind, hat man gegenüber Parkwegen keinen Vorteil. Sie sind dann so unelastisch wie Asphalt.

Was bleibt? Läufe durch die Natur sind immer noch anregender als die durch Straßenschluchten!



Von Kindesbeinen an

40. Arneburger Elbelauf mit 1. LZ&CO-Lesertreff

Von Wolfgang Weising



aufangebote für die Jüngsten gibt es vielerorts, doch beim Arneburger Elbelauf am 4.9.2016 wurde das vielfältige Lauf- und Wanderprogramm mit den Kleinsten der Kleinen mit der Baby-meile (Teddylauf) über ca. 5 m eröffnet. Wer gerade mal laufen kann, darf, assistiert von Mutti und/oder Vati, in Richtung der aufgebauten kleinen Spielzeuge als Zielpräsentate starten. Hier gab es im wahren Wortsinne Laufsport von Kindesbeinen an. Es folgten die Wettbewerbe über 1,5 km bis 14 km. Start und Ziel war jeweils auf dem Marktplatz. Die Stadt Arneburg liegt auf einer Hochfläche am Westufer der Elbe etwa 10 km nordöstlich von der Kreisstadt Stendal entfernt in der Altmark. Östlich schließen sich auf dem rechten Elbufer die Elbniederung, das etwas höher liegende Land Schollene und die Havelniederungen an. Eine besondere Attraktion bietet die 1.600-Seelen-Ge-

meinde, die 55 m über dem Meeresspiegel liegt, mit einer Aussichtsplattform am Elbufer mit Panoramablick. Originellerweise führten die längeren Laufstrecken in einer Pendelschleife über eben diese.

Waldemar als Ehrenstarter

In diesem Jahr feierte der Lauf sein 40. Jubiläum und die rund 500 Aktiven wurde durch keinen Geringeren als Marathon-Doppelolympiasieger Waldemar Cierpinski gestartet. Dieser war als Gast zum ersten Lesertreff von LAUFZEIT&CONDITION im nahen Stendal gekommen. Der Lesertreff war anlässlich des Laufs hier organisiert worden. Die Arneburger Laufveranstaltung ist eine der ältesten Sachsen-Anhalts. Bis heute wird sie vom Ideengeber Gerd Engel (75) nebst Familie im Verbund mit dem Sportverein Rot-Weiß Arneburg liebevoll organisiert. Engel gehört zu den Laufpionieren der Region

und darüber hinaus. Er gründete einst die Laufgruppe Haeder und war an der Organisation von Läufen in aller Welt, wie dem Ägypten-Marathon, beteiligt. Zudem ist er aktiv in der Äthiopien Kinderhilfe, die bei der Laufveranstaltung mit einem Informationsstand vertreten war. Mit Unterstützung zahlreicher Sponsoren und der Gemeindeverwaltung „zauberte“ Gerd Engel, der alle Fäden zusammenhält, wiederum eine gelungene Veranstaltung. Neben der originellen Startnummer bekam jeder eine Urkunde und eine Jubiläumsmedaille. Pokale gab es für die jeweils fünf Besten auf den drei Strecken. Drei riesige Strohhallen dienten traditionell als Siegerpodest. Zudem gab es eine Tombola und eine Gratissuppe für die Aktiven. Wer nur zu Gast war, konnte eine einstündige Kremserfahrt absolvieren.

Der 40. Arneburger Elbelauf war zugleich der 18. Wertungslauf im Elbe-Ohre-Cup 2016. Nach der exakten Zeitmessung per

Chip am Fuß lief auf der anspruchsvollen 14-km-Hauptstrecke mit einigen Steigungen Silke Zimmermann von der LG Ihleläufer Burgin in 55:40 min als Erste über die Ziellinie. Ihr folgten auf den Plätzen Jenny Weinmann (1:07:55 h/Lauf- und Triathlonverein Genthin) und Silvia Göres (1:09:07 h/LG Socken-Wellen e. V.). Schnellster bei den Männern war auf dieser Strecke Sebastian Anselm (52:27 min/Magdeburg) vor Enrico Ebert (53:10 min/SC Demker) und Marco Hermecke (53:59 min/LG Hopfen Schackensleben). Über die halbe Distanz (7 km) siegte Marie Weinmann (31:59 min/Lauf- und Triathlonverein Genthin) vor Katrin Daul (32:04 min/LG Roland Haldensleben) und Birgit Müller (32:42 min/LG Hopfen Schackensleben). Die Einlaufreihenfolge bei den Männern lautete: Mario Stach (25:30 min/LG Hopfen Schackensleben) vor Uwe Neumann (25:50 min/TSG Grün Weiß Möser) und Swen Conrad (27:49 min/LG Hopfen Schackensleben). Über 2,8 km gewannen Friederike Grobler (12:33 min/SV Germania Tangerhütte) und Henning Januschewski (11:55 min/VfL Kalbe/Milde) 11:55 min.



Das Feld des Babylaufs setzt sich in Bewegung – die Trophäen liegen in Sichtweite ...



Klaus Weidt (l.) bedankt sich beim Gastreferenten Dr. med. Willi Heepe.



Lauforganisator Gerd Engel im Interview. Der Regionalsender rbb-Sachsen-Anhalt widmete der Veranstaltung mehrere Sendeminuten am darauffolgenden Dienstag. **Fotos: LZ&CO/ Weising**

LZ&CO traf sich mit Lesern

Erstmals wurde eine Laufveranstaltung zum Anlass genommen, ein Treffen der Redaktion LAUFZEIT&CONDITION (LZ&CO) mit langjährigen Leserinnen und Lesern zu organisieren. Rund 30 Leserinnen und Leser waren der Einladung vom 2. bis 4.9.2016 nach Stendal, das nur wenige Kilometer von Arneburg entfernt liegt, gefolgt. Mitinitiatoren des Treffens waren Klaus Weidt, erster Chefredakteur der Zeitschrift LAUFZEIT, und Christel Schemel von der ehemaligen Partner-Reiseagentur „Reisezeit“. Am Freitag stellte Klaus Weidt im gastgebenden Altstadt-Hotel sein Buch *Engel lässt laufen* vor, das dem Lauforganisator Gerd Engel gewidmet ist.

Dem Abendessen im „Steintopf“ folgte eine Filmvorführung besonderer Art. Klaus Weidt, Autor des Buches über den Wundeläufer Haile Gebrselassie, hatte den Mitschnitt eines Dokumentar- und Spielfilms über das Laufidol mitgebracht.

Nach einem Frühstückslauf um den Stendaler Schwanenteich trafen weitere Teilnehmer ein und vor dem Mittagessen lud Chefredakteur Wolfgang Weising zu

seinem Vortrag *Laufbewegung in Deutschland in der Vergangenheit und Gegenwart* mit lockerer Diskussionsrunde ein.

Ein geführter Stadtrundgang folgte vor der Kaffeepause. Danach konnten sich die Teilnehmer eines unterhaltsamen wie ebenso informativen Vortrages erfreuen. Dr. med. Willi Heepe, langjähriger medizinischer Leiter beim Berlin-Marathon, vermittelte sein medizinisches Vortragsthema *Älter werden, ab er fit bleiben* einmal mehr jenseits jeder trockenen Theorie und Fachsimpelei als hervorragender Rhetoriker mit Humor und dem nötigen Ernst zugleich.

Als Höhepunkt war am Abend Waldemar Cierpinski zu einer Gesprächsrunde zu Gast. Neben den Erinnerungen an seine legendären Marathonsiege in Montreal 1976 und Moskau 1980 mit zum Teil noch kaum bekannten Nebenepisoden ging es auch um die Leistungsentwicklung unserer Spitzenathleten in der Gegenwart und um das Engagement von Waldemar Cierpinski als heutiger Lauforganisator u. a. des Mitteldeutschen Marathons.

Die meisten der Angereisten zum Lesertreffen nutzen am Folgetag die Startmöglichkeit beim Arneburger Elbelauf. Im nächsten Jahr wird der zweite Treff mit Lesern von LZ&CO ebenfalls mit einer Laufveranstaltung verbunden werden. Der 2. Laufzeit-Treff mit Condition findet vom 15.-15. September 2017 statt. Eine Einladung dazu erfolgt rechtzeitig in der Zeitschrift.



Ein Abend mit Doppelolympiasieger Waldemar Cierpinski (r.) – Chefredakteur Wolfgang Weising moderierte die kurzweilige und interessante Talkrunde. **Foto: Schemel**



Über sieben Tagesetappen mit insgesamt 250 km und mehr als 14.862 Höhenmetern führte der 12. Gore-Tex Transalpine-Run von Garmisch-Partenkirchen nach Brixen.
Foto: Veranstalter/Lars Schneider

Sarah Kistner läuft zum Weltmeistertitel

Gute Bilanz der deutschen Bergläufer in Bulgarien

Von Wilfried Raatz



ür die 19-jährige Sarah Kistner aus dem hessischen Kronberg im Taunus ist bei den 32. WMRA Berglauf-Weltmeisterschaften am 11.9.2016 in Sapareva Banya (Bulgarien) ein Traum Realität geworden: Sie ist Weltmeisterin 2016! Vor zwei Jahren hatte sie bei den (bergaufführenden) Weltmeisterschaften in Casette di Massa hinter Stella Chesang (Uganda) und vor Michaela Stránská (Tschechien) Silber geholt. Im Vorjahr auf den ebenfalls bergaufführenden Europameisterschaften errang sie auf der portugiesischen Blumeninsel Madeira den Titel vor eben dieser Michaela Stránská. So ging

sie in Bulgarien zweifellos als Favoritin ins Rennen. Das Geheimnis ihres Erfolges? Unter den Fittichen ihres Trainers Martin Lütge-Varney hat sie sich neben ihrer Vorliebe für das Berglaufen auch zu einer der besten Langstrecklerinnen in Europa auf der Bahn, im Cross und der Straße entwickelt – und zuletzt auch den GRR-Nachwuchs-Cup 2015 mit überragenden 33:48 min über 10 km gewonnen.

Nach einem eher mäßigen Start rückte sie allerdings schon nach einem Kilometer in einer steilen Bergaufpassage an die Spitze – und marschierte gegen die gewiss nicht schwache Konkurrenz auf und davon.

Ihrer schärfsten Konkurrentin Michaela Stránská nahm sie bei einer Endzeit von 22:48 min satte 43 (!) Sekunden ab, die drittplatzierte Britin Bronwen Jenkinson lag schon über eine Minute zurück. Was Sarah Kistner partout nicht mag, das sind Bergauf-bergab-Strecken wie bei den Weltmeisterschaften 2015 oder den Europameisterschaften 2016, die sie konsequenter Weise ausließ.

Silber für deutsche U-20-Damen

Die erfolgreiche Titelverteidigung auf einem Bergauf-bergab-Parcours gelang den deutschen U-20-Läuferinnen jedoch leider



Alles richtig gemacht – Sarah Kistner und ihr Trainer Martin Lütge-Varney.

Foto: Raatz

nicht, denn im Verbund mit der stark laufenden Nada Balcarczyk (6./24:34 min) und Neuling Lisa Oed (18./25:34 min) reichte es mit 25 Punkten gegen die Tschechinnen (19) nur zu Silber im Wettbewerb der elf Nationen.

Überhaupt zeigten sich einige der deutschen Starter im bulgarischen Mittelgebirge, eine Autostunde von Sofia entfernt, in bemerkenswerter Form. So schafften die Männer mit Toni Lautenbacher (16.), Jonas Lehmann (19.), Andreas Seewald (21.) und Maximilian Zeus (27.) mit 83 Punkten einen unerwarteten vierten Rang hinter USA (32), Italien (33) und Mexiko (69), profitierten dabei sicherlich von der Disqualifikation eines ugandischen Läufers, sodass der Titelverteidiger aus dem Rennen um die Medaillen zwangsläufig ausgeschieden war.

Die nach der Absage der deutschen Berglauf-Meisterin Michelle Maier (die nahezu parallel hinter der Berglauf-Europameisterin Martina Strähl sensationelle Zweite beim Jungfrau-Marathon geworden war) verbliebenen beiden deutschen

Läuferinnen Melanie Noll (17.) und Nadia Dietz (35.) schlugen sich achtbar, wenngleich die Abstände mit vier bzw. sieben Minuten recht groß ausfielen. Dies gilt sicherlich auch für den U-20-Junior Stefan Knopf, der auf der 7,3 km langen Nachwuchsdistanz als 14. mit fünf Minuten Rückstand dennoch gefahren konnte, die DLV-Mannschaft wurde hingegen nur Achte.

Titel nach Rio-Marathon

Die in Gmunden als Ärztin praktizierende Andrea Mayr holte sich nur wenige Wochen nach ihrem Marathonstart bei den Olympischen Spielen in Sapareva Banya in einer schier unglaublichen Zuverlässigkeit den sechsten Weltmeistertitel im Berglauf. Mit 39:04 min ließ Andrea Mayr zu keiner Phase des Rennens einen Zweifel daran, wer die weltbeste Bergläuferin ist. Die frühere Weltmeisterin Valentina Belotti wurde Zweite mit einem Rückstand von über eineinhalb Minuten, gefolgt von der Französin Christel Devalle. Mit 17 Punkten wurde der Mannschaftswettbewerb einmal mehr eine Beute der

italienischen Frauen vor Tschechien (32), USA (36) und Großbritannien (37).

Während Uganda mit einem Dreifach-Erfolg das Rennen der Junioren dominierte, scheiterten die Männer an ihrer eigenen Ungeschicktheit, denn der als Erster nach 12,3 km und einer Höhendifferenz von 1.468 m über die Ziellinie laufende Robert Chimonges wurde gemäß Regel 144, 3a (Pacemakerdienste eines nicht im Rennen befindlichen Juniors) disqualifiziert. So kam der lange Zeit das Rennen dominierende US-Amerikaner Joseph Gray zum verdienten Sieg in 1:02:13 h vor dem Mexikaner Israel Morales (1:03:51 h) und dem wieder erstarkten Türken Ahmet Arslan (1:04:48 h). Was sich schon in einer enormen Leistungspalette in Rio angedeutet hatte, das setzten die US-Bergläufer auch auf einem anderen Terrain eindrucksvoll um: die USA gewann die Teamwertung mit einem hauchdünnen Ein-Punkte-Vorsprung vor Italien, das zwar mit Bernard Dematteis (6.), Martin Dematteis (8.), Alex Baldaccini (9.) und Xavier Chevrier (10.) mit gleich vier Athleten unter den Top ten vertreten war, aber letztlich doch das Nachsehen hatte.



Timo Zeiler und Melanie Albrecht als beste Mixed-Team beim 12. Gore-Tex-Transalpine-Run.

Foto: PlanB

Gore-Tex-Transalpine 2016

Einmal quer über die Alpen

Nach knapp 250 Kilometern und mehr als 14.862 Höhenmetern endete mit dem 12. Gore-Tex-Transalpine-Run eines der härtesten und zugleich spektakulärsten Trailrun-Events quer über die Alpen nach sieben Etappen in Brixen. Als das beste Duo erwies sich bei der Alpenüberquerung von Garmisch-Partenkirchen nach Brixen die deutsch-italienische Kombination mit Daniel Jung und Helmut Schiessl. Das Hochgebirgsspektakel wurde übrigens von starken deutschen Teams dominiert: Bei den Frauen gewannen Manishe Sina (Frankfurt) und Lisa Mehl (Esslingen), das beste Mixed-Team waren die in der Berglaufszene bestens bekannten Timo Zeiler und Melanie Albrecht und bei den Mastersläufern setzten sich Florian Holzinger und Stefan Holzner durch.

Was für ein emotionales Finale in Brixen. „Die Südtiroler sind doch etwas Besonderes. Solch ein Empfang, ich war den Tränen nah“, zeigte sich Daniel Jung sicht-

lich gerührt. Die Emotionen schlugen verständlicherweise hoch, denn das bislang dominierende Duo Jung/Schiessl geriet durch einen furiosen Schlusslauf der italienisch-österreichischen Kombination Ivan Paulmichl und Michael Kabicher in Gefahr. Bis auf 6 Minuten kamen die Verfolger dem Duo Jung/Schiessl nahe, doch mit viel Routine beendeten Daniel Jung und Helmut Schiessl ihren über die gesamte Woche gesehen großartigen Auftritt. Der 34-jährige Daniel Jung, der nach Platz drei im Jahr 2014 und Rang zwei im Vorjahr nun seinen größten Triumph feierte hatte in Helmut Schiessl einen exzellenten Partner an der Seite, der zwar von der großen internationalen Bühne abgetreten war, aber gerade in diesem Jahr mit zahlreichen Glanztaten bestens in die Berglaufszene zurückgekehrt ist. „Der Helmut ist ein Klasse-Typ. Ein Talent und Kämpfer“, lobte Jung seinen 10 Jahre älteren Partner. Der Berglauf-Weltmeister von 2005 hatte seine Karriere vor vier Jahren beendet, ehe er sich von Daniel Jung zum Start überreden ließ.

Deutsche Duos ganz vorn

Großer Kampf war auch in den anderen Klassen angesagt. Es blieb aber bei den bestehenden Kräfteverhältnissen. Bei den Frauen holten sich die beiden Deutschen Manishe Sina und Lisa Mehl den Gesamtsieg, obwohl sie am Schlußtag noch sieben Minuten auf die Etappensiegerinnen Rene Unser/Sarah Macleod aus Kanada verloren. Bei den Masters holten sich die Deutschen Florian Holzinger und Stefan Holzner, der zweifache Sieger des Ironman Frankfurt, mit sechs Etappenerfolgen den Gesamtsieg. In der Kategorie Senior Master Men feierte Dr. Thomas Miksch seinen siebten, sein Partner Jörg Schreiber seinen dritten Gesamtsieg.

Spannend ging's vom ersten bis zum letzten Tag in der Kategorie Mixed zu, die mit einem Vorsprung von 17:10 min an das Duo Timo Zeiler/Melanie Albrecht ging. Die U-20-Berglauf-Europameisterin von 2013 konnte in dieser Szene eine neue Herausforderung gefunden haben. „Niemand

hat damit gerechnet, was wir hier geleistet haben“, gestand Timo Zeiler, der mit fünf deutschen Meistertiteln und zahlreichen internationalen Einsätzen vor einem Jahr seinen Rücktritt aus der Berglauf-Nationalmannschaft erklärt hatte. Allgemein wurde mit einem Schlussangriff der Paarung Kristin Berglund/Gerald Fister gerechnet.

Doch die eher unerfahrenen Trailläufer Zeilere/Albrecht zeigten noch einmal auf dem Weg nach Brixen eine starke und vor allem taktische Meisterleistung. Berglund/Fister wurden mit denkbar knappem Vorsprung von gerade einmal zwei Minuten Zweiter vor – mit Markus Mingo/Tina Fischl – einer weiteren deutschen Kombination.

Von den rund gestarteten 300 Teams aus 34 Nationen erreichten auf der neu konzipierten Route nach den Etappen bis Lermoos, Imst, Mandarfen/Pitztal, Sölden, St. Leonhard in Passeier und Sarntheim fast 250 das Ziel in Brixen.

Wira

Jungfrau-Marathon 2016

Streckenrekord beim Jungfrau-Marathon

Die 29-jährige Schweizerin Martina Strähl entthronte bei der 24. Auflage des Jungfrau-Marathon, der über 42,195 km und einer Höhendifferenz von 1.800 m führt und zu den absoluten Highlights der Laufszene zählt, keine Geringere als die sechsfache Berglauf-Weltmeisterin Andrea Mayr. Diese war bei ihrem Sieg 2012 nach 3:20:20 h auf der Kleinen Scheidegg ins Ziel eingelaufen – die neue Bestmarke von Strähl steht nun bei 3:19:15 h.

2015 gewann Martina Strähl die Langdistanz-Berglauf-Weltmeisterschaften beim Zermatt-Marathon und unterstrich, dass ihre läuferische Vergangenheit mit zwei Europameistertiteln auf der Berglauf-Normaldistanz und ihrer aktuellen Orientierung zum (flachen) Marathon mit der Teilnahme bei den Europameisterschaften in Zürich eine hervorragende Kombination von beidem ermöglicht. Mit herausragenden Resultaten in diesem Sommer wie mit dem Sieg beim Glacier 3.000 in Gstaad sorgte sie bereits für Furore in der Laufszene, das i-Tüpfelchen gelang ihr jedoch nun mit dem überragenden Sieg beim Jungfrau-Marathon.

Die bei der WM in Zermatt als Vize-Weltmeisterin einlaufende Französin Aline Camboulives hatte keine Chance gegen Martina Strähl, die auf dem eher flachen Anlauf bis Lauterbrunnen schon weit vor der Konkurrenz lief und dabei nach 35:22 min die 10 km-Marke und nach 1:19:58 h



Von Interlaken führt der Jungfrau Marathon von 568 m über dem Meeresspiegel ins Ziel im Berner Oberland auf die Kleine Scheidegg in 2.100 m Höhe.

Fotos: swissimage.ch

die Halbmarathonmarke passierte. „Ich freue mich unglaublich über den Sieg und den Streckenrekord, auch wenn ich zugeben musste, dass ich mächtig unter Druck stand. Aber heute hat einfach alles gestimmt!“ gestand Martina Strähl.

Top-Platzierung nach WM-Verzicht

Nicht die mitfavorisierte Aline Camboulives, übrigens bereits dreimalige Siegerin beim Jungfrau-Marathon, erreichte dahinter Rang zwei, sondern die zuletzt mit einem großartigen Sieg beim Berglauf-Klassiker Sierre-Zinal auftrumpfende Michelle Maier aus Bad Aibling. Schon nach 25 km hatte sie sich von Rang acht über Rang vier bis auf die zweite Position vorgearbeitet. Mit 3:30:22 h lief sie nicht nur eine vorzügliche Endzeit, sondern schaffte auch seit zwei Jahrzehnten wiederum eine Topplatzierung für eine deutsche Läuferin.

Diese herausragende Platzierung ist sicherlich die rechte Antwort auf die massive Kritik von Seiten des Deutschen Leichtath-

letik-Verbandes auf ihren Verzicht auf die gleichzeitig im bulgarischen Sapareva Banya stattfindenden Berglauf-Weltmeisterschaften. Neun (!) Minuten nach Michelle Maier erreichte die Französin das Ziel und lag damit sogar noch vor der starken US-Läuferin Megan Kimmel (3:41:07 h).

Tagesschnellster war der britische Berglauf-WM-Vierte und EM-Zweite Robbie Simpson, der nach 25 km im steilen Anstieg von Stechelberg zum Wintersportort Wengen die Führung übernahm und diese mit einer Endzeit von 3:00:11 h gegenüber dem anfänglich führenden Äthiopier Birhanu Mekonnen auf fünf Minuten ausbauen konnte. Dritter wurde der Schweizer Stefan Wenk. Der Frankfurter Ultraläufer Florian Neuschwander, zuletzt in Deutschland vor allem durch seine beiden Erfolge beim Wings for Life World Run in Darmstadt und München ein Begriff, belegte in diesem Klassefeld Rang acht. Bei der 24. Auflage des Jungfrau-Marathon erreichten 4.080 LäuferInnen das Ziel, darunter 984 Frauen.

Wira



LAUFZEIT & CONDITION- Plaudereien von Marathon- Doppelolympiasieger Waldemar Cierpinski (290)

Muskeln stärken – Gelenke entlasten

Im Herbst, mit dem Blätterfall, wird das Geläuf in Wald und Flur nicht selten etwas schlüpfrig und unübersichtlich. Laub verdeckt Untiefen und Wurzeln. Es besteht die Gefahr, mit dem Fußgelenk umzuknicken. Das geht schneller, als mancher glaubt. Daher ist die Stärkung der Muskulatur um das Sprunggelenk herum eine wichtige vorbeugende Maßnahme. Dies geht einfach und ohne großen Aufwand. Sogar beim Sitzen vor dem Fernseher können einfache Entspannungsübungen erfolgen – einen Fuß nach außen drehen, 10 x wiederholen, das Gleiche nach innen. Danach das Gleiche mit dem anderen Fuß. Die Bänder im Fußgelenk können durch kräftige Muskeln entlastet bzw. stabilisiert werden. Dadurch wird die Gefahr des Umknickens vermindert. Bei einem leichteren Umknicken kann (möglichst ruhig und sanft) auf ganz ebenem Untergrund weiter gelaufen werden. Bei schweren Fällen ist ein Arzt aufzusuchen. In jedem Falle ist rasches Kühlen angesagt, um den Heilungsprozess zu fördern. Wenn man weiß, in welche Richtung man umgeknickt ist, sollte man in die Gegenrichtung Anspannungsübungen aufnehmen, sobald es wieder schmerzfrei möglich ist.

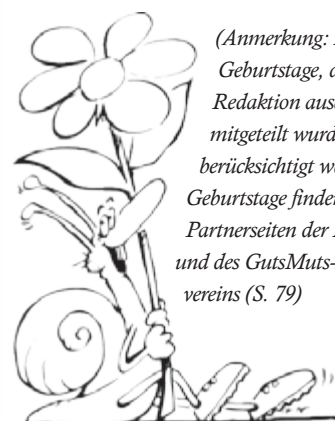
Geburtstags- läufer

Herzlichen Glückwunsch
für die Läufer-Geburtstagskinder
im **Oktober 2016**

- Zum 55.:** Werner Dietze (Bonn),
Diana Kanter-Kalnina
(Magdeburg)
- Zum 60.:** Elfriede Müller (München)
- Zum 65.:** Dr. Jochen Malz (Berlin),
Silke Bensheim (Köln)

Nachtrag September:

- Zum: 40.:** Jan Bender
- Zum: 55.:** Bernd Theiler
- Zum: 65.:** Peter Richter
(alle Neubrandenburg)



(Anmerkung: Nur (runde) Geburtstage, die der Redaktion ausdrücklich mitgeteilt wurden, können berücksichtigt werden. Weitere Geburtstage finden Sie auf den Partnerseiten der IGL (ab S. 46) und des GutsMuts-Remsteiglaufvereins (S. 79)

LAUFliteraTOUR (253)

Daniela Preiß: Willenstark. Vss-Verlag 2014. 96 S.

Dieses Buch erzählt von der läuferischen Karriere des Harald Lange. Daniela Preiß hat die Geschichte aufgeschrieben. Was die beiden verbindet? Sie sind beide fast blind. Allein diese Tatsache verdient Respekt und Anerkennung: Wie erlebt jemand das Laufen, ohne die äußeren Eindrücke vollends wahrnehmen zu können? Und wie schwierig muss es dann erst sein, etwas aufzuschreiben, was man nur vom Hörensagen kennt, also – im wahrsten Sinne des Wortes – blind übernehmen muss. So viel zur Entstehungsgeschichte des Buches. Worum es inhaltlich geht, ist schnell skizziert: Harald Lange ist ein sehr trainierter und ambitionierter Läu-

fer mit viel Wettkampfpraxis. Er hat sich vorgenommen, am sog. „Braveheart Battle“ teilzunehmen. Das ist ein herausfordernder Hindernislauf in Münsterstadt bei Bad Kissingen mit insgesamt 54 Stationen. Daniela Preiß schildert die Vorbereitung und das Rennen von Harald Lange – ob er als blinder Läufer das Ziel erreicht und wenn ja, unter welchen Umständen? Diese Frage ist durchaus berechtigt – die Antwort findet sich dann im Buch!

Deka



Berliner Laufgruppe pflegt Inklusion

Beim Lauftreff Schöneberg kommen einmal pro Woche behinderte und nicht behinderte Menschen zusammen, um in ihrer Freizeit gemeinsam zu laufen. Unter dem Motto „Laufen für die Seele“ geht es vom Rudolph-Wilde-Park unweit des Schöneberger Rathauses aus durch den Volkspark Wilmersdorf bis ins angrenzende Wohngebiet und wieder zurück. Da die Teilnehmer mitunter einen sehr unterschiedlichen Trainingsstand haben, bilden sich schon bald nach dem Start ganz selbstverständlich mehrere Gruppen mit je eigenem Laufrhythmus. Insgesamt legen sie eine Strecke von rund 7 km zurück, wobei diejenigen mit besserer Kondition häufig noch eine kleine Extrarunde drehen.

Begleitet werden die Gruppen von Dr. Wolfgang Niemczyk, Simone Prieß und Dietmar Klocke, den Initiatoren des vor 12 Jahren aus der Taufe gehobenen Lauftreffs. Wie viele Läufer an den wöchentlichen Treffen teilnehmen, wissen sie vorher jedoch nur selten. Um Hemmschwellen abzubauen und Menschen mit Behinderungen den Zugang zum Laufsport zu erleichtern, ist das Angebot bewusst unverbindlich gehalten. Mit der Zeit hat sich aber ein fester Kern von etwa acht Teilnehmern gebildet, die es regelmäßig nach Schöneberg zieht. Da Sport nicht zuletzt auch bei psychischen Erkrankungen einen stabilisierenden Effekt haben kann, hat die Union Sozialer Einrichtungen (USE) GmbH einen eigenen Verein zur Integration behinderter Menschen in Sport und Freizeit gegründet, der in diesem Jahr sein 20-jähriges Jubiläum feiert. Die Angebote der Union Sozialer Einrichtungen – Sozialpädago-

gischer Wassersport (USE-SOWAS) e. V., dem auch der Lauftreff Schöneberg angeschlossen ist, stehen jedem der über 900 Beschäftigten der Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) der USE offen. Die verschiedenen Sportarten und speziell das Laufen sollen ihnen helfen, fit zu bleiben und durch den Ausgleich zur Arbeit besser mit seelischen Belastungen umzugehen. Im vergangenen Jahr wurde der Lauftreff deshalb vom Behinderten-Sportverband Berlin als Rehabilitations-sport-Maßnahme anerkannt.

LZ&CO/Presseinfo



Auf den ersten Metern bleiben die Läufer noch dicht zusammen, doch mit der Zeit findet jeder seinen eigenen Rhythmus.

Foto: USE-Mediengestaltung/Krahl

Anzeige

VVO OBERELBE-MARATHON

JUBILÄUMSLAUF
30. APRIL 2017

» VVO OBERELBE-MARATHON
» LICHTENAUER HALBMARATHON
» SCHULZ AKTIV 10-KM-LAUF
» 5-KM-LAUF
» AOK PLUS 2,7-KM-MINIMARATHON

IN DEN
TOP TEN
DER BELIEBTESTEN LÄUFE
DEUTSCHLANDS
2006-2015
LAUFZEIT
CONDITION

WWW.OBERELBE-MARATHON.DE

Kurz notiert

Mit **Elyas M'Barek**, einem der bekanntesten deutschen Schauspieler, setzt ASICS für die integrierte Marketingkampagne zur neuen Kategorie Training zum ersten Mal auf ein prominentes Gesicht außerhalb der Sportszene. Zwar ist Elyas kein Sport-Professional, aber ein durchweg authentischer und leidenschaftlicher Freizeitsportler, der cool, sportlich und sympathisch eine Generation verkörpert, die auf allen Ebenen immer in Bewegung ist.

Zielsetzung der begleitenden Aktivierung der Werbekampagne „Want it more“ von ASICS ist es, die neue Trainingskollektion für Herbst/Winter 2016, ebenso wie die dazu passende fuzeX-Kollektion (neue Generation von Lauf- und Trainingsschuhen für die junge urbane Zielgruppe) in Szene zu setzen.

LZ&CO/Presseinfo

Der **Swiss Snow Walk & Run** in Arosa (7.1.2017) arbeitet neu mit Swiss Runners (www.swissrunners.ch) zusammen. Der vor rund zwei Jahrzehnten gegründete, unabhängige Verein fördert den Laufsport in der Schweiz und möchte Qualitätsstandards sowie einheitliche Wettkampfrelemente durchsetzen. 25 Läufe gehören dazu. Bei denen ist z. B. ein SBB-Bil-

lett ab einem Wohnort in der Schweiz an den Veranstaltungsort und wieder zurück im Startgeld inbegriffen. Zudem können die Veranstaltungsteilnehmer Treuepunkte sammeln und daraufhin Gutscheine für Startgeldermäßigungen bzw. Freistarts erhalten.

LZ&CO/Presseinfo

Die **Oberbank** begleitet den Linz Donau Marathon seit 2003 als Partner. 2017 wird sie Hauptsponsor und Namensgeberin der Laufveranstaltung, die in diesem Jahr 20.150 Läuferinnen und Läufer zählte. 2017 können diese beim „Oberbank Linz Donau Marathon“ mit neuem Logo auf dem Shirt starten und zahlreiche Neuerungen genießen. So wird es ein neues Zeitmessungssystem geben. Ein neues Konzept wird einen reibungslosen Ablauf bei der Startnummernausgabe als auch beim Zieleinlauf gewährleisten. Für die Startnummernausgabe wird es ein „Check-in“-System wie am Flughafen geben, mit mehreren Schaltern, um lange Wartezeiten zu vermeiden.

LZ&CO/Presseinfo

Für den **6. Berliner Mauerweglauf** am 12./13.8.2017 ist die Anmeldung ab 9.11.2016 möglich. Das Datum wurde nicht ohne Grund gewählt, denn am Abend des 9. November 1989 fiel die Mauer, die Berliner Grenzübergänge wurden geöffnet, tausende DDR-Bürger strömten in den Westen und wurden dort begeistert

empfangen. Start und Ziel werden wieder im Jahn-Sportpark sein, gelaufen wird diesmal gegen den Uhrzeigersinn. Die Zahl der Startplätze für Einzelläufer ist auf 350 begrenzt, auch Anmeldungen für 2er-, 4er- sowie 10Plus-Staffeln sind wieder möglich. Weitere Informationen und die aktuelle Ausschreibung für 2017 in den kommenden Wochen finden Sie auf der Website www.100Meilen.de.

LZ&CO/Presseinfo

Der **Monschau Ultramarathon am 13. August 2017** wird neues Mitglied bei der 25. Serie des Europacups Ultramarathon 2017. In diesem Jahr kamen beim 5. Monschau Ultramarathon über 56 km durch die wunderschöne Landschaft der Eifel und den deutsch-belgischen Nationalpark Hohes Venn 188 Männer und 59 Frauen ins Ziel. Im später gestarteten 40. Monschau Marathon waren es 381 Männer und 118 Frauen. Bei der laufenden Serie des Europacup Ultramarathon 2016 steht als Abschluss am 22.10.2016 der Alb-Marathon von und nach Schwäbisch Gmünd 50 km und 1.100 Höhenmeter über die drei Kaiserberge an. Um in die Endwertung des ECU 2016 zu kommen, muss man drei Wertungsläufe erfolgreich bestreiten. Die Endwertung mit Altersklassenwertung des ECU 2016 ist nach dem Alb-Marathon auf der Webseite des ECU unter www.europacup-ultramarathon.eu zu finden.

LZ&CO/Presseinfo

Horst-Milde-Award in Berlin vergeben

Der Düsseldorfer Journalist Manfred Steffny ist am 18. September 2016 in Berlin bei einem festlichen Lunch im „International Club Berlin“ mit dem Horst-Milde-Award 2016 für sein Lebenswerk in der modernen Laufbewegung ausgezeichnet worden. Der ehemalige Olympiateilnehmer im Marathonlauf (Mexiko 1968 und München 1972) ist seit über 40 Jahren Verleger und Chefredakteur der deutschsprachigen Laufzeitschrift *Spiridon*. Er ist u. a. Verfasser zahlreicher Laufbücher, darunter *Lauf mit!* von 1974, der erste Titel, der sich direkt an Läuferinnen und Läufer richtete. Für viele ein verlässlicher Ratgeber ist auch heute noch sein in 15 Auflagen erschienenes Fachbuch *Marathontraining*. Manfred Steffny hat sich zudem mit Laufseminaren, Laufreisen und als Veranstalter und Mitgestalter von Läufen national und international einen Namen gemacht. An seinem 75. Geburtstag im August war er als „rasender Reporter“ beim Marathonlauf der Frauen bei den Olympischen Spielen in Rio unterwegs.



Verleihung des HMA 2016 im International Club Berlin an Manfred Steffny. Horst Milde (l.) überreicht die Verleihungsurkunde an Manfred Steffny. *Foto: G. Steins, Berlin*

Der Horst-Milde-Award soll das Lebenswerk von Horst Milde, dem Begründer und langjährigen Direktor des Berlin-Marathons, im kollektiven Gedächtnis lebendig halten. Erster Preisträger der ideellen Auszeichnung war 2014 der heute 91-jährige Laufpionier Werner Sonntag (Ostfildern), der das Laufen in Deutschland für jedermann salonfähig machte. Vergeben wird der Horst-Milde-Award durch das Forum für Sportgeschichte – den Förderverein des Sportmuseums Berlin. Die Geschäftsführung des Horst-Milde-Awards obliegt dem Präsidenten Gerd Steins (Berlin). Der Preisträger wird derzeit von einer vierköpfigen Jury ausgewählt, der Michael Reinsch, Prof. Detlef Kuhlmann, Horst Milde und Gerd Steins angehören.

LZ&CO/Presseinfo

Musik für Sportler



Das Onlineportal www.deezer.com bietet seinen registrierten Nutzern die passende Musik für jede Lebenslage, so auch für Sportlerinnen und Sportler. Deezer hat in der Musikredaktion passende Workout-Playlists für Sportbegeisterte erstellt. Der Onlinedienstleister streamt seit 2007 über 40 Mio. Songs, Podcasts, Hörbücher, Live-Radios und Life-Fußball in 182 Ländern. 50 Musikredakteure weltweit stellen Nutzern die besten Empfehlungen zusammen und für lokale Inhalte gibt es ein eigenes Redaktionsteam in Deutschland. Besonders ist die Flow-Funktion, die passend zu den Hörgewohnheiten neue Songs vorschlägt.

Deezer hat mit über 40 Millionen Songs den weltweit größten Musikcatalog und ist in über 180 Ländern verfügbar. Mann kann Deezer als Free-Nutzer (kostenlos, mit Werbeunterbrechungen), als Premium+ Nutzer (9,99 €, werbefrei mit Offlinemodus) oder als Elite-Nutzer (FLAC Sound über Sonos-Geräte, 19,99 €/Monat) nutzen.

LZ&CO/Presseinfo

Ticketverkauf zur 24. Leichtathletik-EM gestartet



Deutschlands schnellster Sprinter Julian Reus bei den Dreharbeiten zum Imagefilm der Leichtathletik-EM Berlin 2018, in dem er ein Rennen gegen die Berliner U-Bahn gewinnt.

Foto: Berlin2018/Camera4

Ab sofort ist die Leichtathletik-EM 2018 unter www.berlin2018.info mit allen verfügbaren Ticketangeboten im Internet erreichbar. Vom 7. bis 12. August 2018 finden die Leichtathletik-Europameisterschaften erstmals im Berliner Olympiastadion und auf den Straßen der Sportmetropole Berlin statt. Rund 1.600 Athletinnen und Athleten aus über 50 Nationen werden um die Medaillen in 47 Disziplinen kämpfen.

Genau neun Jahre nach der stimmungsvollen Leichtathletik-WM 2009 kommt die olympische Kernsportart mit den besten Athleten Europas zurück auf und neben die schnellste Bahn der Welt! Die Vorläufe und Qualifikationswettkämpfe beginnen bereits am 6. August 2018.

Frank Kowalski, Geschäftsführer der Leichtathletik-EM 2018: „Wir freuen uns sehr, dass wir planmäßig starten und bereits jetzt Tickets für die größte Sportveranstaltung des Jahres in Deutschland anbieten können. Wir bieten nur Karten für den Unterring im Berliner Olympiastadion an. Erst wenn wir dort ausverkauft sind, öffnen wir auch den Oberring für den Verkauf.“ Eintrittskarten sind in insgesamt fünf Kategorien inklusive

Premium- und Familientickets erhältlich. Das günstigste Einzelticket für die vier angebotenen Veranstaltungen am Vormittag kostet 15,00 €, für die sechs Abendsessions 35,00 €. Dauerkarten für alle sechs Abende zusammen wird es ab 195,00 € geben. Für einen Aufpreis ab 35,00 € können Dauerkartenkäufer zusätzlich die vier Vormittagssessions besuchen. Highlights sind die erstmals angebotenen Mehrkampftickets, die preisgünstigen Familientickets oder die Dauerkarten für die besten Plätze auf Höhe der Ziellinie.

Die Webseite www.berlin2018.info ist das Schaufenster für alle digitalen Aktivitäten der Leichtathletik-EM 2018. Auf der Startseite laufen Facebook und Twitter in einem Social-Media-Stream zusammen und informieren auf den ersten Blick und in Echtzeit über alles, was in der deutschen und internationalen Leichtathletik passiert. Dort gibt es auch Informationen, Zeitpläne, Preise und Tickets.

LZ&CO/Presseinfo

„Training Stars 2016“ gewählt

Seit Ende 2015 läuft die Aktion „Training Star 2016“, die von ASICS gemeinsam mit den Redaktionen von *Men's Health* und *Women's Health* entwickelt wurde. Im Zentrum dieses Projekts steht eine neue Fitness-Community, das ASICS Training Squad, das derzeit bereits über 40 Fitness- und Ernährungsspezialisten bündelt. Aus diesem Kompetensteam heraus wurden in aufwendigen Votings zunächst Finalanwärter ermittelt. Die Endauswahl fiel auf Patrick Funk (25) und Merlen Schuhmacher (25). Der Augsburger Patrick Funk ist erfolgreicher CrossFiter und setzt sich darüber hinaus intensiv mit modernen Trainingsmethoden auseinander. Im Fokus des kernigen Motivators steht die Weiterentwicklung des funktionellen Trainings, mit dem er vom Abnehmen über Muskelaufbau bis hin zu individueller Leistungssteigerung jedes Trainingsziel bedient. Marleen Schuhmacher ist unter allen Aspekten die perfekte Fitnessbotschafterin: Marleen ist ein guter Coach, vertritt ein frisch-innovatives Fitnesskonzept und sieht noch dazu umwerfend aus! Die Schleswig-Holsteinerin lebt Fitness in jedem Moment ihres Lebens. Ihre Power ist ansteckend und auch vor der Kamera bringt sie diese Energie motivierend rüber. Beide werden auch als Models und Experten für o. g. Zeitschriften zur Verfügung stehen.

LZ&CO/Presseinfo

Laufsport und mehr – weltweit

mit "World Wide Orienteering Promotion Germany"

Ihr Sport-Reise-SPEZIALIST, unter anderem nach China, Griechenland, Israel, Kanada. Jetzt schon London und New York für 2017 reservieren!

Einfach anfragen:
bewoelch@googlemail.com
Telefon: (030) 543 78 123



www.wwop-germany.de
BEWO-Sports, Blumberger Damm 121, 12685 Berlin

Anzeige



Wei(d)tläufiges

Mehret die Anfänge

Klaus Weidt erinnert sich selbst und an andere, wie alles so ins Laufen kam

Wie war das damals? Wann und warum hat man eigentlich angefangen – zu laufen? Die Motive, da wird man mir beipflichten, sind oftmals kurios.

Einem Waldemar Cierpinski blieb einst nichts weiter übrig, als von seinem Dorf in die Schule zu rennen, vier Kilometer hin und vier zurück. Auf den Bus war kein Verlass. Daraus wurde dann eine Art Wettkampf, wer wohl zuerst ankommt. „Waldi“ gewann meist. Später wurde er bekanntlich zweimal Marathon-Olympiasieger. Der Berliner „Oldie“ Erhard Bader setzte sich in Bewegung, als seine Pfunde auf der Waage einfach nicht abnahmen. Und blieb dabei. Heinz Florian Oertels Neujahrsläufe (es waren übrigens die ersten in Deutschland!) animierten ihn. Da er trotz seines Ehrgeizes bei einem moderaten Training blieb, kann er heute noch in den Veteranenklassen starten. Der Havelberger Gerd Müller erinnert sich, dass er „ziemlich kaputt“ war: mangelnde Bewegung, Alkohol und Nikotin. Mit 39 Jahren schaffte er die Wende. „Ich musste alle Willenskraft einsetzen, um nicht gleich am Anfang aufzugeben.“ Sein Ziel wurde der Rennsteiglauf, den schaffte er tatsächlich und blieb ihm treu – 28-mal

inzwischen. Gerd Krüger aus Falkenberg weiß noch, wie ihm, dem Maschinenbauer, die Umstellung auf ein Studium schwerfiel. Freunde rieten ihm zu laufen. Das erwies sich als Lösung, auch wenn, wie er erzählt, sein Laufbeginn Krampf und Kampf bedeutete. „Das war schmerzhaft, aber ich wollte nicht aufgeben.“

Und ich selbst? „Eile mit Meile“ war mein Ausgangspunkt. Diese Bewegung, an der ich Anteil hatte, bewegte mich. Allerdings nicht gleich. Erst verlängerte ich meine Schwimmmeilen. Dann aber folgte eine Aktion, damals 1979, mit einer spektakulären Idee: 30 Sportjournalisten in einer Staffel mit 30 prominenten Weltmeistern und Olympioniken. Wechsel nach je einem Kilometer. Von den Seelower Höhen bis zur Berliner Werner-Seelenbinder-Halle, auf den letzten Spuren des unheilvollen Weltkrieges – eine „Laufmahnung“ sozusagen. Mir wurde kein Geringerer als Skiweltmeister Gerhard Grimmer für den Staffelwechsel zugelost. Da wollte ich mich nicht blamieren, kaufte mir Germina-Laufschuhe, suchte mir im Berliner Plänterwald einen Kilometerkurs und lief den jeden zweiten oder dritten Tag ab. Sicherheitshalber immer zwei Runden. Grimmer erreichte ich dann problemlos. Die Plänterwaldstrecken an der Spree hatten Folgen: weiterhin Training, dann bald Berliner Friedenslauf, Dübener Heideauf

(den es leider nicht mehr gibt), „Rennsteig“ über 45 km und nach der Wende Marathon in New York ...

Jeder hat seine Lauf-Geschichte. Doch manch einer zögert noch. Traut sich nicht, muss an die Hand genommen werden. Doch wer hilft da? Über meinem Schreibtisch hängt ein plastisches Poster aus Finnland: Ein Dicker hält verschämt seine Hände über den Bauch. Darunter der Satz „Tule sellaisena kuin olet“ (Komm zu uns, wie du bist). Solche Aufforderungen sieht man bei uns noch viel zu selten. Leider. Leistung ist die eine Seite der Medaillen, Gesundheit und Freude die andere, wichtigere. Verwehren wir also nicht die Anfänge – mehren wir sie.



Abb.: Weidt / privat

Fit auf Rezept

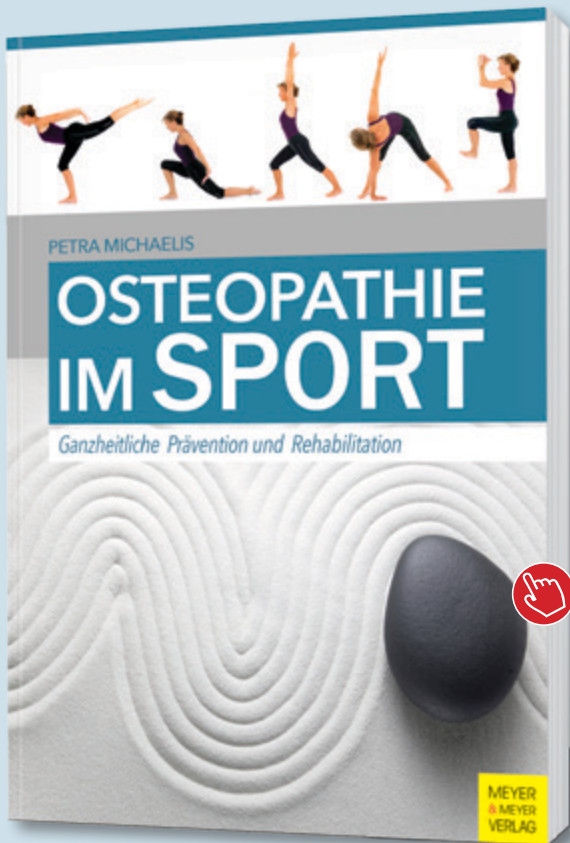
Das Unternehmen Body Attack Sports Nutrition hat in Zusammenarbeit mit dem FitnessKoch Hajo Jäger mehr als 100 einfache, leckere Rezepte entwickelt, die auf die Bedürfnisse von Bodybuildern, Sportlern und abnehmwilligen Fitnessfreunden abgestimmt sind. Diplom-Ökotrophologe Hajo Jäger setzt auf Protein als Sattmacher und Quelle für den Muskelaufbau sowie auf Low Carb zum Abnehmen. Jeder kann sich seine Rezepte nach persönlichen Vorlieben zusammenstellen. Frisches Obst und viel Gemüse wird mit Eiweißshakes oder zuckerfreien Aromen kombiniert, sodass auch mal ein süßer Kuchen oder eine deftige Bratwurst erlaubt sind. Ganz ohne Hungern und ohne Verzicht. Denn die wichtigste Devise für Fitnesskoch Hajo Jäger lautet: Es muss schmecken. Das Kochbuch eignet sich für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen. Gleichgültig, ob Sie einfach nur abnehmen möchten, von einem durchtrainierten Körper träumen oder Ihre Leistung als Freizeit- oder Leistungssportler steigern wollen.

LZ&CO/Presseinfo



**FIT AUF REZEPT –
DAS KOCHBUCH FÜR SPORTLER**
180 Seiten
ISBN 978-3-86243-140-3
€ 19,90

OPTIMIERTE KRÄFTIGUNG DURCH OSTEOPATHIE



Petra Michaelis

OSTEOPATHIE IM SPORT GANZHEITLICHE PRÄVENTION UND REHABILITATION

Das Buch vereint Aspekte aus sportlicher und medizinischer Sicht schlüssig miteinander und bietet Möglichkeiten zur Leistungssteigerung. Durch die Verbindung von physiotherapeutischen Grundlagen mit Osteopathie und traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ist ein ganzheitliches Konzept für Jeden entstanden, unabhängig von Leistungsstand, Alter oder Sportart. Es ist für Sportler/Aktive, Trainer aber auch interessierte Laien geschrieben, die in vielfacher Hinsicht von den Inhalten profitieren können. Diagnostische Übungen, Beinachsentraining, Medikamente im Sport, Übungsprogramme und Entspannungsübungen sind Inhalte, die gut umgesetzt zu mehr körperlichem Wohlbefinden und damit Lebensqualität führen können.

168 Seiten

16,5 x 24 cm, in Farbe

Klappenbroschur

318 Fotos, 12 Abb.

ISBN 978-3-8403-7509-5

€ [D] 24,95

Auch als E-Book erhältlich.

DIE AUTORIN

Petra Michaelis ist Osteopathin, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin. Sie hat eine eigene Praxis und ist seit 1992 Referentin bei der A-Trainerausbildung des Deutschen Tennis Bundes. Sie betreut immer wieder Leistungssportler verschiedener Sportarten, unter anderem Profifußballer, mit individuellen Übungskonzepten für die Spieler.

**MEYER & MEYER
Fachverlag GmbH**

Von-Coels-Str. 390
52080 Aachen

Unsere Bücher erhalten Sie online oder bei Ihrem Buchhändler.

Telefon
Fax
E-Mail
Webseite

02 41 - 9 58 10 - 13
02 41 - 9 58 10 - 10
vertrieb@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de



**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Drinks fürs Immunsystem



Foto: AOK



Ohne unser Immunsystem wären wir nicht überlebensfähig. Es beseitigt freie Radikale und schützt uns vor Bakterien und Viren. Gut beraten ist, wer sein Immunsystem stärkt, damit

in der kalten Jahreszeit Husten, Schnupfen und Co. keine Chance haben. Das gilt insbesondere auch für Sportlerinnen und Sportler, die sich höheren körperlichen Belastungen bei Wind und Wetter aussetzen.

Nachstehend sind einige vitaminreiche Mixgetränke zum Selbermachen aufgeführt, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen können...

Texte/Rezepte: Wirths PR

Aloe-Vera stärkt die Abwehrkräfte



Ananas ist reich an den wertvollen Mineralstoffen Eisen und Calcium und an den Vitaminen A, B und C. Ananas enthält neben Fruchtsäuren auch Bromelin, ein eiweißspaltendes und verdauungsförderndes Ferment. Aloe-Vera-Saft wird aus den Blattfilets der handgeschälten Blätter gewonnen. Er regt den Stoffwechsel an und stärkt die natürlichen Abwehrkräfte.



Foto: Wirths PR / Schoenenberger

Aloe-Shake (für Veganer geeignet)

(für 1 Person)

25 ml Schoenenberger Aloe-Vera Bio-Saft
125 ml Ananas-Saft
eine Scheibe frische Ananas
Den Aloe-Vera-Saft mit Ananas-Saft auffüllen. Die frische Ananasscheibe in Stückchen schneiden und in das Glas geben. Mit Ananas-Blättern dekorieren. Dieser Drink steigert Vitalität und Wohlbefinden.

106 kcal (444 kJ), 0,9 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 23,8 g Kohlenhydrate.

Bei Erkältungsgefahr mit Manuka-Honig süßen



Die Heilwirkung von Honig war schon im Altertum bekannt. Von den neuseeländischen Ureinwohnern, den Maori, ist bekannt, dass sie Manuka-Blätter traditionell zur Behandlung von Verletzungen und Wunden verwenden. Inzwischen wurde auch die Wirksamkeit dieses Honigs wissenschaftlich bestätigt. Der aus dem Blütennektar der Manuka-Pflanze gewonnene Honig enthält im Vergleich zu normalem Blütenhonig einen extrem hohen Gehalt an Methylglyoxal (MGO). Dieser Wirkstoff ist für die starke antibakterielle „aktive“ Wirkung des Honigs verantwortlich. Je höher der MGO-Gehalt – er sollte auf der Packung angegeben werden – desto stärker ist auch die antibakterielle Wirkung. Regelmäßig eingenommen, trägt Manuka-Honig zur Stärkung des Immunsystems bei.

Orangen-Hagebutten-Drink mit Manuka-Honig

(für 1 Person)

150 ml Orangensaft
2 EL Joghurt
50 g Hagebuttenmus (Reformhaus)
1 TL aktiver Manuka-Honig (MGO 100+)
Zitronensaft
Orangensaft mit dem Joghurt im Mixer verquirlen. Hagebuttenmus zugeben, nochmals verquirlen. Den Drink mit Manuka-Honig (gut fürs Immunsystem) süßen und mit Zitrone abschmecken. Mehr Informationen über neuseeländischen Manuka-Honig gibt es im Internet unter www.manuka-honig.org.
186 kcal (779 kJ), 5,0 g Eiweiß, 2,2 g Fett, 36,2 g Kohlenhydrate.

Vitaminreiche Früchte



Sanddorn kann zwanzigmal mehr Vitamin C enthalten als Orangen und Zitronen. Damit zählen die gesunden Beeren weltweit zu den besten Vitamin C-Lieferanten. In der Volksheilkunde wird Sanddorn daher zur Stärkung des Immunsystems und zur Behandlung von Erkältungen eingesetzt. Auch lassen sich Zahnfleischbluten und Frühjahrsmüdigkeit damit lindern. Stoffwechsel und Kreislauf werden durch die reichlich enthaltenen Flavonoide kräftig angekurbelt. Noch mehr Vitamin C enthält Acerolasaft (z. B. von Schoenenberger, erhältlich in Apotheken und Reformhäusern). Auch er lässt sich sehr gut mit Joghurt oder Buttermilch mischen und ist daher ideal für vitamin- und calciumreiche Drinks und Müslis.

Sanddorn-Orangen-Drink mit Acerola

(für 1 Person)

1 Orange
2 EL Sanddorn-Muttersaft (Reformhaus)
1 EL Schoenenberger Acerolasaft
150 ml Buttermilch
1 TL Haferkleie
Die Orange auspressen, den Saft mit Sanddorn- und Acerolasaft, Buttermilch und der Haferkleie verquirlen. Den Drink in ein großes Glas gießen und mit einem Orangenschnitt garnieren.
128 kcal (536 kJ), 7,6 g Eiweiß, 2,3 g Fett, 16,8 g Kohlenhydrate, 221 mg Calcium.

Mit Schwung in die kalte Jahreszeit



Weißdorn sorgt für neue Energie. Der herb-bittere Saft stärkt Herz und Kreislauf – die beste Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem. Er fördert die Durchblutung und verbessert die Sauerstoffversorgung. Der Mix aus Apfel und Möhren besitzt zusätzlich einen hohen Gehalt an wertvollem Provitamin A.

Weißdorn Energy Bomb (für Veganer geeignet)

(für 1 Person)

10 ml Weißdorn-Presssaft (Apotheke und Reformhaus)
150 ml Möhren-Saft Bio (von Schoenenberger)
100 ml Apfelsaft
etwas Zitronensaft
1 kleine Möhre
1 Zitronenscheibe
Den Weißdornsft mit dem Möhren- und dem Apfelsaft aufgießen und nach Belieben mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken. Die Möhre schälen, in ganz dünne Sticks schneiden. Den Drink mit Möhrensticks und einer Zitronenscheibe servieren.
100 kcal (419 kJ), 1,1 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 22,5 g Kohlenhydrate.

Vater und Tochter auf dem Weg zum Nordkap

Vom ersten Start mit vier bis zur Spendenläuferin

Von Dr. Susanne Mahlstedt

9immer, wenn Romina nach ihrer Laufanfängen gefragt wird, beginnt sie mit den Worten: „Mein laufverrückter Vater hat mir das Läufergen mit in die Wiege gelegt.“ Ihren ersten „Wettkampf“ absolvierte sie mit vier Jahren 1993 beim Goslarer Altstadtlauf. Da ihr Vater sie am Start als Kleinste immer in die erste Reihe gestellt hat, kam sie nicht selten mit blutigen Knien ins Ziel. Aber schon damals hatte sie ein großes Kämpferherz und gab trotz Blessuren noch nie bei einem Wettkampf auf. Den Spaß am Laufen, der bei ihr im Vordergrund steht, hat sie bis heute nicht verloren.

Ihr Vater hatte noch während ihrer Kindheit beim TSV Eintracht Wolfshagen im Harz eine Leichtathletikabteilung eröffnet und die Trainerfunktion übernommen. Die heute 27-Jährige Romina hat inzwischen insgesamt 55 Pokale gewonnen und holte ihren ersten Titel mit neun Jahren als Stadtmeisterin im Waldlauf. Seitdem hat sie 25 Stadt-, 53 Kreis- und 11 Bezirksmeistertitel gesammelt, zweimal wurde sie bei Landesmeisterschaften Dritte. Ihre Leidenschaft gehört schon seit vielen Jahren ihrer Lieblingsstrecke – den 5 km, wobei sie im Wettkampf ab und zu auch mal kürzere oder längere Distanzen läuft. Wenn Eltern zu viel Wert auf Leistung ihrer Kinder legen, verlieren diese während der Pubertät ja bekanntlich oft jegliche Lust am Sport. Doch gerade in dieser Phase motivierte Rominas Vater seine Tochter, um am Ball zu bleiben und sich von schlechteren Ergebnissen nicht unterkriegen zu lassen.

Während ihres dualen Studiums in der Stadtverwaltung von 2012 bis 2015 lief Romina in ihrer neuen Heimat Hannover meist nur noch allein, ließ sich die jährlich stattfindenden Trainingslager ihrer Leichtathletikabteilung aber nie nehmen. Denn die Gemeinschaft und der Spaß mit den anderen Läufern sind für sie ein wichtiger Faktor beim Laufen. Die sprichwörtliche Einsamkeit des Langstreckenläufers hat sie noch nicht kennengelernt. In diesem Jahr war sie im März eine Woche im Bayerischen Wald in Waldmünchen und hat dort neben Bergläufen auch Intervalltraining auf der Bahn absolviert. Besonders genoss sie es dabei, sich nach langer Zeit mal wieder von ihrem Vater „ziehen“ zu lassen und fühlte sich in alte Zeiten zurückversetzt.

Vom Timmendorfer Strand nach München

Nach ihrem Studienabschluss konnte sie wieder leistungsorientierter trainieren und 2016 nach fünf Jahren das erste Mal wieder sehr erfolgreich an Bezirksmeisterschaften teilnehmen. Im April lief sie gemeinsam mit ihrem Bruder ihren ersten Halbmarathon in Berlin in 1:50:49 h und genoss die Atmosphäre an der Strecke so sehr, dass sie nächstes Jahr ihren ersten Marathon am liebsten auch in Berlin absolvieren möchte. Schon als kleines Kind stand sie dort an der Strecke und war von der Volksfestatmosphäre beim Anfeuern ihres Vaters im Kreise der Familie begeistert. Schöne Kindheitserinnerungen werden wach und ein Gefühl von Familientradition stellt sich ein, wenn sie an ihr nächstes großes Ziel in Berlin denkt. Ihr



Der Spaß am Laufen steht bei Romina im Vordergrund. **Foto: privat**

ganz großer Traum ist jedoch, in die Fußstapfen ihres Vaters zu treten und einmal beim New-York-Marathon zu starten. Am liebsten natürlich gemeinsam mit ihm.

Da ihr Vater, Rolf Nolte, nach wie vor laufverrückt ist und dabei immer die Gemeinschaft und sein soziales Engagement im Auge behält, begann er 2010 mit der Organisation eines ersten Spenden-Staffellaufs. Dabei hat auch Romina Deutschland laufend mit durchquert – vom Timmendorfer Strand bis nach München. Auf der 1.180 km langen Strecke war sie mit ca. 30 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen der Leichtathletikabteilung des TSV



Gruppenfoto am Ziel des Etappen-Spendenlaufs bei typischen Nordkapwetter

Foto: privat

Eintracht Wolfshagen sieben Tage lang unterwegs. In den Jahren 2012 bis 2014 sammelte ihr Vater weitere Staffellauf-Erfahrungen. Insgesamt konnten so auf der 1.740 km langen Strecke von der Ostsee bis ans Mittelmeer schon 10.450,03 Euro für verschiedene gute Zwecke gesammelt werden. Nach Erreichen des Mittelmeers hatte Rolf Nolte aber noch nicht genug und kam schließlich auf die Idee, vom Timmendorfer Strand weiter nach Norden bis zum Nordkap in Norwegen, zu laufen. Über Facebook hatte er Markus Jürgens (ehemaliger Halbmarathonweltmeister im Rückwärtslaufen) kennengelernt, welcher ihn bei der Organisation dieses Spendenlaufs sehr viel unterstützte und (bis heute) vor allem die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit übernommen hatte. Mittlerweile ließ sich Rolf Nolte sogar vom Rückwärtslaufvirus durch Markus anstecken und ist dreifacher amtierender Weltmeister in dieser Disziplin.

Dieter Bohlen und Co. als Laufpaten

Der Startschuss des Spendenlaufs zum Nordkap erfolgte am 24.06.2016, um 11.00 Uhr durch die Bürgermeisterin an

der MARITIM-Seebrücke am Timmendorfer Strand. Selbst Starkregen, nichts und niemand, konnte die Läufer aufhalten bei der Einhaltung ihres Plans auf dem Weg zum Nordkap. Romina war beim Start dabei, konnte aber zu ihrem Bedauern nur bis Kiel mitlaufen. Sie versuchte dennoch, an dem Tag so viele Kilometer wie möglich zu schaffen, um damit Menschen zu unterstützen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Sie freute sich, wieder wie einst 2010 ein Mitglied des Teams sein zu dürfen und gemeinsam mit dem Laufnachwuchs einen Teil des langen Weges Richtung Nordkap zu laufen. An den ersten beiden Tagen wurden die Erwachsenen bis Kopenhagen noch von Kindern und Jugendlichen der Leichtathletikabteilung sowie einer Läufergruppe eines Elternhilfevereins aus Göttingen unterstützt. Die 2.900 km lange Strecke wurde die restlichen Tage von erwachsenen Breiten- und Ultrasportlern absolviert, die den Spendenlauf zum Teil gleichzeitig als Trainingslager für die bevorstehende WM im Rückwärtslaufen nutzten.

Jeder Läufer lief am Tag durchschnittlich 2 x 10 km und begleitete einen Läufer auf dem Rad ebenso lang. Dabei wurden

Rückwärts-, Tempo- und Intervallläufe eingebaut. Jeweils nach 20 km erfolgte die Staffelübergabe bzw. ein Teamwechsel. Die vorher aktiven Teammitglieder führen dann mit dem Wohnmobil und Kleinbus zum nächsten Wechsellpunkt und konnten sich erholen bzw. mit Nudeln stärken.

Für jeden gelaufenen Kilometer bekam jeder Läufer im Anschluss von seinem vorher selbst ausgewählten „Laufpaten“ einen Euro. Die komplette Spendensumme ging anschließend an die „Elternhilfe für das krebserkrankte Kind Göttingen e. V.“ Durch die Auswahl der Spendenempfänger kam außerdem der Kontakt zu zwei der Spendenläufer zustande, die selbst einmal Betroffene waren. Sie kennen die Elternhilfe in Göttingen schon sehr gut und durch die Teilnahme am Spendenlauf wollten sie die erhaltene Hilfe zurückgeben. Bekannte Persönlichkeiten wie Helene Fischer, Michelle, Steffen Henssler, Dieter Bohlen, Dieter Baumann und Jens Weißflog u. a. unterstützten den Spendenlauf als Laufpaten.

Applaus im hohen Norden

Nach 14 Tagen und zwei Stunden erreichten die Läufer nach 2.900 km das Nordkap, wobei jeder mehr gelaufen war, als vorgesehen. Regen, Hagel, Wind und unzählige Mücken begleiteten die Läufer. Am Ende wurden sie nur noch von Rentieren gestört, die ständig auf der Straße rumstanden. Auf Facebook kann noch einmal die Atmosphäre des Laufs nachgeschmeckt werden (www.facebook.com/spendenlaufnordkap), ebenso wie die der Abschlussveranstaltung am 6. August, zu der alle aktiven Teilnehmer sowie Laufpaten eingeladen waren und bei der die Spendensumme von 13.564,55 Euro überreicht wurde. Der zweite Vorsitzende des Göttinger Vereins, Otfried Gericke, erklärte, dass das Geld den Eltern krebserkrankter Kinder zugutekommt, die während des Krankenhausaufenthalts ihrer Kinder in der Nähe untergebracht und dort psychosozial betreut werden.

Romina ist dort auf den Fotos auch zu erkennen, immer inmitten ihrer Laufgemeinschaft und an der Seite ihres Vaters, der auf der Abschlussveranstaltung tosenden Applaus für sein Engagement bekam.

Rund um den Wäscherinnenbrunnen

Frauenlauf in Bulach mit weiterem Zuspruch nach erfolgreicher Premiere

Die Wetterprognose für die zweite Auflage des Wäscherinnenlaufs im Karlsruher Stadtteil Bulach sah nicht gerade günstig aus. Doch pünktlich zum Startschuss kam die Sonne heraus und sorgte für optimale Laufbedingungen bei 22° C. Trotz der schlechten Wettervorhersage und ohne den Stadtgeburtstag als Stütze vom letzten Jahr, begaben sich dennoch 100 Läuferinnen, leider ein viel kleinerer Anteil der angemeldeten Athletinnen, auf die Laufstrecken über 2,4 und 4,8 km. Die Rundstrecke um den Bulacher Wäscherinnenbrunnen entschied die Triathletin Isabelle Hutzel über 2,4 km mit einer Zeit von 09:34 min für sich. Simone Raatz glänzte über die neue zusätzliche Distanz von 4,8 km in 15:46 min. Die Siegerin des 4,8-km-Laufs durfte sich neben einer Superzeit auch über einen Gutschein der Firma S&G im Wert von 500 Euro freuen.

Der Aufwand an Zeit und Budget wäre ohne die Sponsoren sowie die tatkräftige Unterstützung der vielen freiwilligen Helfer nicht realisierbar gewesen, erklärte Veranstalter Gregor Neumann.

Besonders unglücklich traf das Wetter auch das Bulacher Dorffest, welches den zweiten Wäscherinnenlauf als Höhepunkt neben dem Hänsel & Gretel-Kinderlauf in seinem Programm am Wochenende hatte. Während der Samstag noch gut besucht war, hielt sich der Besucherandrang am Sonntag auf dem Gelände des TSV Bulach nach einem Wolkenbruch und zahlreichen Regenschauern in Grenzen.

Der Frauenlauf war als Höhepunkt der Stadtteilprojekte Karlsruher Bürger zum 300. Stadtgeburtstag im Jahr 2015 ins Leben gerufen worden. In Anlehnung an die Tradition der tüchtigen Bulacher Wäscherinnen lief ein buntes Teilnehmerfeld im Wäscherinnenoutfit, in Kit-

telschürzen sowie alternativ im Dirndl vor etwa 1.000 Zuschauern in der Fächerstadt ins Ziel. Aufgrund der großen Begeisterung unter den Läuferinnen, dem großen Zuschauerzuspruch und Medienecho wurde die zweite Auflage am 11. Juni 2016 organisiert. Wäscherinnen sind Teil der mehr als 800-jährigen Geschichte des Karlsruher Stadtteils, denn Bulach war in seiner Vergangenheit bekannt für seine vielen Wäschereien. Die Frauen verdienten sich damals neben der Landwirtschaft einen beträchtlichen Teil zum Einkommen dazu, indem sie für die Städter die Wäsche machten. Neben dem bereits existierenden Wäscherinnenbrunnen soll nun auch der Wäscherinnenlauf an die Bulacher Wäscherinnen erinnern.

Weitere Informationen über die Veranstaltung 2016 und einige Fotos gibt es im Internet unter www.waescherrinnenlauf.de bzw. unter www.facebook.com/waescherrinnenlauf. **LZ&CO/Presseinfo**



Foto: Thomas Pöhler

Kurz und knapp

Solo-Sieg in Karlstad

Hindernisläuferin Jana Sussmann (LT Haspa Marathon Hamburg) hat am 27.7.2016 im schwedischen Karlstad für einen deutschen Sieg gesorgt: In 9:46,67 min zeigte sie die nächste gute Leistung der Saison und distanzierte die Konkurrenz nach Abschied der Tempomacherin im Alleingang deutlich. Zur Bestleistung aus 2011 fehlten rund dreieinhalb Sekunden.

LZ&CO/leichtathletik.de

Sanaa hat geheiratet

3.000-m-Hindernisläuferin Sanaa Koubaa (TSV Bayer 04 Leverkusen, Dritte der deutschen Meisterschaften 2016 und Olympiateilnehmerin von Rio 2016), hat ihren Lebensgefährten geheiratet. Auf der Fanseite der 31-jährigen Diplomsoziologin mit marokkanischen Wurzeln bei Facebook sind Bilder von dem großen Tag zu sehen.

LZ&CO/leichtathletik.de

Zweite bei Spontan-Halbmarathon

Hindernisspezialistin Maya Rehberg (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) hat am 11.09.2016 in Kiel in 1:17:34 h ihren ersten Halbmarathon absolviert. Schneller war nur die Äthiopierin Sintayehu Kibeb (1:16:10 h). Rehberg war mit Rückenproblemen aus Rio zurückgekehrt und hatte auf eine gezielte Vorbereitung und einen Start bei der 10-km-DM in Hamburg verzichtet. Als es der 22-jährigen schneller als erwartet wieder besser ging, entschied sie sich kurzfristig zum Start beim Kiellauf. Eigentlich wollte sie nur unter 1:20 h bleiben, berichtete die 22-jährige anschließend. Da sie aber das GPS ihrer Uhr nicht aktiviert habe, war das Anfangstempo flotter als geplant, berichtete die 22-jährige.

LZ&CO/leichtathletik.de

Knapp am 10-km-Rekord

Die Kenianerin Violah Jepchumba verpasste am 11.09.2016 in Prag mit neuen Afrikarekord über 10 km in 30:24 min den Weltrekord von Paula Radcliffe (30:21 min) nur knapp. Um drei Sekunden unterbot Jepchumba den bisherigen Afrikarekord ihrer Landsfrau Isabella Ochichi aus dem Jahre 2005. Bei Temperaturen von rund 30° C lief Jepchumba 44 Sekunden vor ihrer Landsfrau Joyciline Jepkosgei ins Ziel. Eine Jahresweltbestzeit gab es auch im Rennen der Männer durch Abraham Kipyatich (27:40 min/KEN).

LZ&CO/leichtathletik.de

Nah am Meilen-Weltrekord

Genzebe Dibaba verpasste am 06.09.2016 in Rovereto (Italien) den Weltrekord über eine Meile nur um 1,74 Sekunden. Die Äthiopierin gewann das Rennen mit einer Durchgangszeit von 3:57,31 min bei 1.500 m in der Weltjahresbestzeit von 4:14,30 min. Das bedeutete zugleich neuen Afrikarekord.

LZ&CO/leichtathletik.de

Pause nach dem ISTAF

Mit einem zweiten Platz beim ISTAF in Berlin am 03.09.2016 verabschiedete sich 3.000-m-Hindernisläuferin Gesa Felicitas Krause in die verdiente Pause nach einer ereignisreichen Saison mit EM-Titel und deutschem Rekord und Rang sechs bei Olympia in Rio. Beim ISTAF 2016 im Berliner Olympiastadion lief sie erstmals über ihre Hausstrecke. „Es geht nicht immer nur um Druck, sondern auch um Freude. Ich habe mich sehr auf diesen Lauf und die Atmosphäre gefreut“, erzählte die 24-jährige gegenüber leichtathletik.de, die Platz zwei (9:30,95 min) hinter der Keni-

nerin Celliphine Chepteek Chespol (9:25,49 min) belegt hatte. Für das nächste Jahr hat sich Krause vorgenommen, die 9:10-Minuten-Marke zu unterbieten.

LZ&CO/www.leichtathletik.de

Weltrekord nach Olympiasieg

Die Olympiasiegerin über 3.000-m-Hindernis, Ruth Jebet, aus Bahrain, stellte beim Diamond League Meeting in Paris am 27.08.2016 einen neuen Weltrekord über 3.000-m-Hindernislauf. Die 19-jährige gebürtige Kenianerin, die seit 2013 für Bahrain startberechtigt ist, blieb in 8:52,78 min mehr als sechs Sekunden unter der alten Rekordmarke der Russin Gulnara Galkina aus dem Jahre 2008. Auf den Plätzen folgten ihr Hyvin Kiyeng (9:01,96 min/KEN) und Emma Coburn (9:10,19 min/USA).

LZ&CO/www.leichtathletik.de

Erfolgreichste aller Zeiten

Die US-Amerikanerin Allyson Felix wurde als Schlussläuferin der siegreichen 4 x 400-m-Staffel in Rio 2016 zur erfolgreichsten Leichtathletin bei Olympischen Spielen. Die die 30-jährige errang bereits ihre neunte Olympia-Medaille (6 x Gold, 3 x Silber). Nur drei Männer sind erfolgreicher als die Sprinterin – Usain Bolt (JAM), Paavo Nurmi (FIN) und Carl Lewis (USA). Insgesamt gehen inzwischen 22 Medaillen bei Olympia und Weltmeisterschaften auf ihr Konto. Bereits 2003 galt die damals 17-jährige in den USA als großes Talent. Trainiert wird sie inzwischen von Ehemann und Coach Bob Kersee.

LZ&CO/leichtathletik.de

JOHANNESBAD
Thermen-Marathon

24. Johannesbad Thermen-Marathon
Sonntag, 05. Februar 2017

- mit Marathon, Halbmarathon, 10km-Lauf und Schülerlauf
- Mannschafts- & Einzelwertung bei Marathon & Halbmarathon

Sport-Symposium
Samstag, 04.02.2017,
14 - 16 Uhr

Nudelparty
Samstag, 04.02.2017,
16 - 19 Uhr

Johannesbad-Thermen-Marathon | Johannesstraße 2 | 94072 Bad Füssing
Tel. +49 8531 225-156 | Fax: +49 8531 225-157
www.thermen-marathon.de | info@thermen-marathon.de

Anzeige

Alice Martin und „ihre“ IGL Viernheim

Von Hans Todt und Gabriele Bayer

Anlässlich 25 Jahre IGL-Mitgliedschaft wurde Alice Martin auf der IGL-Jahreshauptversammlung am 15. Mai 2016 in Bad Arolsen-Wetterburg mit anerkennenden Worten für ihre unermüdliche Arbeit fürs gemeinsame Laufen in ihrer Viernheimer Laufgruppe geehrt. Es sind herausragende und lang gewachsene Laufaktivitäten, die immer wieder neu belebt werden müssen, um im Umfeld der heute vielfältigen Angebote mithalten zu können. Die eigene Motivation von Alice Martin, die Freude am Laufen in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die sie zur Laufgruppe der IGL Viernheim vormals geführt hatte und die damit verbundene Verbesserung der Lebensqualität, ist heute immer noch der Motor ihres Antriebs.



achdem Kurt Radicke, der Begründer der IGL-Laufgruppe Viernheim, aus gesundheitlichen Gründen als Leiter des Stützpunktes

Viernheim zurücktrat, stellte sich Alice Martin für dieses Ehrenamt zur Verfügung und führt das Vermächtnis der 1996 und 1997 verstorbenen IGL-Pioniere Irmgard und Kurt Radicke fort. Sie hat es verstanden, die Erwartungen der verschiedenen Altersgruppen in das Trainings- und Wettkampfprogramm einzubringen und machte hierbei die verschiedenen Trainingseinheiten ebenso interessant wie die regionalen und überregionalen Wettkampfangbote.

Die IGL bestand aus Mitgliedern, die sich auch an den verschiedenen Wettkämpfen orientierten, und aus Mitgliedern, die mit Begeisterung den Langstreckenlauf als Gesundheitsvorsorge ausübten. Im Laufe der Jahre verlagerte sich das Interesse immer noch mehr – auch aus Gründen zunehmenden Alters – auf den Breitensport, auf gemütlichere Laufgeschwindigkeiten. Die soziale Orientierung spielte bei der IGL Viernheim eine wichtige Rolle. Ein Schwerpunkt hierbei war der weit über Viernheim hinaus bekannt gewordene „Viernheimer Wohltätigkeitslauf“, mit



Alice Martin

Foto: G. Bayer, privat

dessen Erlös die IGL mithalf, den Bau eines örtlichen Behinderten-Wohnheims zu finanzieren. Auch hier gab es vor drei Jahren, also 2013, eine Änderung. Der Wohltätigkeitslauf wurde zum Viernheimer Volkslauf als Bestandteil des jährlichen Familiensporttages. Die Verbundenheit zu den behinderten Sportlern der „Lebenshilfe“ blieb jedoch erhalten, denn mit dem Ertrag, nunmehr aus dem Volkslauf, wird die „Lebenshilfe“ weiter unterstützt.

Waldputz und Nikolauslauf

Die Initiativen Alice Martins bringen mit sich, dass die IGL in Viernheim einen hohen Stellenwert genießt. Dazu tragen alljährlich beständig verschiedene Hilfsaktionen bei, an denen sich die Läufer beteiligen. So unterstützt ein größeres Kontingent an Helfern als Strecken- und Stadionposten jeweils den Viernheimer Triathlon. Schon immer waren Helfer

der IGL dabei, wenn die Stadtverwaltung Viernheim die jährliche Waldputzaktion realisierte. Auch beim Viernheimer Brundtland-City-Lauf sind Mitglieder der IGL als Läufer und Helfer in Aktion. Bereitschaft und Einsatz werden von der Stadt jeweils mit einer Einladung zu einer geselligen Veranstaltung belohnt.

Wie bei anderen Vereinen, merkt man beim durchschnittlichen Alter der Mitglieder die demografische Entwicklung.

Ziel bleibt dennoch immer, neue jüngere Mitglieder für die wöchentlichen regelmäßigen läuferischen Aktivitäten des Vereins zu gewinnen. Alice Martin versteht es, die Begeisterung für den Langstreckenlauf bei den Mitgliedern hochzuhalten. Dazu tragen gesellige Treffs bei. Jedes Jahr eine Wanderung und eine Radtour führen immer zu neuen Zielen im Umland.

Einzigartig in Viernheim ist der IGL-Nikolauslauf, der in freier Natur mitten im

Viernheimer Erholungswald mit einer kleinen Nikolausfeier abgeschlossen wird. Ebenso beliebt ist das Treffen zum Jahresausklang, zu dem die Mitglieder verschiedene Speisen und Getränke mitbringen. Hier wird dann in geselliger Runde auch schon das Programm des neuen Jahres beraten. Ein wichtiges Motiv zu diesen gemeinschaftlichen, nicht nur sportlichen Aktionen ist die freundschaftliche Verbundenheit der IGL-Laufgruppe Viernheim mit Alice Martin.

Zur Presse-Information der Deutschen Olympischen Gesellschaft (DOG) vom August 2016

Fair Play – Gedanken von Gabriele Bayer, einer Langstreckenläuferin



Bei Betrachtung der immer noch möglichen und gezeigten, fast unvorstellbaren Leistungen im Spitzensport der internationalen

Leichtathletik bei Junioren und Juniorinnen, sowohl bei Männern und Frauen, sind steigende Zweifel an den erbrachten Leistungen unabdingbar. Bleiben wir alleine bei den Mittel- und Langstreckenläufern, den messbaren und damit vergleichbaren Leistungen unserer Disziplinen des ausdauernden Laufens, so zeigen sich andauernde bemerkenswerte Korrelationen.

In den zurückliegenden Jahren und Jahrzehnten sind immer wieder neue Mittel der Pharmabranche zu Dopingzwecken eingesetzt worden und in Abhängigkeit dazu sind die Leistungen im Durchschnitt messbar gestiegen. Dazu gibt es hinreichend belegte Dokumentationen. Sind die aktuell gezeigten Leistungen bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro ausschließlich auf verbessertes Training, Ernährung oder Genetik der Sportler zurückzuführen?



Der fatale Weg der Abhängigkeit von immer mehr Leistung wegen des materiellen Erfolgs unter Ausblendung der großen Risiken, nicht nur im Spitzensport, verträgt sich im Grunde nicht mit den Idealen des olympischen Gedankens. Auf welcher Basis steht die Zukunft von



„Olympisches Feuer“ Logo und Cover: DOG

Fair Play im Sport? Ein zielgerichteter Weg ist die Hinführung von Kindern und Jugendlichen, aber auch der Erwachsenen, zu jeglichem Fair Play im Sport und seinem Umfeld. Andernfalls sind die Folgen unabsehbar. Der saubere Weg muss sich lohnen.

Not und Spiele – Deutsche Olympische Gesellschaft verurteilt IOC-Entscheidung

Das Präsidium der Deutschen Olympischen Gesellschaft (DOG) bezieht in der kontroversen öffentlichen Diskussion zur Entscheidung des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), russische Sportler trotz massiven und systematischen Dopingbetrugs bei den Sommerspielen starten zu lassen, eine klare Position:

Peter von Löbbecke, Präsident der DOG: „Das IOC hat die Verantwortung der Entscheidung, welche Sportler bei den Olympischen Spielen starten dürfen, auf die internationalen Fachverbände abgewälzt. Es protegiert damit nicht nur Staatsdoping, sondern arbeitet entgegen der olympischen Wertegemeinschaft, anstatt deren Bewahrer zu sein. Die Entscheidung, Russland mit einem Team bei gleichzeitigem Ausschluss von Julia Stepanowa starten zu lassen, ist eine Farce. Anstatt nur der Welt Anti-Doping Agentur die Schuld in die Schuhe zu schieben, hätte das IOC die einmalige Chance gehabt, eine klare Position gegen Doping zu beziehen. Thomas Bach hat, nicht nur durch eine offensichtliche Ungleichbehandlung, der Vorbildfunktion des Sports schweren Schaden zugefügt, dessen Auswirkung für die Zukunft noch nicht in Gänze abzusehen ist.“

Die DOG fordert das IOC auf, nicht nur die überfällige Rückbesinnung auf die Werte Fair Play und ethisches Handeln vorzunehmen, sondern sich klar vom Betrug durch Doping zu distanzieren. Die Olympische Charta darf nicht länger hinter den ökonomischen Interessen des Komitees verschwinden.

Die DOG wird sich in Zukunft verstärkt und im Rahmen ihrer Möglichkeiten um die folgenden Grundsätze der olympischen Wertegemeinschaft kümmern:

- Kinder und Jugendliche zu fairem sportlichen Wettstreit zu ermuntern;
- den Gedanken des Fair Plays schon in Kindertagesstätten und Schulen zu verbreiten;
- olympische Wertevermittlung in der Gesellschaft zu betreiben, die über den Sport hinauswirkt;
- ethisches Handeln bei Training und Wettkampf zu fördern;
- Vergabe von Fair-Play-Auszeichnungen an Athleten und Sportvereine mit Vorbildfunktion für den Sport.

Die Deutsche Olympische Gesellschaft e. V. positioniert sich mit dem Leitmotiv „Leistung macht Spaß“ als wertorientierter, sportartübergreifender Förderverein, der mit der olympischen Idee über den Sport hinaus in die Gesellschaft wirkt. Bundesweit vermittelt die DOG seit mehr als sechs Jahrzehnten mit über 40 Zweigstellen im gesamten Bundesgebiet die olympischen Werte: Leistungsbereitschaft, Fair Play, Teamgeist und Völkerverständigung.

Kontakt:

DEUTSCHE OLYMPISCHE GESELLSCHAFT e. V., Jens Bünger-de Waal, Bundesgeschäftsstelle, Tel. 069/6950160, Fax 069/6771826, Buenger-deWaal@DOG-bewegt.de, www.DOG-bewegt.de



Ansprechpartner

IGL-Vorsitzender und IGL-Kontaktperson zu Verbänden und DLV

Peter Bayer
Auf der Bach 27
64665 Alsbach a. d. Bergstraße
Tel.: 0 62 57/35 31
E-Mail: gp.bayer@t-online.de

1. stellv. Vorsitzender und Auslandsbeauftragter

Dr. h.c. Peter Grönebaum M.Sc.
Bergmannsweg 8
3125 Statzendorf
Niederösterreich
Tel.: 0043-2786-68784
E-Mail: drgroeni@aol.com

2. stellv. Vorsitzender und Beauftragter Kinder, Jugend und Junioren (w/m)

Bruno Papenhoff
Kuhkamp 9
32602 Vlotho a. d. Weser

Tel.: 0 57 33/1 00 67
E-Mail: b.papenhoff@teleos-web.de

**Ehrenvorsitzender und
im Schiedsgericht**
Gusthelm Schläbitz
Kleefeld Siedlung 5
19067 Cambs/M-Vorp.
Tel./Fax: 0 38 66/40 09 40

Schatzmeister
Georg Reinmuth und

Geschäftsstelle
Elisabeth Reinmuth
Pestalozzistraße 8
42553 Velbert-Neuiges
Tel./Fax: 0 20 53/52 35
Internet: www.igl-ev.de
E-Mail: georgreinmuth@gmx.de

IGL-Pressewartin
Gabriele Bayer
Auf der Bach 27

64665 Alsbach a. d. Bergstraße
Tel.: 0 62 57/35 31
E-Mail: gp.bayer@t-online.de

Schiedsgericht:
Klaus Lemke, Schwane-
wede bei Bremen
Joachim Bauer, Schwalmstadt/
Hessen
Gusthelm Schläbitz, Cambs/M-V

Wissenschaftliche Beiräte
Dr. med. Rudolf Ziegler
DVLÄ-Ehrenvorsitzender
Heppenheim/Bergstraße
E-Mail:
info@sportdokter-ziegler.de
www.sportdokter-ziegler.de

Dr. med. Holger Finkernagel
Poststraße 15
57319 Bad Berleburg
E-Mail: info@dr-finkernagel.de

IGL-Stützpunktleiter
Peter Grönebaum,
Statzendorf (Ansch. vom),

Bruno Papenhoff,
Vlotho (Anschrift vom)

Ingrid Tröger
Salzmannstraße 23 04129
Leipzig
Tel.: 03 41/9 12 36 19

Ina Wester
Sophienstr. 31
42653 Solingen
Tel.: 02 12/5 27 92

Alice Martin
Friedrich-Ebert-Str. 46
68519 Viernheim
Tel.: 0 62 04/7 81 51
Fax: 0 62 04/91 81 60
E-Mail: igllaufgruppeviernheim@web.de

Die Geheimnisse der Lauftherapeuten – zweitägige Fachtagung am 28. und 29. Oktober 2016 in Bochum



In der Hochschule für Gesundheit, Gesundheitscampus 6-8, 44801 Bochum

Das „Deutsche Lauftherapiezentrum DLZ“ und die „VIACTIV Krankenkasse“ laden zur Fachtagung „Lauftherapie in Lebenswelten“ am 28./29. Oktober nach Bochum ein.

Als Hauptunterschied zum Trainer möchte der Lauftherapeut **vorrangig** positive Veränderungen und Prozesse einleiten. Selbstverständlich gehen diese gewünschten Veränderungen meist mit Leistungssteigerungen einher, aber der Lauftherapeut beäugt vor allem die Lauffreude pro Mensch. Zuwachs an Lebensqualität bringt ein aktiver Lebensstil mit sich und die für Anfänger oftmals neue Erfahrung, sich mit dem

regelmäßigen sanften Dauerlauf selbst zu entstressen und zu beruhigen, sich einfach besser zu fühlen. Um diese Effekte geht es. Vielen erfahrenen Läufern macht es Freude, Laufanfänger unter ihre Fittiche zu nehmen. Wer es als beglückend empfindet, Laufnovizen anzuleiten und zu begleiten, hat vielleicht schon mal über eine Ausbildung zum Lauftherapeuten nachgedacht. Das „Deutsche Lauftherapiezentrum DLZ“ in Bad Lippspringe ist im deutschsprachigen Raum traditionell die erste Adresse für diese Ausbildung. Seine Absolventen tragen das spezielle Lauffeuer weiter und arbeiten oder wirken lauftherapeutisch

in ganz unterschiedlichen Lebenswelten.

„**Lauftherapie in Lebenswelten**“ heißt die **zweitägige** Fachtagung. Laufen ist immer Praxis – so ist die Fachtagung ebenfalls praxisnah konzipiert und bietet neben einigen Vorträgen viele Workshops und World-Cafés an, in denen keine Langeweile aufkommt.

Das komplette Programm und die Anmeldung finden sich unter dem Link:

1915.event.meetingswitch.net

Die Teilnahme ist kostenfrei. Ansprechpartnerin für jegliche Fragen:

Frau **Britta Bäumer**, Tel.: 0234/479-2349, E-Mail: britta.baeumer@viactiv.de

ARQUE-LAUF run • bike®

am 13. November 2016

Teilnehmer können die Landschaft der Region Frankfurt/Rhein-Main – ohne Zeitmessung in unterschiedlichen Laufgeschwindigkeiten geführt – erkunden. Kommunikation wird beim ARQUE-LAUF großgeschrieben.

Die Karawane der Läufer und Radler zieht von Kelkheim nach Mainz. Biker hängen

noch die Heimfahrt durch den Taunus mit dran, damit sie auf ca. 70 km kommen. Die Läufer nehmen für den Rückweg die angenehmere Variante mit dem Bus zum Startpunkt in Kelkheim/Taunus.

Zugunsten ARQUE e. V., Sitz in Mainz, dem Verein, der sich um Kinder und Jugendliche mit einer angeborenen Querschnittslähmung kümmert, sind die über 700 Teilnehmenden unterwegs. Der Organisator Michael Lederer ist zuversichtlich, anhand bereits vorliegender Online-Anmeldungen steigende Teilnahmen zu erzielen. Als Neuerung wird Peter Lill-Hendriks als Wander-, Natur- und Landschaftsführer,

passend zu seinem 60. Geburtstag, mit Treffpunkt bereits um 4.45 Uhr die bekannten Strecken durchwandern.

Auch Dieter Baumann, 24 Jahre nach seinem 5.000-m-Olympiasieg in Barcelona, wird mit der Karawane der ARQUE-Läufer in Richtung Mainzer Dom mitlaufen.

Infos und Streckenbeschreibungen sowie Anmeldungen unter:

www.arquelauf.de

michael@lederer-kelkheim.de

LA-Meisterschaftstermine 2016 für Seniorinnen und Senioren	
National:	
1.	8. Oktober 2016 Andernach/RL DM Senioren Straßen-Gehen
2.	30. Oktober 2016 Frankfurt/Main/HE DM Marathon alle Klassen Infos beim DLV: paola.brenner-vacirca@leichtathletik.de , Tel.: 06151/77 08 51
3.	25. Februar 2017 NN DM Senioren Halle mit Winterwurf sowie Bahngehen
4.	11. März 2017 Löningen/NI DM Cross alle Klassen
Infos beim und Nachmeldungen an DLV: paola.brenner-vacirca@leichtathletik.de , Tel.: 06151/77 08 51	
Offen:	
2.	Oktober 2016, 26. Rennsteig Herbstlauf , www.rennsteiglauf.de
4.	Dezember 2016, 47. Melsunger Adventslauf Rund um die Koppe, www.lauftreff-melsungen.de , mit Finale IGL-Nachwuchs-Cup 2016

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Oktober 2016

88 JAHRE

12.10.28 Ernst Römer, Steinfurt

86 JAHRE

15.10.30 Georg Kopp, Viernheim

84 JAHRE

29.10.32 Johannes Michalski, Bottrop

83 JAHRE

15.10.33 Karl-Heinz Widder, Köln

82 JAHRE

06.10.34 Volker Rasehorn, Hamburg

11.10.34 Lothar Dressel, Falkenstein/Vogtl.

26.10.34 Gerd Rohde, Rodenbach bei Hanau

81 JAHRE

04.10.35 Hans-Joachim Küsgen, Essen

79 JAHRE

18.10.37 Almut Fliege, München

78 JAHRE

14.10.38 Gisela Brzenska, Celle

77 JAHRE

05.10.39 Klaus Lothar Fuss, Dierdorf

75 JAHRE

03.10.41 Irene Haas, Viernheim

74 JAHRE

07.10.42 Elisabeth Reinmuth, Velbert-Neviges

14.10.42 Hilla Schläbitz, Cams bei Schwerin

71 JAHRE

21.10.45 Gabriele Bayer, Alsbach a. d. Bergstr.

65 JAHRE

18.10.51 Prof. Dr. Ronald Lutz, Leipzig

29.10.51 Harry-Günter Apelt, Fritzlar-Werkel

60 JAHRE

02.10.56 Ralf Messerschmitt, Leonberg

06.10.56 Mechthild Kock, Lindern/
Oldenburg**Wir betrauern das Dahinscheiden
unseres Mitgliedes**

Alfons Ida

Alfons Ida

Xanten

geb. 20. September 1933

Mitglied seit 1974

Ich möchte ab Monat

Mitglied der Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer e. V. werden. Laut Satzung ist der Bezug der Zeitschrift LAUFZEIT & CONDITION im Beitrag eingeschlossen.

**Antrag auf
IGL-Mitgliedschaft**Interessengemeinschaft der
Langstreckenläufer e. V.IGL-Geschäftsstelle
Elisabeth Reinmuth
Pestalozzistraße 8

42553 Velbert

Name Vorname Straße/Nr. Geburtsdatum PLZ/Ort E-Mail Adresse Einzel- und Familienbeitrag jährlich 40,- €,
Vereine jährlich 50,- € Ich überweise den Jahresbeitrag auf das Konto
der IGL bei der Postbank Köln

IBAN: DE80370100500002862507 BIC: PBNKDEFF

Datum/Unterschrift

APPS fürs Training (Teil 2)

Fitnesstracker und Wearables

Evielleicht häufiger in den letzten Monaten kommen Seniorensportler oder sogar Wettkampfsportler zur Beratung bzw. sogar zur kardiopulmonalen Leistungstestung (Differentialdiagnostik) in die Gemeinschaftspraxis oder in Sportgruppenangebote. Dabei ist die Beratung auf der Basis anspruchsvoller Testergebnisse gefordert, aber auch eine Position hinsichtlich von „ACTIVITY-Trackern“.

Die Geräte sind seit zwei bis drei Jahren der Renner. Rund eine Million verkaufte Fitnesstracker machten 2015 die Mehrheit der rund 1,7 Millionen in Deutschland verkauften Wearables aus. Und da waren es schon 80 Prozent mehr als im Jahre 2014. Aktuelle Befragungen legen den Schluss nahe, dass bereits knapp jeder Dritte der Bundesbürger über 14 Jahre einen Tracker gekauft hat. Weltweit wurden im Jahre 2015 fast 78 Millionen Geräte gezählt. Dass, obwohl ein positiver Zusammenhang zwischen Gesundheit und der komplexen Selbstvermessung von Bewegungsaktivitäten medizinisch bzw. gesundheitspolitisch nicht abschließend bewiesen ist. Seit mehr als 10 Jahren ist schon die Formel im Rahmen der Prävention von chronischen Krankheiten bekannt (3.000 +/- 500 kcal/Woche durch Bewegung umgesetzt), mit entsprechender Anpassung im Altersgang alle 10 Jahre. Ob allein der Kauf ohne intensive Beratung/Testung und Schulung sowie mehrfache Wiederholungen über viele Jahre (Minimum +/- 20 Jahre) gerecht im Sinne einer kardiopulmonalen Prävention ist, ist völlig unklar.

Beratungsbeispiel: Olaf Schulz, männlich, 48 Jahre, ist zur Testung erschienen mit nachfolgender Beratung und Wille zur Langzeitdokumentation (90 kg). Von Beginn 2014 bis zum Ende 2015 nimmt er im Rahmen der Nutzung eines Activity-Trackers 30 kg. ab. Was war das Geheimnis? Lässig zieht er eine schwarze kleine Kapsel aus seinem Freizeitanzug: ein Schrittzähler in der Größe eines USB-

Sticks. Bei mehreren Beratungen betonte er häufig: „Durch den Kauf allein erhöht niemand die Anzahl der umgesetzten kcal pro Tag oder Woche. Das man durch den Tracker fitter wird, ist erst mal ein reines Werbeversprechen.“ Olaf Schulz benutzt seit Langem das Gerät (Tracker) und bekommt Daten geliefert. Zusätzlich helfen dabei: Activity-Tracker, Waagen, Sensoren am Bett, intelligente Uhren, sowie eine Variante von Schrittzählern. Man kann nachlesen, in welchen Nächten Schlafstörungen auftraten, wie oft das Wetter zu schlecht zum Joggen war bzw. der Umsatz an kcal außer Kontrolle über TAGE geriet.

Vom antiken Schrittzähler zu Wearables

Wissenschaftler/Informatiker vom Bereich Gesundheit am Oldenburger Institut für Informatik (OFFIS) beschäftigen sich mit sogenannten Wearables (tragbaren Computer), wie die beliebten Aktivitätsüberwacher. Vor nun mehr schon 10 Jahren verschenkte die damalige Gesundheitsministerin Ulla Schmidt Tausende von Schrittzählern mit Logo („Mit mir wirst du fit“); eine wissenschaftliche Begleitung gab es leider nicht über einen jahrelangen Zeitraum.

Ist der Schrittzähler nur ein Hilfsmittel, um den „inneren Schweinehund“ zu vertreiben, ein Werkzeug unserer intimsten Körperdaten?

Das Interesse am Schrittzähler ist eigentlich nicht neu. Schon 1780 war es dem Schweizer Uhrmacher Abraham Louis Perrelet gelungen, die Erschütterungen, die ein Schritt im Körper auslöst, mechanisch zu zählen. Somit baute er ein Pedometer. In der Neuzeit wurden elektronische Schrittzähler gebaut. Nike integrierte einen solchen in seine Laufschuhe.

Der „Fitbit“ (www.fitbit.com) errechnet aus den Schritten die überwundene Strecke sowie die verbrauchten Kilokalorien. Weiter wird so die Qualität und



Elektronische Aufzeichnungsgeräte für körperliche Aktivitäten wie den „fitbit Activity-Tracker“ gibt es inzwischen zu Hunderten im Handel – an begleitenden wissenschaftlichen Untersuchungen der neuen Entwicklungen fehlt es bislang noch.

Foto: www.otto.de

Intensität der Bewegung dokumentiert als auch natürlich eine Aussage zum Nachtschlaf gemacht. Der dreidimensionale Bewegungssensor ist das Geheimnis. Dabei werden die Daten an einen Computer bzw. Smartphone geleitet. Der Nutzer kann so Resultate des Trainings oder von Wettkämpfen bilanzieren. Der „Fitbit-Classic“ war verglichen klein und für jede Hosentasche oder BH vorgesehen. Heute ist die Zurückhaltung eher verschwunden. Man trägt Geräte am Handgelenk in allen möglichen Farben, um an der Bewegung „Quantified Self“ teilzuhaben.

(Wird in Heft 11/2016 von LAUFZEIT&CONDITION fortgesetzt.)

Im Namen des Vorstandes,
Prof. Dr. Kristian Kothe

DAMALS AUF DEM GIPFEL – UND HEUTE?

ZWISCHEN 1970 UND 1990 SORGTEN SIE

IN DEN LEICHTATHLETIKSTADIEN FÜR BEGEISTERUNG –

WAS AUS DEN MITTEL- UND LANGSTRECKENSTARS VON DAMALS GEWORDEN IST

VON JÜRIG WIRZ



Die norwegische Ausnahmeläuferin Grete Waitz
siegte in den Jahren 1986, 1987 und 1988 beim New-York-City-Marathon.
1992 (Foto) begleitete sie dort den krebserkrankten Renndirektor
Fred Lebow anlässlich von dessen 60. Geburtstag.

Foto: Fotorun/Victah Sailer



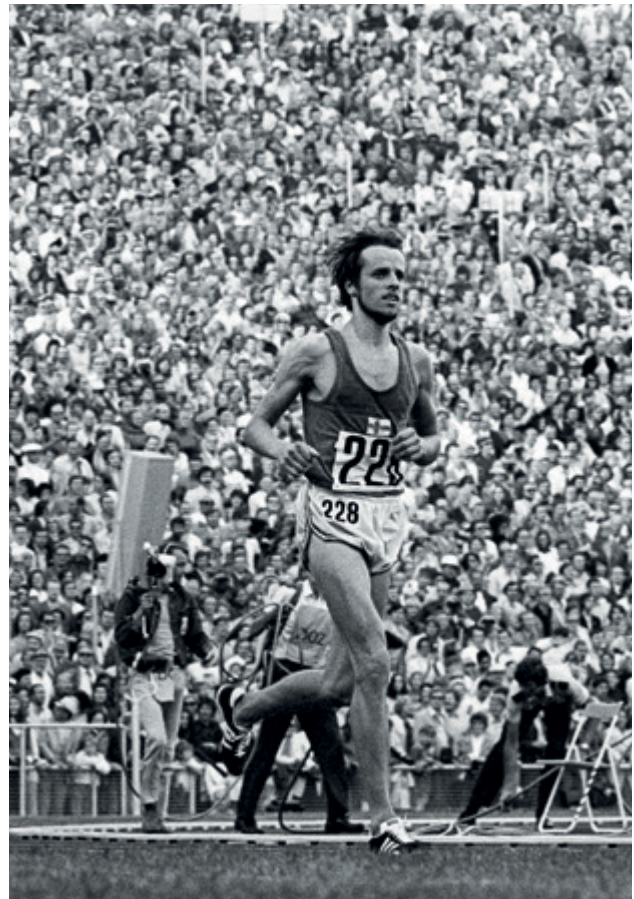
os geht es mit Lasse Viren, dem zweifachen Doppel-Olympiasieger aus Finnland. Der Polizist aus der Kleinstadt Myrskylä, rund 80 Kilometer nordöstlich von Helsinki, bereitete sich als erster europäischer Läufer in der Höhe von Thompson Falls (heute Nyahururu) in Kenia auf die Spiele von 1972 und 1976 vor, ein brutales Trainingsregime mit täglich drei Einheiten. Ob auch Blutdoping im Spiel war, wie immer wieder kolportiert wurde, wissen die Götter. Jedenfalls war Viren in München wie dann auch in Montreal über 10.000 m und ein paar Tage später über 5.000 m nicht zu schlagen, in München gewann er die längste Bahndistanz sogar nach einem Sturz in Weltrekordzeit (27:38,4 min). Viren, inzwischen 67, betreibt eine Speditionsfirma und war von 1999 bis 2007 und von 2010 bis 2011 als Vertreter der nationalen Koalitionspartei im finnischen Parlament.

Montreal brachte noch einen anderen Doppel-Olympiasieger hervor. Kubas Alberto Juantorena, den sie wegen seines kraftvollen Laufstils „El Caballo“ (das Pferd) nannten, gewann zuerst die 800 m und dann auch die 400 m, ein Doppelschlag, der in der olympischen Geschichte zuvor nur dem Amerikaner Paul Pilgrim bei den Zwischenspielen 1906 gelungen war. Dabei war Juantorena eigentlich gar nicht für die 800 m vorgesehen. In der Olympiavorbereitung ließ ihn sein Trainer die zwei Bahnrounden laufen, angeblich als Tempomacher für Teamkollegen. Juantorena erfüllte das Olympialimit und in Montreal holte er dann Gold in der Weltrekordzeit von 1:43,50 min. Ein Jahr später lief er in Sofia sogar noch 0,06 Sekunden schneller. Auch mit 65 läuft Juantorena noch immer täglich seine 10 km – und er ist eine große Figur im kubanischen Sport. Er war u. a. stellvertretender Sportminister und die Nummer zwei im nationalen olympischen Komitee und er ist Mitglied im IAAF-Council.

Olympiagold im 1.500-m-Rennen ging in Montreal an den Neuseeländer John Walker. Nach einem sehr langsamen Beginn (800 m in 2:03 min) wurde das Rennen auf der letzten Runde brutal schnell. Walker rettete eine winzige Zehntelsekunde vor den zeitgleichen Ivo Van Damme (BEL) und Paul Heinz Wellmann (GER). Walker war der erste Mensch, der die Meile unter 3:50 min lief und verbesserte auch den Weltrekord über 2.000 m. In seiner langen Karriere lief er 135-mal eine sogenannte Traummeile, das heißt: die 1.609 m unter vier Minuten. Walker führt mit seiner Frau ein Perdesportgeschäft und war jahrelang im Stadtrat von Auckland, doch gesundheitlich geht es ihm nicht gut. Er leidet an der Parkinsonkrankheit. „Es ist das Rennen, das ich nicht gewinnen kann“, wie er sagt.

Der Überforderte und der Kampf der ungleichen Titanen

Als Henry Rono zu Beginn des Jahres 1978 seinem Coach an der Washington State Universität sagte, er werde vier Weltrekorde brechen, antwortete dieser: „Das behältst du lieber für dich. Die Welt wird sonst sagen, du seist verrückt.“ Doch der begnadete Läufer aus der kenianischen Kleinstadt Kapsabet, mit einem Sportstipendium in den USA, machte Ernst. In 81 Tagen verbesserte er vier Weltrekorde auf vier verschiedenen Distanzen. Am 8. April in Berkley 5.000 m, am 13. Mai in Seattle 3.000-m-Hindernis, am 11. Juni in Wien 10.000 m und am 27. Juni in Oslo



Der Finne Lasse Viren wurde bei den Olympischen Spielen 1972 in München Olympiasieger über 5.000 und 10.000 m. Foto: Imago-Sportfotodienst

3.000 m. Dann begann der Mann, der mit Erfolg der Armut in seiner Heimat davongelaufen war, zu trinken, zuerst nur wenig, dann immer mehr. 1981 verbesserte er zwar noch einmal seinen 5.000-m-Weltrekord, doch das war bloß ein letztes Aufflackern. Rono saß nächtelang in Bars, war eine Zeit lang sogar obdachlos und in unzähligen Rehabilitationszentren. Inzwischen ist er 65 und hat sein Leben wieder im Griff. Er arbeitet in Albuquerque (New Mexico) an einer Schule für Kinder mit Lernschwierigkeiten und trainiert daneben auch einige Athleten.

Sebastian „Seb“ Newbold Coe und Stephen „Steve“ Michael James Ovett waren, obwohl sie sich geflissentlich aus dem Weg gingen, die Hauptdarsteller der britischen Mittelstreckendominanz Ende der 1970er-, zu Beginn der 1980er-Jahre. Zusammen gewannen Coe und Ovett sechs Olympiamedaillen und verbesserten 17 Weltrekorde. Die beiden hätten unterschiedlicher kaum sein können. Hier der wohlherzogene Junge aus gutem Haus, akribisch trainiert von seinem Vater Peter, einem Ingenieur, dort der vielleicht talentiertere, rebellische Schüler einer Kunstschule, der Sohn eines Marktfahrers, mit Mutter Gay als treibender Kraft, der seine Rennen oft in einem blutroten Sowjet-Singlet lief und nach dem Zieleinlauf die Buchstaben „I L Y“ für „I Love You“ in die Luft malte, um die daheimgebliebene Freundin zu grüßen.

Nur siebenmal traten Coe und Ovett im Laufe ihrer Karriere gegeneinander an. Nicht nur, weil beide es so wollten. Auch die Meetingveranstalter trugen zu diesem Spiel bei. Bei den internationalen Meisterschaften konnten sich die beiden allerdings nicht aus dem



Henry Rono 1981 in Zürich vor dem Schweizer Rekordmann Markus Ryffel
Fotos: Imago-Sportfotodienst

Weg gehen. Zum großen Showdown kam es bei den Olympischen Spielen in Moskau. Overtt gewann „Coes“ Gold über 800 m und dieser revanchierte sich ein paar Tage später über 1.500 m, wo Overtt der Favorit war. So unterschiedlich die beiden als Athleten waren, so unterschiedlich verliefen auch ihre beruflichen Karrieren. Lord Coe gehört zum britischen Establishment, war Chefororganisator der Olympischen Spiele in London und ist jetzt der Präsident des internationalen Verbandes IAAF. Overtt lebt in Australien. Dort handelt er mit Häusern und arbeitet als TV-Kommentator. Seinen Kindern hat er angeblich nie von seiner sportlichen Vergangenheit erzählt. Sie sollen von einem Lehrer davon erfahren haben.

Nach den Briten kamen die Araber – und Carlos Lopes

Die Ära der Briten endete mit Steve Cram, der Mitte der 1980er-Jahre die Weltrekorde über 1.500 m und eine Meile brach, auch Weltmeister wurde und inzwischen Leichtathletik-Chef-Kommentator bei der BBC ist und nebenbei Vorträge in Sachen Motivation hält, „Motivational Speaker“, wie das auf Neudeutsch heißt. Danach sorgten die Araber für die Musik. Zuerst Said Aouita aus Marokko und in den 1990er Jahren dann der Algerier Noureddine Morceli und später Aouitas Landsmann Hicham El Guerrouj.

Said Aouita war ein großartiger Läufer. Nicht in erster Linie, weil er 1984 Olympiasieger über 5.000 m wurde und drei Jahre später Weltmeister, sondern vor allem wegen seiner Vielseitigkeit.



Carlos Lopes (ganz genau lautet sein Name Carlos Alberto de Sousa Lopes) auf der Ehrenrunde nach seinem Olympiasieg 1984 in Los Angeles. Er konnte den ersten Olympiasieg für Portugal holen und stellte ein Jahr später in Rotterdam mit 2:07:12 h einen Marathonweltrekord auf.

Seine Bestzeiten von 800 bis 10.000 m sind auch 30 Jahre später noch absolute Spitze: Er lief die 800 m in 1:43,86 min, die 1.500 m in 3:29,46 min (Weltrekord), die 2.000 m in 4:50,81 min (WR), die 3.000 m in 7:29,45 min (WR), die zwei Meilen in 8:13,45 min (WR), die 5.000 m als erster Mensch unter 13 Minuten (12:58,35 min/WR) und die 10.000 m in 27:26,11 min.

Zwischen September 1983 und September 1990 gewann er 115 von 119 Rennen, darunter innerhalb von 26 Monaten 44 in Serie. Nachdem er wegen einer Verletzung die Olympischen Spiele 1992 verpasste, erklärte Aouita, knapp 33-jährig, den Rücktritt. Danach arbeitete er mit unterschiedlichem Erfolg für den marokkanischen und dann den australischen Verband, inzwischen für den Al Jazeera-Sportkanal. Aouita lebt in Orlando (Florida) und hat seit 2009 auch eine Sportbekleidungsfirma.

Carlos Lopes, aufgewachsen in ärmlichen Verhältnissen in Viseu im Norden Portugals, verdiente sich sein täglich Brot als Steinmetzgehilfe und war jahrelang ein guter, aber kein überragender Läufer – bis er am Ende seiner Karriere auf die Straße wechselte. Bei den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles war es heiß und feucht, als zum Marathon gestartet wurde. Lopes schien das nichts auszumachen. Er gewann in 2:09:21 h, einem olympischen Rekord. Ein Jahr später, inzwischen bereits 38, setzte er noch einen drauf. In Rotterdam verbesserte er den Weltrekord auf 2:07:12 h. Die französische Sportzeitung *L'Equipe* schrieb dazu: „Fantastisch! Außerordentlich! Es gibt kein Wort, das Lopes' Leistung beschreiben kann.“ Die Härte hatte sich Carlos Lopes

in seiner Jugend und auch bei Crossläufen geholt. Er war dreimal Crossweltmeister. Heute engagiert er sich ein wenig in der Leichtathletikabteilung seines Vereins „Sporting Clube de Portugal“ – und genießt das Leben.

Als die Frauen-Weltrekorde purzelten

Irene Szewinska aus Polen blieb über 400 m als Erste unter 50 Sekunden, die Frau, die über 800 m die Zwei-Minuten-Grenze knackte, war eine Deutsche. Hildegard Falck, 22-jährige Norddeutsche aus Nettelrede, hatte 1971 eine Bestleistung von 2:02,8 min stehen – bis zu den deutschen Meisterschaften in Stuttgart. Da steigerte sie sich um nicht weniger als 4,3 Sekunden auf 1:58,5 min. Der Rekordlauf im Neckarstadion war heimlich geplant. „Die Umsetzung klappte ideal“, erinnert sich die mit dem Freiburger Arzt Klaus Kimmich verheiratete Sportlehrerin zurück. „Die erste halbe Runde lief ich in 28,5 Sekunden an, alle anderen 200-m-Abschnitte in 30 Sekunden.“ Die Nacht vor dem Rekordlauf verbrachte Hildegard Falck im Keller, weil es im Sportlerheim zu heiß war. Ihr Ausrüster hatte dort einen Raum gemietet. Und so schlief sie zwischen Schuhkartons und Trikots. Ein Jahr später krönte die Mutter zweier erwachsener Kinder ihre Karriere mit dem Olympiasieg in München.

Eine andere „Traumgrenze“ fiel am 28. Juni 1976. Tatyana Kazankina, 25-jährige Russin aus Petrowsk, sorgte für einen der sensationellsten Weltrekorde in der Geschichte der 1.500 m. Die Bestmarke ihrer Landsfrau Ludmila Bragina stand bei 4:01,4 min, als im Stadion von Podolsk das Unvorstellbare geschah: Die Uhren der drei Zeitnehmer zeigten 3:56,0, 3:56,0 und 3:56,2 min. Und das war nur der Anfang: Im selben Jahr wurde Kazankina in Montreal Olympiasiegerin über 800 m (1:54,94 min, Weltrekord) und 1.500 m. Vier Jahre später holte sie in Moskau erneut Gold über 1.500 m (3:55,0 min, Weltrekord) und dann ließ sie es am 13. August im Zürcher Letzigrund erneut krachen: ein weiterer Weltrekord in 3:52,47 min, eine Zeit, die hielt, bis 1993 mit Schildkrötenblut bzw. EPO gestärkte Chinesinnen auftauchten.

Kazankinas Karriere kam zu einem abrupten Ende, als sie 1984 für 18 Monate gesperrt wurde, weil sie in Paris eine Dopingkontrolle verweigerte. So hatte sie nun genügend Zeit für die Familie mit den zwei Kindern und den Beruf. Kazankina studierte am Sportinstitut in Petersburg und arbeitete bis 1997 als Dozentin. Sie ist Autorin von mehr als 20 wissenschaftlichen Arbeiten und war auch für das Staatskomitee für Körperkultur und Tourismus tätig.

Es gibt in der Leichtathletik nur einen Weltrekord, der älter ist als Marita Kochs 47,60 s über 400 m (1985 in Canberra): die 1:53,28 min von Jarmila Kratochvilova über 800 m aus dem Jahre 1983. In den 38 Jahren seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs war der Rekord über 20-mal verbessert worden, jetzt steht er, zusammen mit den Leistungen von Koch und auch von Sprinterin Florence Griffith-Joyner, als Mahnmal für die dopingverseuchte Vergangenheit. Die Läuferin aus der damaligen Tschechoslowakei, bis dahin bloß über 400 m in Erscheinung getreten, stürmte am 26. Juli im Münchner Olympiastadion zu dieser außerirdischen Zeit. Kratochvilova blieb zwei Wochen später bei der WM in Helsinki als erste Frau über 400 m unter 48 Sekunden (47,99) und gewann auch die 800 m.

Nicht nur der kurzen Haare wegen wirkte Jarmila Kratochvilova wie ein Mann. „Die breiten Schultern und die flache Brust – ich habe nie einen solchen Frauenkörper gesehen“, ließ sich zum Beispiel Leroy Perry, ein angesehener Chiropraktiker aus Los Angeles, in der amerikanischen *Sport-Illustrated* zitieren. „Das kann nicht vom Gewichtheben kommen.“ Alle Dopinganschuldigungen hat Kratochvilova, wen wundert’s, immer vehement zurückgewiesen. Heute arbeitet die 65-Jährige in ihrer Heimat als Trainerin.

Decker und Budd, die Wunderkinder

In den 1970er-Jahren feierten die Amerikaner das Wunderkind Mary Decker. Mit 11 gewann sie ihr erstes Rennen, mit 12 lief sie bereits einen Marathon, mit 14 (1972) war sie über 800 m die Nummer eins in den USA, weltweit die Nummer vier. Mit 15 lief sie den ersten Weltrekord (eine Meile in der Halle), mehr als 20 weitere folgten auf den Distanzen von 800 bis 10.000 m. Es kamen Jahre mit Verletzungen und Operationen – die Folgen einer viel zu frühen Spezialisierung. Doch 1983 gelang ihr bei der WM in Helsinki der „Doppel-Decker“, Siege über 1.500 und 3.000 m, und so war sie auch im olympischen 3.000-m-Finale ein Jahr später in Los Angeles die Favoritin. Im Rennen befand sich auch ein anderes Ausnahmetalent: die stets barfuß laufende Südafrikanerin Zola Budd, gerade mal 18 Jahre alt. Budd hatte schon mehrere Weltrekorde unterboten, doch all die Zeiten fanden keinen Eingang in die Rekordbücher, weil Südafrika wegen seiner Apartheidpolitik bis 1992 vom internationalen Sport ausgeschlossen war.



Zola Budd (l.), die barfuß lief, und Mary Slaney kurz vor dem verhängnisvollen Sturz beim Olympiefinale über 3.000 m in Los Angeles 1984.

Fotos: Imago-Sportfotodienst



Ingrid Kristiansen im Ziel als Weltmeisterin 1987 über 10.000 m

Fotos: Imago-Sportfotodienst

Auch in Los Angeles hätte Zola Budd als Südafrikanerin nicht starten dürfen. In einer Nacht-und-Nebel-Aktion besorgte man ihr rechtzeitig einen britischen Pass. Das war möglich, weil ihr Vater Engländer war. Und so kam es zum großen Duell. Decker und Budd liefen ständig direkt neben- oder hintereinander. Und dann, kurz vor Ende der vierten von siebeneinhalb Runden, passierte es: Die Beine berührten sich, Mary Decker stolperte und ging zu Boden. Den 90.000 im Memorial Coliseum und Millionen vor den Bildschirmen stockte der Atem. Es war das Ende ihres olympischen Traums. Zola Budd beendete das Rennen, sichtlich geschockt, bloß als Siebte.

Nach einer Babypause lief Mary Decker, inzwischen mit dem britischen Diskuswerfer Richard Slaney verheiratet, weiter und ließ sich auch durch neuerliche Verletzungen nicht unterkriegen. Mit 37 Jahren schaffte sie über 5.000 m nochmals das US-Olympiateam. Während sie in Atlanta im Vorlauf hängen blieb, wurde bekannt, dass sie bei den Olympiaausscheidungen einen zu hohen Testosteronwert hatte. Der lange juristische Kampf mit der IAAF endete damit, dass Mary Slaney-Decker 1999 rückwirkend für zwei Jahre gesperrt wurde. Heute lebt sie mit ihrem Mann auf einer 22-Hektar-Farm in Eugene (Oregon), kümmert sich um das Haus und die drei Weimaraner-Hunde und geht jeden zweiten Tag joggen.

Und Zola Budd? Sie wurde noch zweimal Crossweltmeisterin und kehrte dann nach Südafrika zurück, wo sie 1989 heiratete. Sie hat drei Kinder und lebt nun in Myrtle Beach (South Carolina). Wettkampfmäßiges Laufen ist noch immer ihr Leben.

2014 gewann sie die Senioren-Kategorie beim rund 90 km langen Comrades-Ultramarathon und im März 2015 war sie Siegerin beim Run Hard Columbia Marathon.

Die Marathonqueens

Zwischen 1970 und 1990 erlebte der Frauenmarathon die größte Entwicklung. 1979 blieb die Norwegerin Grete Waitz in ihrem zweiten Marathon in New York als Erste unter 2:30 h (2:27:33 h), vier Jahre später hatte Joan Benoit (USA) die Bestmarke auf 2:22:43 h gesenkt, und 1985 folgte Waitz' Landsfrau Ingrid Kristiansen mit 2:21:06 h. Kristiansen, als Skilangläuferin sogar WM-Teilnehmerin, bevor sie die schmalen Latten mit den Laufschuhen vertauschte, hielt Ende Juli 1985 gleichzeitig die Weltrekorde über 5.000 m, 10.000 m und im Marathon. Zwischen 1980 und 1989 gewann sie 13 Marathonläufe, 1987 war sie Weltmeisterin über 10.000 m und 1988 auch im Cross. Mit insgesamt 11 Weltrekorden und Bestleistungen von 14:37,33 min (5.000 m), 30:13,74 min (10.000 m) und 2:21:06 h (Marathon) war sie ihrer Zeit um viele Jahre voraus.

Ingrid Kristiansen war die würdige Nachfolgerin von Grete Waitz, die fünfmal Cross-Weltmeisterin war, im Gelände sogar 12 Jahre ungeschlagen, zwischen 1978 und 1988 neunfache Siegerin beim New-York-Marathon, 1983 auch Marathonweltmeisterin und 1984 Olympiazweite, die zwei Weltrekorde über 3.000 m und vier im Marathon aufstellte und von ihren 18 Marathons 13 gewann; im April 2011 verlor Grete Waitz ihren härtesten Kampf, den gegen ihre Krebserkrankung.




Steve Ovett (li.) überlief im olympischen Finale von Moskau 1980 über 800 m vor Sebastian Coe die Ziellinie. Im Hintergrund die DDR-Läufer Andreas Busse (296) und Detlef Wagenknecht (2. v. r.) auf den Plätzen vier und fünf

Ingrid Kristiansen lebt mit ihrem Mann in Oslo und hat drei Kinder. Als Privattrainerin und Mitglied im IAAF-Cross- und Straßenlauf-Komitee ist sie noch immer sehr eng mit dem Laufsport verbunden. Die Frau, die Grete Waitz beim ersten olympischen Marathon 1984 in Los Angeles die Krönung vermasselte, war die Amerikanerin Joan Benoit. Auch mit 59 Jahren ist die Amerikanerin noch immer mit Herz und Seele Läuferin. Vor sechs Jahren lief sie den Marathon noch in 2:47:50 h. Sie hat verschiedene Laufbücher geschrieben, sie organisiert Seminare, sie ist Trainerin und TV-Kommentatorin und sie ist die Gründerin des 10-km-Staßenlaufs „Beach to Beacon“. Sie wohnt in Freeport (Maine) und hat mit ihrem Mann Scott Samuelson zwei Kinder.

Rosa Mota – mit vollem Namen Rosa Maria Correia dos Santos Mota – war die vierte Topläuferin dieser ruhmreichen

Generation. Mit einer Bestzeit von 2:23:29 h war die zierliche Portugiesin (1,57 m groß und 45 kg schwer) Mitte der 1980er-Jahre hinter Kristiansen und Benoit die Nummer drei in der Welt. Sie war eine grandiose Meisterschaftsläuferin: Europameisterin 1982, 1986 und 1990, Weltmeisterin 1987 und Olympiasiegerin 1988. Ende 1988 hielt sie gleichzeitig alle drei Titel! Rosa Mota ist Portugals berühmteste Sportlerin. Sie erhielt viele Auszeichnungen und beim 30. AIMS-Kongress (Zusammenschluss der internationalen Marathons und Straßenrennen) wurde sie 2012 als „größte Marathonläuferin aller Zeiten“ geehrt. „A nossa Rosinha“ (unsere kleine Rose), wie sie in ihrer Heimat liebevoll genannt wird, ist mit ihrem früheren Trainer José Pedrosa verheiratet und engagiert sich für unzählige soziale Projekte und Institutionen, unter anderem für UNICEF und das Rote Kreuz.

**2. RUND
UM DEN**



MÜGGELTUM
Der Lauf in den Frühling

Wir sehen uns am 19. März 2017 ...



Rund um den Müggelturm
Halbmarathon, 10 und 5 Kilometer
durch die wunderschöne Natur im
Köpenicker Forst.

Start/Ziel: Strandbad Wendenschloss.
Meldeschluss: 8. März 2017.


Rechtzeitiges Melden sichert Startplatz.

Alle Infos: www.mueggelturm-lauf.de

Sponsoren und Partner

Seeger aktiv



**LAUFZEIT
CONDIT.**

Anzeige

SCHWEREN BEDINGUNGEN IM WASSER TROTZEN



ellen, Strudel, Strömungen, extrem kaltes oder sehr warmes Wasser, Pflanzen und Lebewesen – das alles erwartet Freischwimmer und Triathleten während ihrer sehr langen Strecken durch Seen, Flüsse oder das Meer. Viele Risiken und Gefahren lassen sich nur schwer kalkulieren und verlangen den Sportlern einiges ab. Daher ist eine gewisse Vorbereitung, ganz gleich, ob man absolute Spitzenleistungen anstrebt oder den eigenen Körper nur sportlich fordern möchte, immer vonnöten.

Durch die richtigen Techniken und ein sinnvolles Training können Herausforderungen geschickt überwunden werden. Durch das Schwimmen im Strömungsschatten kann beispielsweise bis zu 10 % Energie eingespart werden, die man für das Überholen anderer Sportler benötigt. Außerdem geben die beiden Autoren Jochen Meyer und Günter Ahlemann in der überarbeiteten Ausgabe von *Open Water Schwimmtraining* wertvolle, praxisnahe Tipps zur Gestaltung von Trainingsplänen für geübte Schwimmer und Quereinsteiger aus anderen Sportarten.



2., überarbeitete Auflage 2016

264 Seiten
16,5 x 24 cm, Klappenbroschur,
255 Fotos, 6 Abb., 39 Tab., in Farbe
ISBN 978-3-8403-7502-6
€ [D] 24,95
Auch als E-Book erhältlich.



Dr. Günter Ahlemann (l)

Dr. Günter Ahlemann ist Diplom-Sportlehrer und aktiver Mastersschwimmer. Er war erfolgreicher Trainer für den Nachwuchs- und Hochleistungsbereich im Schwimmen und im modernen Fünfkampf. Sein Wissen und seine Erfahrungen als Ausbilder gibt er in internationalen Trainerkursen der Universität Leipzig weiter.

Dr. Jochen Meyer (r)

Dr. Jochen Meyer ist studierter Sportwissenschaftler (Spezialisierung: Sportschwimmen), aktiver Freizeitsportler, sowie engagierter Trainer in einem Schwimm- und einem Radsportverein. Er ist Mitautor des ersten Triathlonbuchs (1987) in der ehemaligen DDR.

Die wichtigsten Übungen vor dem Techniktraining

Wassergewöhnung

Das Wasser ist mein Freund! Wer so denkt, liegt richtig.

Für Wassergewöhnungsübungen ist es nie zu spät. Insbesondere für die „Nichtschwimmer“ in der Gemeinde der Triathleten sind die folgenden Übungen immer sinnvoll. Sie erhöhen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und deren sichere Anwendung, verbessern das Wassergefühl und sind Grundlage für die Sicherheit in Notfällen.

Atmen: Die Grundregel ist – schnell und kräftig mit dem Mund einatmen und lang und langsam über Mund und Nase ausatmen. Dies ist deshalb so, weil gute Schwimmtechniken nur ein kleines Zeitfenster zum Einatmen anbieten, für das Ausatmen meistens längere Zeit zur Verfügung steht. Daraus folgt, wir müssen unsere normale, relativ flache „Landatmung“ umstellen. Auch, weil unter Wasser gegen Druck ausgeatmet werden muss. Zudem ist das Ausatmen über Mund und Nase wichtig, damit im Rachen- und Nasenraum Druck aufgebaut

wird, der das Eindringen von Wasser in die Nase vermindert.

Atmen knapp an der Wasseroberfläche ist aber immer mit Wasseraufnahme in den Mund verbunden. Schlucken und Verschlucken werden nicht ausbleiben, auch bei Topathleten kommt das noch vor! Entscheidend dabei ist nicht in erster Linie, dies unbedingt zu vermeiden, sondern den richtigen Umgang damit zu üben. Als Schwimmer muss man in der Lage sein, sich an der Oberfläche zu halten und zum Beispiel ordentlich zu husten. Als

ambitionierter Triathlet muss man in der Lage sein, eine Zeit lang zu schwimmen, ohne normal zu atmen, dabei zu husten, das Wasser aus den oberen Luftwegen herauszubekommen und dann wieder in der Schwimmtechnik vernünftig weiterzuatmen, als wäre nichts geschehen.

Wassertreten: Man muss nicht schwimmen, um an der Oberfläche zu bleiben. Es genügen auch relativ einfache, abwech-

selnde, tretende Beinbewegungen und Wriggbewegungen der Hände, um am Ort völlig unaufgeregt den Kopf oben zu halten. Auch Wassertreten, das heißt hier wirklich das Wasser zu treten, so etwa wie Treppensteigen, hält den Körper am Ort oben. Diese Sache ist sehr wichtig, wenn Husten während des Schwimmens nicht funktioniert oder man einfach mal im freien Wasser die Orientierung braucht, dem Trainer zuhören soll usw.



Es sollte keinen Schwimmer geben, der sich nicht über längere Zeit locker am Ort bewegen kann.

Die Gestaltung des Schwimmtrainings für Quereinsteiger aus anderen Sportarten

Quereinsteiger beherrschen erfahrungsgemäß eine oder zwei Schwimmarten, die sich jedoch bei der Mehrzahl im Stadium der Grobkoordination bzw. beginnenden Feinkoordination befinden. Aufgrund fehlender Trainingskilometer ist das Wassergefühl ungenügend ausgeprägt.

Hauptaufgabe des Trainings für Quereinsteiger ist die Fertigkeitentwicklung in Verbindung mit der Herausbildung von koordinativen Fähigkeiten.

Die konditionelle Entwicklung wird durch das Techniktraining abgesichert. Man spricht in diesem Zusammenhang von einem technikorientierten Konditionstraining, d. h., jede Trainingsaufgabe muss neben der konditionellen Belastungsvorgabe einen technischen Akzent aufweisen, der von der planmäßigen Lernaufgabe abzuleiten ist.

Die Schwimmstrecke des Triathlonwettkampfs kann mit jeder Schwimmart absolviert werden. Es sollte jedoch das Ziel eines jeden Triathleten sein, den Wettkampf mit der schnellsten Schwimmart, dem Kraulschwimmen, zu bestreiten.

Das Ausdauertraining sollte mit der beherrschten Schwimmart erfolgen, denn die Technik bestimmt die Länge der Teilstrecke. Damit einhergehen sollte die Ausprägung der Kraultechnik bis zur variablen Verfügbarkeit.

Fotos: Dr. Jochen Meyer, Dr. Günter Ahlemann, Jan Sibbersen

Beispieltrainingseinheit zur Vervollkommnung des Kraulschwimmens in Verbindung mit Ausdauertraining

TRAININGSEINHEIT 1

Zeitdauer: 75 min

Bahnlänge: 50 m

Ausbildungsschwerpunkte

- Verbesserung des Kraul-Beinschlags in Verbindung mit der Atmung
- Stabilisierung der Grundlagenausdauer (GA 1)

Einleitender Teil (ET)

Vorbereitung an Land (15 min)

- 5 min Nonstopgymnastik (Ganzkörpererwärmung)
- 5 min zuerst Demonstration der Beinbewegung in Rücken- und Bauchlage und Kreisen und wechselseitiges Strecken und Anziehen der Füße 5 x 30 s Arbeit/15 s Pause, Imitationsübungen der Beinarbeit im Sitz sowie in der Bauch- und Rückenlage auf der Matte oder Bank

Technikhinweise:

- Beinbewegung aus dem Oberschenkel
- Füße überstreckt
- Abwärtsschlag mit dem Fußrist
- 5 min Lockerungs- und Dehnungsübungen für die Beinmuskulatur

Einschwimmen (20 min)

- 200 m lockeres Schwimmen in beliebiger Schwimmart
- 8 x 50 m Schwimmkombinationen (Pause 30 s)
 1. Kraul-Armzug mit Brust-Beinschlag
 2. Rücken-Armzug mit Brust-Beinschlag
 3. Brust-Armzug mit Kraul-Beinbewegung
 4. Rücken-Gleichschlag (altdeutsch) mit Brust-Beinschlag
 5. Kraul-Armzug mit Brust-Beinschlag

6. Rücken-Armzug mit Brust-Beinschlag
7. Brust-Armzug mit Kraul-Beinbewegung
8. Rücken-Gleichschlag (altdeutsch) mit Brust-Beinschlag

Hauptteil (HT)

Erster Schwerpunkt: Vervollkommnung der Kraul-Beinbewegung

- 4 x 50 m Kraul-Beinbewegung (Pause 30 s)
 1. Beinbewegung mit Brett, die Arme liegen auf dem Brett, der Kopf ist angehoben.
 2. Beinbewegung mit Brett, die Hände fassen das Brett, der Kopf wird abwechselnd mit dem Gesicht ins Wasser gelegt und angehoben.
 3. Beinbewegung mit Brett, der Kopf wird im Wechsel nach links und rechts zum Einatmen zur Seite gedreht.
 4. Beinbewegung ohne Brett mit vorgehaltenen Armen und verschränkten Händen, der Kopf wird zur Atmung seitlich gedreht.
- 4 x 50 m Technikübungen Kraul (Pause 30 s)
 1. Wechsel von Kraul-Beinbewegung und Gesamtbewegung (5-10 m)
 2. Kraul-Gesamtbewegung mit 4er-8er-Atmung mit betonter Beinbewegung
 3. Kraul-Gesamtbewegung mit Dreieratmung
 4. Kraul-Gesamtbewegung mit Eineratmung

Zweiter Schwerpunkt: Stabilisierung der Grundlagenausdauer (GA 1)

- 3 x 400 m Hauptschwimmart (Intervalltraining mit kontinuierlicher Schwimmgeschwindigkeit), (Pause 30 s), Herzfrequenz 70-80 Schläge unter Maximalpuls

Abschlussteil (AT)

- 200 m lockeres Schwimmen mit vier kurzen Sprints über 10 m in der Mitte der Bahn

TITELTRÄGER KAMEN NACH KENIA UND CO.

27. BARMER GEK ALSTERLAUF MIT MEISTERSCHAFTSEHREN



Fotos: Dierk Kruse, krusefoto@gmx.de

S rstmals fanden im Rahmen des BARMER GEK Alsterlaufs in Hamburg die Deutschen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km statt. Die Spannung war im Vorfeld deutlich zu spüren und insbesondere die Hamburger Athleten freuten sich auf dieses Heimspiel. 5.492 Läuferinnen und Läufer hatten sich angemeldet, darunter 726 für die Deutschen Titelkämpfe.

Der Startschuss für die 27. Auflage fiel pünktlich und zeitgleich in verschiedenen Startblöcken, vorneweg die internationalen Eliteläufer, dann die DM-Teilnehmer und dahinter das große Läuferfeld. Es war ein schnelles Rennen und sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen gab es einen neuen Streckenrekord. Den Kenianer Kalipus Lomwai hatte niemand so richtig auf der Rechnung. In einem spannenden Zielsprint konnte er das Rennen in 28:14 min mit nur einer Sekunde Vor-

sprung vor Zelalem Mengistu (ETH) für sich entscheiden. Beide schneller als der bisherige Streckenrekord. Nur drei Sekunden danach kam der Drittplatzierte Erick Koskei (KEN) ins Ziel.

Ebenso unter 29 Minuten kam Florian Orth von der LG Telis Finanz Regensburg ins Ziel. Als Gesamtachter wurde er mit sieben Sekunden Vorsprung neuer Deutscher Meister in 28:58 min, vor Amanal Petros (29:06 min/SV Brackwede) und Mitko Seboka (29:20 min/LAC Quelle Fürth). Florian Orth schaffte es als dritter Läufer bei Deutschen Meisterschaften unter 29 min zu bleiben und rangiert auf Platz 13 der ewigen deutschen Bestenliste.

Bei den Frauen gingen die Plätze gänzlich an Kenia und ebenso wie bei den Männern unterboten zwei Läuferinnen den bestehenden Streckenrekord. Die diesjährige Siegerin des hella Halbmarathon

durfte mit der Startnummer eins starten und wurde ihrer Favoritenrolle gerecht. In 31:52 min holte sich die Kenianerin Antonina Kwambai den Gesamtsieg. Drei Sekunden danach war ihre Landsfrau Naom Jebet im Ziel, gefolgt von Maryanne Wangari Wanjiru (32:22 min/KEN).

Knapp eine Minute danach war die neue Deutsche Meisterin Melat Yisak Kejeta (33:19 min/PSV Grün-Weiß Kassel) im Ziel. Sie konnte sich mit einer Minute Vorsprung vor der Zweitplatzierten Melina Tränkle (34:14 min/LG Region Karlsruhe) und der Hamburgerin Jana Sussmann (34:23 min/LT Haspa Marathon Hamburg) durchsetzen. Letztere wurde auch Hamburger Meisterin und gewann gemeinsam mit ihren Teamkolleginnen Agata Strausa und Mona Stockhecke die Meisterschafts-Mannschaftswertung. Zudem stellten die drei schnellen Mädels auch einen Hamburger Rekord auf.

Neuer Hamburger Meister wurde überraschend Mourad Bekakcha (31:55 min/Hamburger SV), der mit seiner starken Leistung auch den DM-Titel in seiner Altersklasse M35 einheimste.

Kritik von Florian

Kritische Worte gab es vom Deutschen Meister Florian Orth: „Für mich ist das eigentlich keine Deutsche Meisterschaft, wenn vorn so ein Elitefeld Tempo macht, das verzerrt den Wettbewerb“, befand er. So bleibt abzuwarten, ob die Intergration der 10-km-Straßenmeisterschaften in eine große Laufveranstaltung weiterhin auf Gegenliebe bei den Entscheidungsträgern des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) und den Athleten trifft.

Bereits am Start waren die Temperaturen sommerlich, aber auf der Strecke wehte eine leichte Brise, sodass die Bedingungen gut waren. Am Ballindamm säumten viele Zuschauer die lange Zielgerade bei guter und ausgelassener Stimmung. Auch ein Schülerlauf war im Programm der beliebten Veranstaltung, die zugleich der zweite Wertungslauf des 17. hella Laufcups 2016 war.

„Ich war heute sehr stolz, dass wir zwei Wettbewerbe mit einem Startschuss starten konnten“, freute sich Rennchef Karsten Schölermann, „ich fand es großartig“. Der Vorsitzende des DLV-Bundesausschuss Laufen, Harald Rösch, schloss sich an: „Ich bin sehr zufrieden und drücke Ihnen die Daumen für die Zukunft“ und dann schickt Rösch nochmals die herzlichsten Glückwünsche an die schnellen Hamburger Damen.

Übrigens konnten alle Läuferinnen und Läufer bei der Anmeldung freiwillig eine Spende an die Aidshilfe Hamburg e.V. geben. Schließlich konnte ein Scheck in Höhe von 4.415 Euro übergeben werden, der zusätzlich von Partner hella Mineralbrunnen um weitere 1.000 Euro aufgestockt wurde.

Das 28. BARMER GEK Alsterlauf ist für den 10.9.2017 geplant. Dann auch wieder gemeinsam mit dem Namensgeber und Partner BARMER. Olaf Lietz, Regionalgeschäftsführer der BARMER GEK Hamburg, gab dazu bereits mündlich die Vertragsverlängerung um zwei weitere Jahre bekannt. **LZ&CO/BMS**



Ewige Deutsche Bestenliste 10-km-Straßenlauf

Männer:

- 27:47 – Carsten Eich (SC DHfK Leipzig), 1993 Paderborn
- 27:51 – Homiyu Tesfaye (LG Eintracht Frankfurt), 2015 Paderborn
- 27:53 – Jens Karras (SCC Berlin), 1991 Pittsburgh
- 28:07 – Arne Gabius (LAV asics Tübingen), 2014 Berlin
- 28:23 – Stéphane Franke (LG Nike Berlin), 1997 Paderborn
- 28:46 – Dieter Baumann (TSV Bayer Leverkusen), 2002 Neuss
- 28:46 – André Pollmächer (LAC Erdgas Chemnitz), 2013 Düsseldorf
- 28:49 – Amanal Petros (TSVE Bielefeld), 2015 Bad Liebenzell
- 28:50 – Musa Roba-Kinkal (TV Wattenscheid), 2010 Paderborn
- 28:54 – Oliver Dietz (LG Braunschweig), 2003 Troisdorf

Frauen:

- 30:57 – Irina Mikitenko (TV Wattenscheid), 2008 Karlsruhe
- 31:39 – Uta Pippig 1965 (LG VfB/Kickers Stuttgart), 1990 Boston
- 31:44 – Kathrin Wessel 1967 (SC Berlin 11.2.1990 Djarkarta)
- 31:45 – Luminita Zaituc 1968 (LG Braunschweig 11.9.2005 Otterndorf)
- 31:49 – Sabrina Mockenhaupt (1980 Kölner V. f. Marathon), 2009 Berlin
- 31:52 – Kathrin Dörre-Heinig (LAC Quelle Fürth/Mü), 1996 Paderborn
- 32:11 – Claudia Lokar (LG Olympia Dortmund), 1993 Paderborn
- 32:12 – Susanne Hahn (SV schlau.com Saar), 2012 Tessenderlo
- 32:12 – Eleni Gebrehiwot (TV Wattenscheid), 2013 Paderborn
- 32:23 – Iris Biba (Eintracht Frankfurt), 1997 Paderborn

Sportliche Lebensfreude mit Wachstumspotenzial

Deutsche Firmenlaufmeisterschaft B2RUN am Berliner Olympiastadion



Fotos: B2RUN



Am 22.09.2016 in den Abendstunden endete mit dem Finale der deutschen Firmenlaufmeisterschaft in Berlin die B2RUN-Saison 2016. Viele Neuerungen und tolle Läufe erlebten die über 180.000 Teilnehmer aus rund 8.700 Unternehmen. Beim Finale in Berlin wurden neun Titel als „deutscher Firmenlaufmeister“ vergeben. 135 Tage nach dem Auftakt in Hamburg wurden am Donnerstagabend beim Finale der deutschen Firmenlaufmeisterschaft B2RUN im Berliner Olympiastadion das letzte Mal die Laufschuhe geschnürt. In 17 Städten wurden dieses Jahr so viele Menschen wie noch nie zuvor zum Laufen gebracht. Über 180.000 Teilnehmer aus rund 8.700 Unternehmen waren am Start und haben damit Teamgeist und Motivation bewiesen.

Mit Aachen, Dillingen/Saar, Freiburg, Kaiserslautern und Köln sind in diesem Jahr gleich fünf neue Standorte bei B2RUN hinzugekommen. Zusätzlich zu den neuen Standorten waren es vor allem die vielen Neuerungen, wie das vielseitige Unterhaltungsprogramm oder Wellenstarts, die in der B2RUN-Saison 2016 für noch mehr Lauffreude und Begeisterung gesorgt haben.

Auch die Botschafterin der Veranstaltung, Magdalena Neuner, zeigte sich begeistert: „Es ist beeindruckend, welcher Enthusiasmus und Spaß an gemeinsamer Bewegung hier zu spüren ist. Hiervon ein Teil zu sein, die Energie der vielen Teilnehmer erleben zu dürfen und sie während der gesamten Saison zu unterstützen, war mir eine große Freude.“ In allen 17 Städten hätte bestes Wetter und positive Stimmung der

Läufer und Fans jedes Mal wieder für eine tolle Sommerparty in Laufschuhen gesorgt, resümierte Lars Gerling, Geschäftsführer von B2RUN. Kurz vor Ende der Saison erhielt die deutsche Firmenlaufmeisterschaft gemeinsam mit ihrem Presenting Partner, der DAK-Gesundheit, noch einen ganz besonderen Preis. Die Laufserie wurde eine Woche vor dem Finale mit dem Health Media Award für ihr Engagement im betrieblichen Gesundheitsmanagement ausgezeichnet. „Diesen Preis haben wir den vielen Teilnehmern zu verdanken, die uns ihr Vertrauen schenken und, neben der täglichen Arbeit in ihrer Firma, bei der Firmenlaufserie etwas Gutes für ihre Gesundheit und den Teamgeist im Unternehmen tun“, freute sich Lars Gerling über die anerkennende Auszeichnung.



Siemens mit größtem Starterfeld

Bei der deutschen Firmenlaufmeisterschaft B2RUN stand auf der ca. 6 km langen Strecke wie immer der Spaß im Vordergrund. Für zahlreiche Läuferinnen und Läufer ist es der Einstieg in den Laufsport. Neben diesen Läufern geht ein Teil des Teilnehmerfeldes aber auch besonders sportlich-ambitioniert an den Lauf heran. Alle Sieger der vorherigen 16 Läufe des Jahres 2016 wurden zum Finale nach Berlin eingeladen und kämpften hier um den Titel als deutscher Firmenlaufmeister. Bei den Herren setzte sich Tobias Blum (htw Saar) aus Dillingen/Saar mit einer Fabelzeit von 17:18 min durch. Bei den Damen ging der Titel mit einer Zeit von 19:43 min an Gesa Bohn (adidas AG, Nürnberg). Der schnellste Chef war Yilmaz Muharem (19:25 min) von der Ayyo Vertriebs GmbH in Düsseldorf und die schnellste Chefin wurde Karolin Ahrens (22:34 min) von der Howden Germany GmbH aus Hamburg.

Bei den Auszubildenden war der Titel heiß umkämpft. Hier gewannen Mansor Farah (18:05 min/H. Penk Sohn GmbH) und Pauline Naasner (24:33 min/VW Nutzfahrzeuge Hannover). Die Teamwertungen gingen an das Team Memmert/Köln (Gesamtzeit 1:29:18 h) und bei den Damen an das Team Holmes Place Health Club GmbH/Berlin (1:54:53 h). Die Mixed-Team-Wertung ging an die Horst Kaminski GmbH/Bremen (1:39:47 h).

Deutschlandweit war die Siemens AG in Nürnberg das größte Team bei der Laufserie mit 1.986 Startern. Die größte Firma stellte RECARO Automotive Seating GmbH aus Kaiserslautern mit 303 Starten.

2017 geht es weiter

Infront B2RUN, die Tochtergesellschaft der internationalen Sportmarketing-Firma Infront Sports & Media, organisiert und entwickelt Europas größte Firmenlaufserie B2RUN, seit der Gründung 2004 mit stetigem Teilnehmerzuwachs. Präsentiert von der DAK-Gesundheit, wurde B2RUN die am schnellsten wachsende und größte Laufserie. Wei-

tere B2RUN-Läufe finden jedes Jahr in Frankreich, Schweiz, Portugal, Spanien und Rumänien statt und bieten Unternehmen auch dort attraktive Plattformen für einzigartige Mitarbeitererevents. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.b2run.de. Auch im nächsten Jahr werden wieder die Städte Hamburg, Aachen, Dortmund, Dillingen/Saar, Hannover, Bremen, Karlsruhe, Kaiserslautern, Düsseldorf, Gelsenkirchen, Freiburg, Nürnberg, München, Stuttgart, Frankfurt, Köln und Berlin Gastgeber der Firmenlaufserie sein. Die Termine dazu werden auf der Homepage des Veranstalters noch bekannt gegeben.

LZ&CO/Presseinfo



FUNKTIONELLES FÜR DAS SCHMUDDELWETTER HERBST- UND WINTER- BEKLEIDUNG IM TEST



ur die wenigsten von uns möchten schon einen Gedanken an den nahenden Herbst oder gar an den Winter verschwenden. Jetzt, wenn die Sonne zwar schon merklich tiefer steht und das Laub an den Bäumen einen bunten Mix aus den Farben Gelb und Rot bietet, werden die Gedanken an die nass-kalten Tagen nur allzu gerne verdrängt. Es ist an der Zeit sich Gedanken über eine funktionelle der Jahreszeit angepasste Laufbekleidung zu machen. LAUFZEIT&CONDITION hat für ihre Leserinnen und Leser aus einer Vielzahl von Produkten einige Bekleidungs-Highlights des Laufherbstes 2016 getestet, die das Laufen jetzt angenehmer und sicherer machen. Denn weder Wind noch Regen dürfen beim Laufen stören. Das Wasser- und windabweisende Material wurde bei vielen Herstellern noch einmal verbessert und ist nun noch atmungsaktiver geworden. Zusätzliche Reflektoren sorgen für mehr Sicherheit beim Laufen im Dunkeln. Mieses Wetter mit all seinen Facetten darf kein wirklicher Grund sein, auf das Laufen verzichten zu müssen. Also die Laufschuhe schnüren und raus in die Natur. Da gibt es keine Entschuldigung. Laufen mit Frühlingsgefühlen im Herbst, was kann es Schöneres geben. Noch einmal tief durchatmen und Kraft für den Winter tanken. Der Laufherbst hat so viel für Euch zu bieten, entdeckt mit uns die Vielfalt der Produkte!

Jörg Valentin



MARKE, MODELL:	Nike AeroReact, Laufüberzieher
EINSATZGEBIET	Laufüberzieher für die Übergangstage
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Material ist atmungsaktiv und sorgt so für eine optimale Körpertemperatur beim Laufen. Die passgenauen Nähte sind an die natürlichen Körperkonturen angepasst und sorgen für viel Bewegungsfreiheit.
GESAMTBEWERTUNG	
PREIS	UVP: 99,95 €

MUSS MAN HABEN	
VON LÄUFERN FÜR LÄUFER	
EIN KAUF LOHNT SICH	
MUSS MAN NICHT HABEN	
LADENHÜTER	
EXTRA: * BONUS-EMPFEHLUNG	



MARKE, MODELL:	Adidas, Z.N.E. Hoodie
EINSATZGEBIET	Sweatshirt, das vor dem Wettkampf getragen wird
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Der Z.N.E. Hoodie wurde von Adidas entwickelt, um den Athleten eine optimale Wettkampfvorbereitung zu ermöglichen. Die Kapuze ist groß genug für „Over-Ear-Kopfhörer“ und die Taschen können mit Reißverschlüssen verschlossen werden.
GESAMTBEWERTUNG	
PREIS	UVP: 90,00 €

MARKE, MODELL:	Asics, ACCELERATE JACKET, M
EINSATZGEBIET	Damenlaufjacke Regen- und Windabweisend (auch als Herrenlaufjacke erhältlich)
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Trotz den Elementen und gib dein Bestes – diese leichte Damenlaufjacke ist wind- und wasserdicht, damit dich schlechtes Wetter nicht vom Weg abbringt.
GESAMTBEWERTUNG	*
PREIS	UVP: 139,95 €

MARKE, MODELL:	Brooks, Dash 1/2 ZIP
EINSATZGEBIET	Herrenlaufshirt für kühle Temperaturen
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Dieses unkomplizierte Lieblingsstück wird dich bei kühlem Wetter bald auf jedem Weg begleiten. Unglaublich anschmiegsam, perfekte Passform und Feuchtigkeit ableitendes Material.
GESAMTBEWERTUNG	
PREIS	UVP: 59,95 €



MARKE, MODELL:	Craft, Brilliant 2.0 Light Jacket
EINSATZGEBIET	Damenlaufjacke
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Die Laufjacke verfügt über Ventilationsöffnungen an den kritischen Stellen. Die beiden Taschen verfügen über Reißverschlüsse und einer integrierten Schlüsseltasche. Strech Panels erhöhen den Tragekomfort.
GESAMTBEWERTUNG	
PREIS	UVP: 109,95 €



MARKE, MODELL:	Falke, FALKE RU HOODY
EINSATZGEBIET	Leichtes Kapuzen-Laufshirt
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Das Laufshirt fällt durch seinen modischen Oversize-Look auf und bietet mit seiner 2-Lagen-Konstruktion (wie auch das Zip Shirt Light von Falke) besten Tragekomfort.
GESAMTBEWERTUNG	
PREIS	UVP: 109,95 €



MARKE, MODELL:	Icebreaker, Comet LS Crew Impulse
EINSATZGEBIET	Langärmiges Laufshirt
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Die Produkte aus der Comet Impuls Linie (Half Zip, Rundhalsshirt und Tights) bestehen durch ihre außergewöhnlichen Farben und durch ihren sehr guten Tragekomfort. Die Ventilations-Einsätze unter den Armen sorgen für eine optimale Temperaturregulierung.
GESAMTBEWERTUNG	*
PREIS	UVP: 109,95 €



MARKE, MODELL:	Mizuno, Breath Thermo Softshell Jacket
EINSATZGEBIET	Laufjacke für niedrige Temperaturen
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Diese Softshell-Laufjacke ist ideal für Laufstunden im Winter geeignet. Das leichte Material erhöht den Komfort und sorgt für optimale Bewegungsfreiheit.
GESAMTBEWERTUNG	
PREIS	UVP: 130,00 €



MARKE, MODELL:	New Balance, Lite Packable Jacket
EINSATZGEBIET	Leichte Damenlaufjacke
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Die leichte Laufjacke besteht aus 100% Nylon und lässt sich in der Brusttasche verstauen. Ösen im Achselbereich sorgen für Atmungsaktivität.
GESAMTBEWERTUNG	*
PREIS	UVP: 110,00 €



MARKE, MODELL:	Puma, Night Cat Jacket
EINSATZGEBIET	Kapuzen Laufjacke für Herren
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Die Herren-Laufjacke von Puma besteht aus wärmendem Funktionsmaterial und verfügt über mehrere Taschen (für Wertsachen). Eine Schlaufe ermöglicht die Fixierung eines Kopfhörerkabels und Reflektoren erhöhen die passive Sicherheit in der Dunkelheit.
GESAMTBEWERTUNG	
PREIS	UVP: 109,95 €

MARKE, MODELL:	ON, Weather-Jacket
EINSATZGEBIET	Leichte Damenlaufjacke gegen Wind und Regen
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Diese ultraleichte Laufjacke schützt an den richtigen Stellen. Die technisch ausgereifte Kapuze schmiegt sich dem Kopf perfekt an, ohne den Sichtbereich einzuschränken. Oberkörperschutz, eine multifunktionale Pack-me-Tasche, 360°-Lüftung und das leichte Ripstop-Material ergeben einen optimalen Begleiter bei jedem Wetter.
GESAMTBEWERTUNG	
PREIS	UVP: 130,00 €

MARKE, MODELL:	Löffler, DA. PULLI „PAINTED“ THERMO-INNENVELOURS
EINSATZGEBIET	Langärmiges Laufshirt
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Die hochelastischen Funktionsmaterialien besitzen hervorragende Quer- und Längselastizität, bleiben formbeständig und bieten höchste Bewegungsfreiheit für angenehmen Tragekomfort. Thermo-Innenvelours ist innen leicht angeraut, wärmeisolierend, atmungsaktiv, schnell trocknend, robust und pflegeleicht.
GESAMTBEWERTUNG	
PREIS	UVP: 119,99 €



MARKE, MODELL:	Zoot, Wind Swell Jacket
EINSATZGEBIET	Sehr leichte Damenlaufjacke
BEQUEMLICHKEIT	
VERARBEITUNG	
REFLEKTOREN	
ATMUNGSAKTIVITÄT	
OPTIK/DESIGN	
EIGNUNG LAUFEIGENSCHAFTEN	Die Damenlaufjacke aus Polyestergewebe ist sehr leicht, wasser- und windabweisend, aber trotzdem gut belüftet. Ein weicher und wärmender Kragen erhöhen den Tragekomfort.
GESAMTBEWERTUNG	
PREIS	UVP: 55,95 €

Foto: Thinkstockphotos/iStock



Dunkel ist's

Mit LED-Beleuchtung und reflektierenden Details sorgt die **Nite Ize** „LED Run Vest“ (Aufmacherfoto) dafür, dass Läufer, Radfahrer und Fußgänger bei Dunkelheit frühzeitig wahrgenommen werden. Die leichte Sicherheitsweste von den Licht-Experten aus Boulder/Colorado ist aus wasserfestem Netz-Material gefertigt und verfügt vorne und hinten über beleuchtete dehbare Polymer-Streifen in zwei LED-Einstellungen (ständige Beleuchtung oder Blinken). Die Bedientasten sind leicht zugänglich vorne und hinten an der Weste angebracht. Seitlich ist die Weste mit reflektierenden Sicherheitselementen ausgestattet. In zwei Taschen am Rücken, von denen eine wasserdicht ist, finden die wichtigsten Utensilien ihren Platz. Auch an einen praktischen Schlüssel-Clip wurde gedacht. Die „LED Run Vest“ ist in zwei Größen erhältlich (S/M und L/XL), die Feineinstellung der Weite erfolgt über verstellbare Laschen an der Taille. Zwei einfach auszu-tauschende Batterien sind im Lieferumfang für 49,95 EUR inbegriffen.

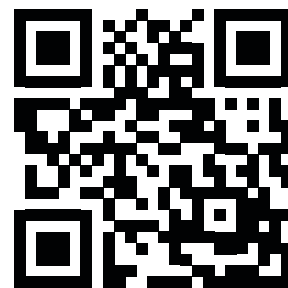
www.niteize.com

Aktuell getestet

Unter laufzeit-condition.de veröffentlicht die Redaktion regelmäßig Tests von Sportartikeln.

Neuheiten im Sportartikelmarkt und dazu aktuell getestet auf www.laufzeit-condition.de:

- FALKE RU Achilles
- Polar M600



Text und Zusammenstellung:

Matthias Thiel. Quellen: Presseinformationen. Marken- und Handelsnamen sind nicht gesondert gekennzeichnet. Fotos: Firmen/Vertrieb. Preisangaben sind unverbindliche Empfehlungen der Hersteller.

Edel-Motivator

Fitbit motiviert und hilft dabei, die gesetzten Ziele einzuhalten. Wie? Durch smarte Funktionen wie der Bewegungs-Erinnerung, dem Workout-Modus oder Challenges unter Freunden. So auch das schicke Fitness-Armband **Fitbit „Alta“** bietet neue, innovative Funktionen wie Bewegungs-Erinnerungen, die Bewegungserkennung oder die Aufzeichnung aller Aktivitäten am Tag sowie während des Schlafs. Diese Daten werden, wie bei allen Fitbit-Trackern, übersichtlich in der Fitbit App dargestellt und erleichtern das Erreichen der persönlichen Ziele. Fitbit „Alta“ ist mit einem ultrascharfen OLED-Display ausgestattet und bietet eine Reihe an austauschbaren Armbändern in verschiedenen beliebten Farben und aus hochwertigen Materialien. Ein besonderer Eye-Catcher: Die neue Gold-Edition, die mit luxuriösem 22-karätigem Gold beschichtet ist, kostet 149,95 EUR. www.fitbit.com



Mit-Denker-App

Das Update der **Nike+ „Run Club App“** (NRC App) bringt neues Design und verbesserte Funktionen, um Lauferfolge festzuhalten, dauerhaft motiviert zu bleiben und Fortschritte mit anderen teilen zu können. So zum Beispiel das „Adaptive Coaching“: Falls man mal seine geplante Laufzeit nicht wahrnehmen kann, passt sich die App automatisch den individuellen Trainingsplan an, um das Trainingsziel weiterhin verfolgen zu können. Darüber hinaus wird die Möglichkeit geboten, mit den Programmen „Get Started“, „Get More Fit“ und „Get Race Ready“, die allesamt von Laufexperten entwickelt wurden, das Training abwechslungsreich und zielorientiert zu gestalten. Als Motivationshilfe erhält der Läufer über Kopfhörer Trainingstipps von Sportlegenden wie zum Beispiel Michael Johnson.

Egal ob auf der Straße, der Laufbahn oder im Wald – über Hashtags können sich Nike+ Mitglieder per App weltweit verbinden und Fotos über ihre Erfolge miteinander teilen. Sticker mit der Laufroute oder Angaben über Statistiken und Höhenmeter erlauben es, Bildinhalte zu gestalten und mit Smileys zu versehen, um die ganz persönliche Laufgeschichte zu erzählen.

Download unter:

<http://www.nike.com/us/en-us/c/nike-plus/running-app-gps>



So brilliant

Mit Brilliant 2.0 geht **CRAFT** in die zweite Runde: Die Running-Kollektion erhält ein umfassendes Update in komplett neuer Optik und mit einem Mix aus Performance und Design: Funktionsmaterialien schützen vor Wind und Wetter. Reflektierende Designelemente und Nähte sorgen für 360-Grad-Sichtbarkeit. Somit hält Brilliant 2.0 bei Läufen im Herbst und Winter nicht nur warm, sondern erhöht zusätzlich die passive Sicherheit durch mehr Sichtbarkeit. Die Kollektion besteht aus dem sehr leichten „Brilliant 2.0 Light Jacket“ (109,95 Euro), „Brilliant 2.0 Thermal Wind Top“ mit winddichter Vorderseite (99,95 Euro) und den ergonomisch geschnittenen „Brilliant 2.0 Light Tights“ (84,95 Euro). Die Teile sind in unterschiedlichen Farbstellungen für Damen (Foto) und Herren in den Größenläufen XS-XXL für Damen und S-XXL für Herren erhältlich. www.craftsportswear.com



Ich kenn' dich!

Die „RD-901“ ist die erste Bluetooth-Smart-Körperanalyse-Waage von **Tanita**. Mit spezieller Bio-Impedanz-Analyse-Technik und 50-Gramm-Teilung ist sie die weltweit exakteste Waage ihres Typs. Sie misst insgesamt zehn Körperwerte und überträgt diese an die **Tanita „Healthplanet App“** auf dem iPhone (ab 4s) oder iPad (ab 2). Die Waage erkennt automatisch den Nutzer, startet die Messung und zeigt die zehn Körperwerte nacheinander an. Dabei werden einige Werte sofort mit einem roten, gelben oder grünen Hintergrundlicht beurteilt. Befinden sich iPhone oder iPad in der Nähe, wird das Ergebnis gleich automatisch übertragen, wenn nicht, dann speichert die Waage die Ergebnisse bis zur nächsten Verbindung. Zur längerfristigen Kontrolle können die Messergebnisse in einer Grafik verfolgt werden. Die Tanita-Waagen verwenden dieselbe Technik, die sich im professionellen Bereich bei tausenden Ärzten, Fitnessstudios und Profisportlern bewährt hat. Die Messung ist mit 15 Sekunden fast doppelt so schnell wie bei anderen Modellen auf dem Markt – das in zwei Farben und für 149,95 EUR. www.weightcheckersshop.com



Komfort im Laufschuh

Currex bieten Einlegesohlen nach Vermessung der Füße

Von Wolfgang Weising



u einer Demonstration der Bestimmung der passenden Einlegesohle für die Läuferin bzw. den Läufer lud der Laufsohlenhersteller currex aus Hamburg jüngst in die Berliner Filiale des Sportfachhändlers und Laufschuhherstellers Lunge ein. Dort gibt es, wie in anderen ausgewählten Lauf-Fachgeschäften, eine Station (POS-System) zur Fußvermessung.

Björn Gustafsson, Firmengründer, Geschäftsführer von currex und zugleich Leiter der currex-Akademie, erläuterte am Beispiel die Bestimmung der für den Fuß passenden currex-Einlegesohle, die es für Schuhgrößen in verschiedenen Varianten gibt. Der Magister der Sportwissenschaften erklärte die Bestimmungsparameter, die für die Empfehlung der entsprechenden Sohle für den Kunden ausschlaggebend sind. In drei Phasen wird das Kundenprofil, die Kniebewegung und die Druckverteilung der Füße ermittelt. Bei der Druckmessung wird die Stabilität des Fußes, die Gangphasen und der Maximaldruck automatisch analysiert und in ein Stabilitätsverhalten interpretiert. Der intelligente Algorithmus „MOTIONQUEST

NEO“ verarbeitet alle Daten und gibt eine passende Empfehlung für Schuh und Einlegesohle. Das dauerte nur einige Minuten.

Ausbildungsangebote zur Laufanalyse

In der hauseigenen Akademie in Hamburg können Aspiranten die nötigen Fachkenntnisse bei Fortbildungskursen zum Laufanalytiker in verschiedenen Stufen erwerben. Dabei wird Wissen in den Fachgebieten der Biomechanik und Sportwissenschaft für das nötige Know-how und Konzepte für die moderne Dienstleistung der Bewegungsanalyse vermittelt.

Das Unternehmen currex (www.currex.de) versteht sich als interdisziplinäre Organisation von Sportwissenschaftlern, Sportingenieuren und Physiotherapeuten mit dem Ziel, die besten Analysesysteme und Verfahren für die orthopädische Gang- und Laufanalyse zu entwickeln und herzustellen. Ein eigenes hochperformantes Sporteinlagensystem rundet das Portfolio ab. Die Kunden aus der diagnostischen Orthopädie, der Sportindustrie und dem Sportfachhandel nutzen die Systeme zum

kompetenten und gesundheitsbewussten Schuhverkauf, sowie zur aussagekräftigen Analyse der optimalen Bewegung der Sportler.



Björn Gustafsson erklärt die Funktionsweise des POS-Mess-Systems (im Hintergrund mit Bildschirm).

Foto: LZ&CO/Weising

Currex-Sohlen im Test: Komfort in drei Schichten

Ich hatte die Gelegenheit, die currex-Sohle RUNPRO zu testen. Der Test am Analysegerät currex MONOLITH ergab, dass die mittlere, also die RUNPRO MED, am besten zu meinen Füßen und meinem Bewegungsablauf passt. Seitdem nutze ich die Einlage in einem Nike Pegasus. Das Material ist so beschaffen, dass man es mit einer üblichen Haushaltsschere an die Schuhgröße anpassen kann. Dabei sollte man dezent und stückchenweise vorgehen, denn wieder „ranschneiden“ geht bekanntlich nicht. Die Sohle besteht aus drei Schichten, deren unterste mit drei Elementen zur Regulierung von Abstoß, Aufsetzen und Fußführung

ausgestattet ist. Zusätzlich sorgen die Sohlenschichten für Blasenverminderung (das Problem habe ich allerdings nicht) aufgrund eines optimierten Feuchtigkeitstransports. Die Sohle gibt das Gefühl, dass der Fuß komplett mit der ganzen Fußsohle auf der Einlage aufsitzt. Das erzeugt eine angenehme gleichmäßige Druckverteilung. Das bleibt beim Laufen erhalten. Durch die gleichmäßige Be- bzw. Entlastung des Fußes gibt es keine schmerzenden Druckpunkte mehr. Der Abrollvorgang scheint fließender zu sein. Das drückt sich auch in einer etwas schnelleren Pace auf den wohlbekanntesten Hausstrecken aus und man denkt, dass man weiter oder länger laufen kann, als üblich. Besonders deutlich wird das, wenn man wieder einen anderen Schuh ohne diese spezielle Einlegesohle läuft.

Die currex-Sohle ist zu empfehlen, ich würde aber dringend dazu raten, sich vor dem Kauf einer Analyse zu unterziehen, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

Text und Foto: Matthias Thiel



Sohle im Nike Pegasus



Die currex RUNPRO MED nach sechs Monaten Gebrauch

Vorgestellt:

Die Neue von POLAR

Marktführer wagt den Einstieg in die Smartwatch-Szene



it der im Sommer 2016 ausgelieferten M600 verbindet POLAR die sportlichen Funktionen seiner Handgelenkcomputer mit dem Portfolio einer Smartwatch, wie sie heute schon von zahlreichen Anbietern auf dem Markt sind.

Die M600 besticht mit ihrem ARM Cortex-A7 Prozessor und der 1,2 GHz-Taktung durch hohe Leistung. Dem Betriebssystem stehen 4 GB Speicher und 512 MB Arbeitsspeicher zur Verfügung. Mit 500 mAh steht ein Akku mit beschränkter Kapazität bereit.

Die Smartwatch bietet die meisten Funktionen, die es schon bei der M400 gab. Allerdings ersetzt sie keine anderen Spitzenmodelle mit ihren zahlreichen Funktionen und Unterfunktionen, von denen bei der M600 einige ausgespart wurden. Es lag auch nicht in der Absicht von POLAR, diese vollständig in die M600 zu integrieren. Viele Funktionen dürften für die meisten M600-Nutzer auch gar nicht relevant sein.

Pulsmessung ohne Brustgurt

Erstmals bietet POLAR mit der M600 die Pulsmessung ohne Brustgurt an. Zum Herzstück der neuen M600 gehört die Eigenentwicklung der sechs LED-Pulssensoren an der Unterseite der Uhr. Diese ermöglichen die Pulsmessung über die Haut. Lediglich starke Körperbehaarung oder ein Tattoo am Handgelenk direkt unter der Uhr könnte die Messung verfälschen.

Mit dem Smart Coaching stehen zahlreiche Funktionen zur Verfügung, die das Training sinnvoll analysieren und dokumentieren. Selbst ambitionierte Läuferinnen und Läufer (auch für andere Sportarten) finden hier genügend Funktionen. POLAR hat hierzu seine eigene Trainings-App vorinstalliert. Das 24/7-Activity-Tracking zählt die Schritte des Tages und berechnet, darauf basierend, den Kalorienverbrauch und die zurückge-

legte Distanz. Schlafdauer und -qualität können überwacht werden.

Die M600 hat GPS und Glonass (russisches Gegenstück zu GPS) an Bord und realisiert damit eine hohe Genauigkeit bei der Positions- und Geschwindigkeitsbestimmung. Zudem ist die M600 WLAN-fähig.

Als Smartwatch bietet die M600 dank Android Wear zusätzlichen Funktionsumfang, dem mit dem Fortschreiten der App-Entwicklungen kaum Grenzen gesetzt sind. Einige interessante Funktionen werden bereits mitgeliefert: Sprachsteuerung (inkl. Übersetzungsprogramm von und in verschiedene Sprachen), Annehmen und Ablehnen von Anrufen, Anzeige und Beantwortung von Nachrichten, Navigation, Wetterbericht, Kalender, Musiksteuerung/-wiedergabe. Zum Musikhören ohne Smartphone via Bluetooth-Kopfhörer stehen rund 2,5 GB freier Speicherplatz zur Verfügung. Die M600 besitzt ein 1,3 Zoll TFT-Display (240 x 240 Pixel) und stellt selbst kleine Schrift und Icons sauber dar. Im Dunkeln sorgt eine Hintergrundbeleuchtung für ausreichende Sicht. Im direkten Sonnenlicht hingegen ist das Display weniger gut ablesbar.

Perfekt wasserdicht

Die Verwendung von besonders gehärtetem Gorilla Glas 3 schützt vor Kratzern und Bruch. Das Display wird per Touch-Gesten gesteuert und braucht daher nur zwei physische Tasten (links am Gehäuse und unterhalb des Displays). Die Akkulaufzeit



der M600 ist stark vom Betriebssystem des verbundenen Smartphones abhängig. Die bis zu 48 Stunden bei Verwendung mit Android-Geräten halbieren sich bei einem iOS-Gerät nahezu (Normalbetrieb, ohne GPS und Pulsmessung). Im Sportmodus sinkt die Akkulaufzeit dann gleichermaßen auf acht Stunden bzw. die Hälfte. Doch mit acht Stunden GPS, optischer HF-Messung und Musikwiedergabe hat die POLAR M600 aktuell kaum Konkurrenz. Der Akku kann bequem mit dem beigelegten USB-Kabel mit speziellem Magnetkontakt aufgeladen werden. Allerdings fiel im Test auf, dass bei ständiger Bluetooth-Verbindung mit der Uhr der Akku des Smartphones meist eher schlappmacht, als der der M600.

Bedenken bei schlechtem Wetter muss man mit der M600 nicht haben, sie ist wasserdicht bis zu einer Tiefe von 10 m und hebt sich mit der IPX8-Klassifizierung deutlich von der Konkurrenz ab – auch mit ihrem angemessenen Preis von 349 €.

Wolfgang Weising, Foto: POLAR

Berlin

Schwitzende Läufer und staunende Tiere

Ein Teilnehmerrekord mit 4.875 Läuferinnen und Läufern konnte beim 5. VOLVO Tierparklauf am 11.09.2016 in Berlin verzeichnet werden. Bereits ab 8.00 Uhr füllte sich der Vorplatz am Eingang des Tierparks beim Schloss Friedrichsfelde mit aufgeregten Läufern und Familien. Die Aktiven über 5 km und die Generationenteams starteten um 10.00 Uhr bei noch gemäßigten Temperaturen auf die Runde – vorbei an Affen, Raubtieren, Elefanten und vielen anderen Tieren. Mit 16:45 min lief Daniel Naumann (Team Berliner Pilsner) als erster Mann über die Ziellinie. Als erste Frau kam Susanne Lauer (19:33 min) ins Ziel. Wenig später starteten die Kinder auf ihre eigene Runde. Neu in diesem Jahr war die Aufteilung in einen Bambinilauf „Die wilden Mäuse“ (700 m) und in einen Kinderlauf „Die flinken Tiger“ (1,1 km). Insgesamt fanden sich fast 700 der Jüngsten, angefeuert vom 1. FC Union Maskottchen Ritter Keule, an der Startlinie ein. Heiß begehrt waren bei den Kleinen wieder einmal die Obst-Quetschies von Freche Freunde, die im Ziel auf die Kinder warteten. Bei der Kinderleichtathletik und dem Torwandschießen auf der KOCH Automobile AG Aktionsfläche und bei Talula Kinderschminken ging es für die Kinder danach bunt weiter im Programm.



Um 12.00 Uhr folgte die erste Welle der 10-km-Läuferinnen und Läufer auf einer 5-km-Runde. Bei sommerlichen Temperaturen kamen Ignasi Baldellou (34:00 min) und Agata Kramarz (43:14 min) als Erste ins Ziel. Beim letzten Start gegen 13.45 Uhr gingen es über 5 und 10 km. Als Sieger auf der 5-km-Strecke setzte sich das Ehepaar Habermann ab – Erik wurde in 17:19 min Erster und Ehefrau Cathleen siegte in 19:36 min bei

den Frauen. Über 10 km siegten Marcus Gawlik (34:46 min/Team DOWE Sportswear) und Marcella Hanke (43:09 min).

Veranstalter „Berlin läuft!“ konnte zufrieden sein über die gelungene fünfte Auflage des Laufs, der am 10.9.2017 seine Fortsetzung finden wird. Die Anmeldung ist bereits geöffnet auf www.berlin-laeuft.de, wo auch weitere Ergebnisse zu finden sind.

LZ&CO/Presseinfo, Foto: Veranstalter

Hamburg

Prosecco, Wetterglück und ein Hauch Olympia

Das Novemberwetter mitten im Sommer hörte rechtzeitig vor dem Start des Rykä Frauenlaufs am 13.08.2016 auf und erst eine halbe Stunde nach der letzten Siegerehrung fing es wieder an zu regnen. Also konnten auch bei der 16. Auflage wiederum Teilnehmerinnen wie Zuschauer(innen) draußen vor der Jahnkampfbahn auf Biertischbänken sitzen und neben dem Laufsport Prosecco, Espresso, Kuchen (beim Wohltätigkeits-Partner Förderverein für Knochenmarktransplantation in Hamburg, an den je ein Euro des Startgeldes gehen) und mehr genießen. Start und Ziel waren diesmal vom Platz vor der Jahnkampfbahn direkt vor deren Eingang ver-

legt worden. Zum Zusehen und Anfeuern beim Start, bei den Rundendurchläufen und Zieleinläufen brauchte man nicht einmal mehr aufzustehen.

Spannend ging es besonders über 9 km zu. Die anfänglich in Führung liegende Favoritin Lara Brunner (38:09 min/AG Hamburg) musste sich am Ende der Vorjahreszweiten Ellen Kraske (37:20 min/Hamburg) geschlagen geben. Dritte wurde Sune Bruwer (39:11 min/RSA). Über 3 km war zum dritten Mal nach 2014 und 2015



Iris Koch (12:08 min/LC Oase Hingstheide) erfolgreich und über 6 km gewann die Hamburgerin Katrin Seidel (29:27 min).

LZ&CO/Presseinfo, Foto: Veranstalter

Hamburg

Sportliches im Alstertal

Hamburgs größter, ehrenamtlich geführter Volkslauf sorgte am 25.09.2016 wieder für einen Teilnehmerrekord. Insgesamt 2.500 Laufbegeisterte hatten sich angemeldet und genossen bei herrlichem Wetter die Kulturlaufstrecke im Alstertal. Beim Halbmarathon-Volkslauf erfolgte der Startschuss durch Staatsrat für Sport des Inneren, Christoph Holstein. Er warb für den Sport in Hamburg und lief selbst über 10 km mit.

Mit dem Finallauf durch das schöne Alstertal fiel die Entscheidung im „hella LaufCup“ 2016: Die Elbestädter Sandra Renschke und Luigi Babusci von Siemens Wind Power konnten sich als Gesamtsieger feiern lassen. Als weitere Läufe gehörten der Airport Race (04.09.) über 16,2 km und der Alsterlauf (11.09.) über 10 km zu dieser Serie. Der anspruchsvolle Halbmarathon mit einigen neuen Steigungen entlang der Alster bildete den Abschluss des Cups. Sieger Luigi erzielte eine Gesamtzeit von 2:53:07 h (1:18:12 h beim Alstertal-Lauf). Die Erste der Damenwertung benötigte 3:20:48 h (1:31:38 h für den Alstertal-Lauf). Sie erhielten Gutscheine des Laufwerkes, ebenso wie die Zweit- und Drittplatzierten. Im Ziel gab es Medaillen und Sofort-Urkunden für jeden

und einen Erinnerungsbecher. Beim Halbmarathon und bei der 10-km-Strecke erhielten die Gewinner Pokale, die der Lauftreff Alstertal extra vom Designer hatte herstellen lassen. Auch beim 4-km-Lauf gab es Siegerpokale und für jeden eine Volkslaufmedaille. Zudem winkten wertvolle Gewinne aus einer Tombola, von Rennrädern bis zu GPS-Laufuhren.

Wiederum war das Albert-Schweizer-Gymnasium Gastgeber für nunmehr 26. Volksläufe. Bei dem anspruchsvollen Volkslauf durch das schöne Alstertal bewiesen 1.837 Zieleinläufer erneut, dass er nicht nur für leistungsbewusste Sportler eine attraktive Veranstaltung ist und auch besonders bei den jungen Teilnehmern eine große Anziehung besitzt. Zahlreiche Schüler gingen gemeinsam mit ihren Lehrern an den Start. Viele Familien nutzen die Veranstaltung, um ihren Kindern die Freude an der Bewegung und an der Gemeinschaft zu vermitteln.

Der Lauftreff Alstertal (Sparte des VFW Oberlaster) richtete wieder in besonders liebevoller und familiärer Atmosphäre diesen traditionsreichen Volkslauf aus.

LZ&CO/Hans Schreckenberger, Foto: Veranstalter,

Egg/Österreich

Die Wildsau zu Besuch im Ländle

Der Wildsau Dirt Run in österreichischen Egg (Vorarlberg) am 20.08.2016 entsprach ganz der Ankündigung „Lauf die härtesten Kilometer deines Lebens“. So galt es für die „Wildsäue“, sich im Schlamm zu suhlen sowie eine Vielzahl an Hindernissen zu überwinden, um schlussendlich im Ziel mit einer wohlverdienten Wildsau-Medaille belohnt zu werden. Beim Wildsau Dirt Run im Bregenzerwald standen 20, 10 oder 5 km zur Auswahl. Neben der sportlichen Herausforderung kam auch der Spaß der Läufer nicht zu kurz, so erschien eine Vielzahl der Teilnehmer kostümiert. Im Anschluss an das Event fand als Belohnung für die Akteure (und ihre Gäste) eine After-Run-Party im Gebäude der Feuerwehr Egg statt.

Neben den Einzelwertungen gab es auch wieder eine Wildsau-Cup-Wertung über 10 und 20 km. Diese erfolgte nach einem Punktesystem und erforderte keine Extraanmeldung. Je besser die Platzierung in den einzelnen Rennen des Jahres, desto mehr Punkte gibt es auf das Cupkonto. Für die finale Cupwertung werden die vier besten Platzierungen berücksichtigt. Die Gewinner des Cups können sich anschließend völlig zu Recht als „Oberwildsau 2016“ bezeichnen.

Die schnellsten Wildsäue aus allen Disziplinen waren über 20 km Stefan Teufner in 2:37:26 h (drei Runden) und 3:45:11 h (vier Runden) und Fabienne Bärenbold und Corinna Grossenbacher in 3:59:24 h (drei Runden). Über 10 und 5 km waren Gerd Hagspiel



(1:30:27 h) und Jennifer Bologna (2:11:11 h) sowie Joe Fuchshofer (1:04:27 h) und Franziska Kalfürst (1:19:02 h) die Besten. Der Wildsau Dirt Run ist ein Erlebnislaf mit Hindernissen durch Wälder, über Wiesen und Flüsse mit Steigungen und Abhängen. Darüber hinaus gilt es zusätzlich, errichtete Hindernisse zu überwinden. Informationen zu den Wettbewerben gibt es auf der Internetseite www.wild-sau.com.

LZ&CO/Presseinfo, Foto: Veranstalter

Münster

2000er- Marke überschritten

Es passte einfach alles beim 15. Volksbank-Münster-Marathon am 11.09.2016, wengleich die Herbstsonne für etwas hohe Temperaturen gesorgt hatte. Vom Start an herrschte bei den Läuferinnen und Läufern sowie den Zuschauern gute Stimmung. Die anlässlich des Jubiläums zusätzlich ins Programm genommenen Power-Point-Elemente, wie Blumenmeile, afrikanischer und karibischer Power-Point, fanden den ungeteilten Beifall von rund 100.000 Zuschauern und Teilnehmern. Das kulturelle Programm drumherum hat die Läuferinnen und Läufer beflügelt und die Zuschauer bis zuletzt ausharren lassen. Auch sportlich bot der 15. Volksbank-Münster-Marathon ansprechende Leistungen. Duncan Koech aus Kenia gewann den Marathonlauf in 2:12:59 h und war etwas traurig, dass er den Streckenrekord verpasst hatte. Überraschend für die Organisatoren, Pacemaker Hosea Kipkemboi (2:13:59 h/KEN) stieg nicht wie üblich bei km 30 aus, sondern lief einfach weiter auf Platz drei. Vor ihm erreichte Landsmann Roger Melly (2:13:38 h) die Ziellinie.



Foto: Veranstalter/Fabrice Diedrich

Die favorisierte Kenianerin Elizabeth Rumokol, die schon früh das Rennen anführte, siegte deutlich in 2:33:00 h vor der Japanerin Yoshiko Sakamoto (2:38:46 h). Ihr folgte Salina Jebet (2:42:27 h/Kenia). Erfreulich – zwei Deutsche gelangten unter die ersten sechs Läuferinnen: Vanessa Rösler (3:00:08 h/Lauf-Treff Bittermark Dortmund) und Melanie Jeck (3:08:16 h/Tura Süd Remscheid).

Sanitätsdienstlich war mehr zu tun als im vergangenen Jahr, doch ernsthafte Verletzungen gab es kaum. Das Orgateam des Volksbank-Münster-Marathons war sehr zufrieden mit der gesamten Organisation und dem Verlauf des Wettkampfs. Besonders erwähnenswert sei die hohe Rücksichtnahme der Anlieger und Verkehrsteilnehmer, die mit den Beeinträchtigungen der Streckensperrungen umgehen mussten. Für Münster und die gesamte Umgebung des Münsterlandes ist der Volksbank-Münster-Marathon weiterhin ein sportliches und kulturelles Highlight. Auch die Anzahl der ausländischen Läuferinnen und Läufer hatte in diesem Jahr deutlich zugenommen. Mit 2.002 Meldungen wurde ein neue Marke geschafft. Doch zum Verschmachten blieb keine Zeit. Die Anmeldung für den 16. Volksbank-Münster-Marathon am 10. September 2017 ist bereits eröffnet. Der Fiducia- und GAD Staffelmaraathon öffnet das Anmeldeportal allerdings erst nach der Abschlusspressekonferenz Ende November/Anfang Dezember 2016.

LZ&CO/Presseinfo

Königstein

Aufstieg im Nieselregen

Das Wetter und der Festungslauf in Königstein werden wohl kein Paar mehr werden. War es im letzten Jahr die große Hitze, so ging diesmal am Freitagabend (12.08.2016) die 12. Auflage der Veranstaltung im Dauernieselregen über die Bühne. Mit fast 500 Teilnehmern gab es dennoch ein gut besetztes Läuferfeld. Wegen einer anderen Veranstaltung am Wochenende mussten die Organisatoren um Jens Dzikowski vom gewohnten Marktplatz auf den Exerzierplatz umziehen. Manche hielten es sogar für eine gute Lösung. Das Starterfeld für die 7,8-km-Distanz wurde in der Nähe der Königsteiner Stadtkirche von Jan Klemmer, Vertreter des Hauptsponsors, Ostächsische Sparkasse Dresden, auf den Weg über die 255 Höhenmeter zur Festung Königstein geschickt. Bei den Männern konnte Marc Schulze

(28:53 min/Citylauf-Verein Dresden) seiner Favoritenrolle gerecht werden und siegte zum dritten Mal nach 2008 und 2015 in der zweitbesten hier erzielten Zeit. André Fischer (30:14 min/Citylauf-Verein Dresden) musste zum vierten Mal mit dem zweiten Platz vorlieb nehmen. Ihm folgte Anton Clauß (30:39 min/TV Dresden). Die 25-jährige Csilla Gulyas sorgte für einen ungarischen Sieg im Frauenrennen. Platz zwei ging an die Siegerin von 2010, Julia Nestler (37:54 min/UFSG Krampfwade), vor Anne Gründler (38:39 min/SG Adelsberg). Zum Abschluss gab es noch eine Laufreise zum Barcelona-Marathon im Frühjahr 2017 zu gewinnen, die von schulz sportreisen Dresden zur Verfügung gestellt wurde. Das Los fiel auf Christoph Mehnert vom Bautz-



ner LV Rot-Weiß 90. Der 12. Sparkassen Festungslauf Königstein war zugleich der 7. Wertungslauf für Sachsens ranghöchste Laufserie, den Lichtenauer Sachscup. Alle Ergebnisse und weitere Informationen gibt es im Internet unter www.triathlon-service.de bzw. www.festungslauf.de.

LZ&CO/Presseinfo, Foto: Wolfgang Vogt

Paris

Vom Dornröschenschloss zu den Karibik-Piraten

Seit 1994 gibt es Laufveranstaltungen von Disney (Run Disney) in den USA und Asien, 26 pro Jahr. Jetzt erstmals auch in Europa. Beim Disneyland Paris-Halbmarathon gehören, neben den 21,1-km-Kurzstrecken, 100 m bis 2 km für Kinder und ein 5-km-Lauf zum Angebot. Über 16.000 Teilnehmer, davon 80 Prozent auswärtige Disneyfans (vor allem aus den USA und England, sowie 500 deutsche Läufer) wurden von Mickey Maus & Co. zur Laufpremiere nach Paris gelockt. Die ersten Kilometer führten von Dornröschens Schloss zu den Piraten der Karibik. Bei km 18 ging es durch die nachgebaute Wüstenkulisse von Santa Fe. Die Halbmarathonstrecke schlängelte sich durch die beiden Disney-Themenparks östlich von Paris, vorbei an sechs Disney-Hotels und durch umgebende Orte im Tal der Marne. Mit acht Brückenüberquerungen und vier weiteren steilen und stetigen Anstiegen, sowie gefühlten hundert Kurven, war die Strecke nichts für Bestzeitenjäger, aber etwas für „laufende Disneyfans“ und Genussläufer aus aller Welt.

Kurz nach sechs Uhr morgens ging es nach zahlreichen Sicherheitskontrollen bei 13° C zu den Startblöcken. Die Botschafterin der Veranstaltung, Marathonweltrekordlerin Paula Radcliffe aus England, war mit einigen internationalen Topathleten am Start. Um 7.10 Uhr erfolgte der Startschuss zum Halbmarathon nach einem kleinen Feuerwerk. Viele Teilnehmer waren kostümiert als Micky Maus, Tinkerbell, Spiderman oder Captain America, teilweise waren ganze Familien gemeinsam verkleidet. Wer wollte, konnte eine kurze Laufpause einlegen – überall an der Strecke warteten Musiker, Snacks (abgepackte Äpfel, Müsliriegel und Bananen) und Disneyfiguren für Erinnerungsfotos. Tausende Zuschauer säumten die Streckenabschnitte in Disneyland. Nach einem Ausflug ins dörfliche Umland mit welligem Streckenprofil führte die Strecke bei km 16,5 wieder ins Reich der



Maus zurück – nunmehr bei fast 20° C und viel Sonne. Im Ziel gab es eine wuchtige Premieren-Medaille mit dem Disneyland-Schloss und Micky in Gold. Wer innerhalb des Kalenderjahres einen weiteren Disney-Halbmarathon in den USA läuft, erhält eine Extra-Medaille, die „Chateau to Castle“ (Schloss-zu-Schloss).

Organisatorisch hatte der Lauf noch einige Mängel. Es gab kein Echo in der Pariser Presse. Erst auf Nachfrage beim Run-Disney-Veranstalter war Tage später die zutreffende belgische Ergebnisdienst-Internetseite zu erfahren: 8.595 Disney-Runners erreichten das Ziel. Paula Radcliffe (43 Jahre) gewann die Frauenwertung in 1:24:05 h, schnellster Mann war der 28-jährige Nicolas Dalmasso (1:13:05 h).

LZ&CO/Andrej Woiczik, Foto: Woiczik

Templin

Sieg nach Heiratsantrag

Der Lübbeseelauf in Templin (18.09.2016) lockte immer mehr Sportler aus der Ferne in die Uckermark. Der Sachse Heiko Schäfer beispielsweise hatte im Vorjahr für Schlagzeilen gesorgt, als er seine Langzeitfreundin Romy vor versammelter Läufer­schar gebeten hatte, seine Frau zu werden. „Vor zwei Monaten haben wir geheiratet“, erzählten die beiden vor der diesjährigen Veranstaltung. Der frisch gebackene Ehemann sorgte auch beim 33. Lübbeseelauf wieder für Aufsehen und gewann den Pokal als Sieger über 20 km in 1:21:46 h. Ihm folgten auf den Plätzen Lokalmatador Falk Hoffert (1:22:24 h/IG Postheim Templin) und Thorsten Glombitza (1:25:09 h/Berlin). Schnellste Frau war Katja

Schulz (1:41:26 h/Lupus-Team Zehdenick) knapp vor Sylke Möbius (1:41:38 h/TSV 62 Prenzlau) und Anke Schulz (1:53:44 h/IG Postheim Templin). Über 10 km liefen Thoralf Berg (38:14 min) und Steffi Skara (43:21 min/beide Schwedter Hasen) als Erste ein.

Danksagungen wie die von Monika Wulf konnten die Cheforganisatoren Stefan Kluge und Kathrin Eichmann von der Initiativgruppe Postheim sowie von ihren vielen Helfern entgegennehmen: „Euer Lauf war wieder aufs Beste organisiert“, lobte die erfahrene Läuferin von den Schwedter Hasen. Die Templiner hatten, nicht zuletzt dank der großzügigen Unterstützung durch das Ahorn Seehotel, etwas zu bieten, was



andere nicht vorweisen können: Drei Getränkestützpunkte an der 20-km-Strecke, ein riesiges Obstbuffet, von dem sich auch der Letzte noch ausgiebig bedienen kann, Duschmöglichkeiten sowie freies Baden in der Hotel-Schwimmhalle oder im benachbarten Lübbesee. Und nicht zu vergessen die Auswahl zwischen zwei schmackhaften Suppen zur Mittagsstärkung (davon eine sogar vegetarisch).

LZ&CO/Uwe Werner, Foto: Werner

Reykjavik/Island

Schönwetter-Marathon und Kunstfestival

Der 33. Islandsbanki Reykjavik Marathon am 20.08.2016 registrierte bei bestem Wetter mehr als 15.000 Läuferinnen und Läufer. Davon rund 3.000 aus der Inselrepublik und rund 350 aus Deutschland. Als Siegerin und Sieger über die 42,195 km wurde Betty Bohane (3:06:27 h) aus Großbritannien und David Le Porho (2:29:45) aus Kanada gefeiert. Die ersten Deutschen waren Birgit Berlin (3:42:15 h) auf Platz 27 bei den Damen und Enrico Wiessner (2:50:19 h) auf Platz neun bei den Herren. Beim Halbmarathon überquerten Owo Helen Ólafsdóttir (1:24:32 h/ISL) Hlynur Andrésson (1:10:04 h/beide ISL) als Erste die Ziellinie, während auf der 10-km-Strecke Arndis YR Hafþórsdóttir (36:51 min/ISL) und Lauri Takascsi-Nagy (33:24 min/FIN) die ersten Plätze belegten. Der Islandsbanki Reykjavik Marathon ist sehr familienfreundlich angelegt und bot wiederum einen 3-km-Fun Run für die Jüngsten an.

Viele Teilnehmer erlebten nach dem Rennen die traditionelle Reykjavik-Kulturnacht. Sie ist eine der beliebtesten Veranstaltungen in Island und ist das größte Fest der Stadt. Menschen aus dem ganzen Land und aus dem Ausland reisen in die Hauptstadt, um zu diesem Anlass verschiedene kulturelle Veranstaltungen des Kunstfestivals zu genießen. Dazu gibt es zahlreiche Veranstaltungen überall in der Stadt, von Theater, Musik und bildender Kunst etc. Alle Läufer, die sich für den Islandsbanki Reykjavik Marathon registriert hatten, konnten ihren Lauf mit einer Spende für einen guten Zweck verbinden. Die Sammlung von Spenden im Internet (www.hlaupastyrkur.is) erbrachte in diesem Jahr die neue Rekordmarke von mehr als 90 Millionen ISK (ca. 700.000 €). Weitere Ergebnisse gibt es im Internet unter <http://marathon.is>.

LZ&CO/Presseinfo, Foto: Veranstalter



Splitter

München (24.09.2016) ... Rund 450 Teilnehmer, darunter viele, die aus dem Ausland zur Wies'n angereist waren, hatten sich für die Strecken Halbmarathon, 10 und 5 km zum Oktoberfestlauf angemeldet. Auf dem flachen und schnellen Kurs rund um die Regattastrecke München-Oberschleißheim waren sehr gute Leistungen möglich und es wurden viele persönliche Bestzeiten aufgestellt. Beim Halbmarathon entschied bei den Männern Jan Wilkening (1:23:26 h/TSV Jahn 1861 Freising) das Rennen für sich. Zweiter wurde Frank Heckel (1:23:16 h/TSV Mittenfels) vor Joaquin Santos Blasco (1:23:26 h/C.T.A. Corre-Cuita). Im Frauenrennen gewann Marisa Marchl (1:40:01 h/Murrunners Tri) vor Bettina Breitenfeld (1:41:21 h/SG Stadtwerke Freising) und Katya Wagner (Laufen gegen Leiden).

Über die 10 km gewannen Markus Jobst (36:57 min/FTSV Straubing) und Nadja Krumm (41:24 min/Running Company). Im Ziel konnten sich die Teilnehmerinnen

und Teilnehmer dann mit Bananen, Nektarinen, Äpfeln und Energieriegeln verpflegen, der Wies'nzeit entsprechend gab es auch noch ERDINGER Alkoholfrei, Brezeln, Semmeln, Weißwürste, Wienerl und Steckerlfisch. Alle Teilnehmer erhielten ein T-Shirt – ebenfalls im Wies'n-Outfit.

Hamburg (04.09.2016) ... Der 33. Int. Airport Race verzeichnete eine Beteiligung von 2.846 Läuferinnen und Läufer, davon 185 beim „Mini Airport Race“ über 400 m der Drei- bis Sechsjährigen, sowie 368 Nachwuchsläufer über eine Meile. Sportlich gesehen, hatte in diesem Jahr Annika Krull (1:02:33 h/Hamburger Laufladen) die Nase vorn. Ihr folgten Sarah Wiesner (1:05:42 h/Laufwerk Hamburg) und als Dritte Sandra Renschke (1:08:35 h) auf den Plätzen. Bei den Männern siegte mit knapp einer Minute Vorsprung das Langstreckenass Dennis Mehlfeld (55:35 min/Lübecker SC), gefolgt von Christian Hiller (56:21 min/Turnerbund Hamburg Eilbeck) und Matthias Knapp (59:19 min/

GutsMuths-Rennsteiglaufverein). Das 34. Int. Airport Race Hamburg findet am 03.09.2017 statt. Dann trägt der Flughafen Hamburg übrigens schon den Namenszusatz „Helmut Schmidt“, zu Ehren des früheren SPD-Politikers und Bundeskanzlers.

Gmund am Tegernsee (18.09.2016) ... Für die Zuschauer war das Wetter weniger optimal, doch die meisten der 5.000 Läuferinnen und Läufer fühlten sich bei Temperaturen von etwa 13° C und zeitweise leichtem Regen sichtlich wohl beim Schuster Tegernseelauf powered by adidas. Der aus Äthiopien stammende Burkard Kedir, der seit sechs Jahren in Bayern lebt, lief nach nur 1:10:50,4 h ins Ziel ein. Ihm folgte Oliver Herrmann (1:12:05,8 h) vor Arthur Bagnaud (1:16:41,5 h). Der Sieg bei den Damen ging an Stephanie Sanktjohanser (1:22:26,1 h) vor Coco Wieland (1:25:32,9 h) und Fabienne Uhl (1:31:44,8 h). Der nächste Lauf findet am 17. September 2017 statt. Weitere Ergebnisse gibt es im Internet unter www.tegernseelauf.de.

LZ&CO/Presseinfo

EINFACH DURCHSTARTEN



216 Seiten

16,5 x 24 cm

Klappenbroschur, 198 Fotos, in Farbe

ISBN 978-3-8403-7511-8

€ [D] 16,95

Auch als E-Book erhältlich.

DER AUTOR

Michael Lloyd ist ein Fitness-Enthusiast, der leidenschaftlich gerne Rezepte mit dem Ziel kreiert, dass diese möglichst schnell und einfach umzusetzen sind.

Michael Lloyd

DIE FITNESSKÜCHE FÜR ECHTE KERLE

EINFACHE REZEPTE UND WORKOUTS ZUM DURCHSTARTEN

Wenn du einen stressigen Alltag hast und denkst, dass du keine Zeit für eine ausgewogene Ernährung und Fitness Workouts hast, dann wird dieses Buch dein Leben umkrempeln. Michael Lloyd dachte nie, dass gesundes Essen oder Sport wichtig für ihn wären. Nach Jahren fehlender Motivation, ständiger Müdigkeit und einem generellen Unwohlsein entschloss er sich allerdings, dass er sein Leben ändern müsse. Mit diesem Buch wird er dasselbe für dich tun. Du brauchst nicht viel Zeit und Mühe zu investieren, um Michaels Fitness-training und Ernährungspläne umzusetzen. Alle Rezepte sind im handumdrehen und einfach zubereitet. Sie sind aber vor allem eines: schmackhaft und gesund. Mit einer großen Auswahl an Mahlzeiten für alle Gelegenheiten wird das Essen nie langweilig werden. Nach nur kurzer Zeit wirst du die positiven Veränderungen spüren. Doch nicht genug: Mit den richtigen Fitness-Workouts wird auch dein Energielevel angehoben. Die Kombination aus Indoor- und Outdoor-Übungen ist für jeden Mann schnell umzusetzen. Werde zu einem fitteren Menschen!

**MEYER & MEYER
Fachverlag GmbH**

Von-Coels-Str. 390
52080 Aachen

Unsere Bücher erhalten Sie online oder bei Ihrem Buchhändler.

Telefon
Fax
E-Mail
Webseite

02 41 - 9 58 10 - 13
02 41 - 9 58 10 - 10
vertrieb@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de



**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Voll ins Messer gelaufen ...



Wir kannten Steinbach im Thüringer Wald und den dortigen Lauf nicht. Also wollten wir beides kennenlernen. So meldeten wir uns zum ultimativen Thüringer Marathoncross um den Messerpokal an und waren voller Spannung, was uns erwartet.

Es war eine „Fieberkurve“ mit einem Profil von 1.550 Höhenmetern, welche uns allerhand abverlangte. Der Veranstalter WSV 1907 Steinbach hatte sich wirklich ganz ins Zeug gelegt und bot etwas, wofür man mit Bewunderung dankbar sein sollte. Eine so kleine, aber herzliche Laufveranstaltung in der Marathonszene sucht man wohl lange. Und wer Angst hat, dass er sich bei einer 42-km-Runde durch den Thüringer Wald bei 28 (!) Marathonis verlaufen könnte, dem sei versichert, es war bestens markiert und man konnte beruhigt auch mal ganz allein sein ...

Im Schleifkotengrund am Ende von Steinbach wurden einst ab dem 17. Jahrhundert Messer und Klingen geschliffen. Naheliegender gab es im Ziel eine solche besondere Klinge, sauskarf und mit Gravur („3. Messerpokallauf Steinbach 2016“) zur Erinnerung ...

Am Morgen des 11. Juni 2016 ging es ruhig zu auf dem Weg zum Start. Bei dem auserwählten Grüppchen, das um 9.00 Uhr startete, gab es kein Gedränge. Bereits nach den ersten 50 m aus der Sportanlage heraus ging es bergauf. Am Wegrad standen Fähnchen zur Orientierung ...

Es folgte eine herrliche Landschaft: Wald, Wiesen, weiter Blick. Km 7 kam mir gefühlt wie das Doppelte vor. Wir konnten die Markierungen gut finden, ein Verlaufen war förmlich ausgeschlossen. Es ging wild durch den Wald, manchmal auf kleinsten Pfaden über Stock und Stein. Zuschauer gab es keine. Ab und zu ein Mistkäfer auf der Strecke – auch er hatte es nicht eilig. Eine Gruppe Waldarbeiter fragte, was wir hier machen. Na ja, Marathon laufen eben ...

Nach einem schier unendlich langen Abstieg durch den Schleifkotengrund über steinigen, felsigen Grund vorbei an Bächen und kleinen Wiesen wurde das Ziel erreicht. Wir waren doppelt geschafft und doppelt mal doppelt glücklich. Es gab eine wundervolle Medaille mit Prägung der alten „Schleifkote“ und unsere Urkunde und natürlich für jeden ein Messer! Was will man mehr?

Wir wollen nochmals Danke sagen an den Verein um Heiko Kley, den Vorsitzenden des WSV 1907 Steinbach und Peter Rübsum als OK-Chef für ein Erlebnis, das all unsere Erwartungen übertraf. Es war einmalig und wird es bei aller Wahrscheinlichkeit nicht bleiben – wir kommen wieder!

(aus Platzgründen redaktionell bearbeitet und gekürzt)

**Regina und Dietrich Rüger,
Grünebach/Westerwald, Foto: privat**

Dankeschön für Lesertreffen in Arneburg

Der „1. LAUFZEIT-Treff mit CONDITION“ in Stendal anlässlich des 40. Arneburger Elbelaufs war für uns ein Seminar mit hochkarätigen Leuten. Doppel-Olympiasieger Waldemar Cierpinski z. B. – das war schon interessant, wie er von seinen Anfängen und Erfolgen erzählte. Oder Dr. Willi Heepe mit seinem Fachvortrag. Alle Achtung vor seinem Engagement für eine Klinik in Angola. Auch die konstruktive Einschätzung des Chefredakteurs Wolfgang Weising zur deutschen Laufszenen hat uns sehr gut gefallen. Der „Hit“ für uns war Gerd Engel, von dem wir bisher wenig gehört haben. Ein Phänomen, was dieser Stendaler Läufer und Lauforganisator in der Altmark seit 50 Jahren so alles bewegte. Herzliche Grüße an euch – und macht weiter so!

Eleonore und Detlef Berndt, Lübbenau

Die Red: *Wir berichten dazu auf Seite 28/29 dieser Ausgabe. Vielleicht ist das für die Familie Berndt auch eine gute Überraschung: Der „2. LAUFZEIT-Treff mit CONDITION“ findet direkt vor ihrer Haustür anlässlich des 37. Spreewaldlaufs (15.-17.09.2017) mit Spreewaldfest in Lübbenau statt.*

Zeitensalat bei den Senioren

Den aufmerksamen Leserinnen und Lesern ist es freilich aufgefallen, dass bei der Berichterstattung zur Senioren-DM in der letzten Ausgabe von LAUFZEIT&CONDITION der Fehlerteufel im Spiel war ...

Bei dem imposanten Zielsprintfoto auf Seite 71 handelte es sich um den 800-m-Lauf der M65 (nicht 1.500 m). Die dazuhörige Siegerzeit wird wohl auch ein Mensch über diese Strecke nie erreichen können.

Ebenso wenig handelt es sich bei der im Text zitierten 5.000-m-Zeit von Walter Trümper (LC Rapid Dortmund) nicht um einen Fabelweltrekord, sondern vielmehr um einen Zahlendreher. Der M75-Ausnahme-Senior lief in 21:17,24 min zum Sieg (nicht in 12:17,24 min). Beide Angaben waren in der Ergebnisrubrik am Ende des Heftes allerdings richtig abgedruckt. Wir bitten, das Versehen zu entschuldigen.

Die Red.

Neuer Wettbewerb auf dem Kammweg

Interview mit dem Geschäftsführer der Rennsteiglauf Sportmanagement und Touristik GmbH



ieber Marcus, über den Buschfunk konnte man es schon hören: Ihr plant eine neue Veranstaltung im Thüringer Wald. Worum handelt es sich dabei?

Marcus Clauder: Da viele Breitensportler ab und an auch auf das Fahrrad steigen, und der Thüringer Wald auch hervorragend zum Mountainbiken geeignet ist, beschäftigen wir uns aktuell mit der Premiere des Rennsteig Ride, einem breitensportorientierten Mountainbike-Rennen.

Rennsteig Ride hört sich gut an. Gibt es aber nicht schon ähnlich konzipierte Fahrradevents in Mitteldeutschland?

Natürlich gibt es schon Mountainbike-Events in Mitteldeutschland, ganz vorne dran wäre da der EBM in Seiffen zu nennen. Am Rennsteig haben sich die Veranstaltungen in den letzten Jahren jedoch ausgedünnt. Auch der Ansatz, die Strecke so zu gestalten, dass sie für möglichst viele Interessenten schaffbar sein wird, auch wenn man nicht täglich Single-Trails per Pedes trainiert, spricht für das Vorhaben.

Was ist das Besondere am Rennsteig Ride und auf was können sich Interessierte besonders freuen?

Wir bewegen uns immer links und rechts vom Rennsteig, das bürgt für herrliche Landschaft und ein reizvolles Stre-

cken-Profil. Ein paar der höchsten Erhebungen des Thüringer Waldes werden im Streckenverlauf nicht fehlen. Start und Ziel ist im „schönsten Ziel der Welt“ in Schmiedefeld und der am weitesten entfernte Punkt ist der Grenzdler in Oberhof. Des Weiteren planen wir einen ähnlichen Ablauf wie im Mai auch. Renntag am Samstag und abends Party im Festzelt auf dem Sportplatz.

Für wen ist das Fahrradrennen geeignet?

Vom reinen Mountainbiker bis hin zum Gelegenheitsfahrer wollen wir Jeden ansprechen. Auch ein separates Angebot für die Teilnahme per E-Bike wird es geben. Die Strecken sind so angelegt, dass sie mit einem normalen Mountainbike fahrbar sind und man kein vollgefedertes high-end Bike braucht.

Welche Strecken sind im Angebot?

Es wird eine Halbmarathonstrecke mit ca. 35 km und eine Marathonstrecke mit ca. 65 km geben. Bei der Erstbefahrung in größerer Runde am 20. August war das Feedback überaus positiv. Momentan diskutieren wir die Streckenvarianten mit den zuständigen Forstämtern und Ende des Jahres wollen wir die Ausschreibung veröffentlichen. Wir würden uns am Anfang sicher über dreistellige Starterzahlen freuen.

Die Fragen stellte Hendrik Neukirchner



Erste Streckenbefahrung als Vorbereitung der Premiere des Rennsteig Ride 2017

Foto: GMRL

Achtung Rennsteigläufer! Nutzt die Chance der frühzeitigen Anmeldung für den 45. GutsMuths-Rennsteiglauf. Ab 1. September sind die Meldelisten geöffnet. Bei frühzeitiger Anmeldung im ersten Anmeldezeitraum bis zum 30.11.2016 lässt sich richtig Geld sparen! Die Möglichkeit der Sofortanmeldung beim diesjährigen 44. Rennsteiglauf haben übrigens erstmals deutlich über 2.000 Läuferinnen und Läufer genutzt.



Der GutsMuths-Rennsteiglaufverein gratuliert seinen Geburtstagskindern

Oktober 2016

Zum 35.: Christian Hommel (Sondershausen).
Zum 45.: Volker Schädel (Bad Berka), Yvonne Schneider (Oelsnitz), Dirk Fräntzki (Schmalkalden).
Zum 55.: Petra Werner (Schirgiswalde-Kirschau).
Zum 60.: Nora Graul (Meiningen), Lutz Gebauer (Halle). **Zum 65.:** Detlef Stoll (München), Eckhard Schulz (Magdeburg). **Zum 70.:** Petra Blohm (Horneburg), Jörg Rainer Järschke (Bad Marienberg), Karl-Heinz Holland-Nell (Steinbach-Hallenberg), Klaus Steinhäuser (Eberswalde-Finow), Egon Löffelholz (Leinefelde). **Zum 71.:** Dieter Kiekeben (Bad Freienwalde), Norbert Klemm (Neubrandenburg). **Zum 72.:** Hans-Jürgen Haack (Pasewalk). **Zum 73.:** Achim Schmidt (Steinhöfel). **Zum 74.:** Dieter Elbert (Mühlhausen). **Zum 75.:** Paul Krebs (Potsdam), Michael Koch (Leipzig), Ulrich Röder (Gera). **Zum 76.:** Werner Block (Angermünde), Folker Görlach (Mühlhausen), Franz Hanstein (Cham). **Zum 77.:** Hubert Kaul (Templin). **Zum 78.:** Dietmar Urban (Weimar). **Zum 79.:** Manfred Krüger (Ahrensfelde). **Zum 80.:** Ingolf Polster (Aken). **Zum 85.:** Gottfried Reichel (Ellefeld).

GutsMuths Rennsteiglaufverein e. V.:

Vesserstraße 19-21, 98711 Schmiedefeld

Tel.: 036782/60686,

E-Mail: gmr-verein@rennsteiglauf.de

Ansprechpartner: Ines Falkenberg,

Hotline-Rennsteiglauf: 0361/37420

Infos und Meldeformulare: www.rennsteiglauf.de

Die inhaltliche Gestaltung der Seite liegt in Händen des GutsMuths-Rennsteiglaufvereins.



**Rio de Janeiro (Brasilien)
12. bis 21. August 2016**

Olympische Spiele

800 m: Frauen: 1. Semenya Caster (RSA) 1:55,28, 2. Niyonsaba Francine (BDI) 1:56,49, 3. Wambui Margaret Nyairera (KEN) 1:56,89, 4. Bishop Melissa (CAN) 1:57,02, 5. Jozwik Joanna (POL) 1:57,37, 6. Sharp Lynsey (GBR) 1:57,69,... Hering Christina 2:01,04 und Kohlmann Fabienne (beide GER) 2:05,36 im Vorlauf ausgeschieden.

Männer: 1. Rudisha David Lekuta (KEN) 1:42,15, 2. Makhloufi Taoufik (ALG) 1:42,61, 3. Murphy Clayton (USA) 1:42,93, 4. Bosse Pierre-Ambroise (FRA) 1:43,41, 5. Rotich Ferguson Cheruiyot (KEN) 1:43,55, 6. Lewandowski Marcin (POL) 1:44,20.

1.500 m: Frauen: 1. Kipyegon Faith Chepngetich (KEN) 4:08,92, 2. Dibaba Genzebe (ETH) 4:10,27, 3. Simpson Jennifer 4:10,53, 4. Rowbury Shannon (beide USA) 4:11,05, 5. Hassan Sifan (Ned) 4:11,23, 6. Bahta Meraf (SWE) 4:12,59,... Klosterhalfen Konstanze 4:07,26 und Sujew Diana (beide GER) 4:10,15 im Halbfinale ausgeschieden.

Männer: 1. Centrowitz Matthew (USA) 3:50,00, 2. Makhloufi Taoufik (ALG) 3:50,11, 3. Willis Nicholas (NZL) 3:50,24, 4. Souleiman Ayanleh (DJI) 3:50,29, 5. Igider Abdalaati (MAR) 3:50,58, 6. Kiprop Asbel (KEN) 3:50,87,... Tesfaye Homiyu (GER) 3:40,76 im Halbfinale ausgeschieden.

5.000 m: Frauen: 1. Cheruiyot Vivian Jepkemoi 14:26,17, 2. Obiri Hellen Onsando (beide KEN) 14:29,77, 3. Ayana Almaz (ETH) 14:33,59, 4. Cherono Mercy (KEN) 14:42,89, 5. Teferi Senbere (ETH) 14:43,75, 6. Can Yasemin (TUR) 14:56,96.

Männer: 1. Farah Mohamed (GBR) 13:03,30, 2. Chelimo Paul Kipkemoi (USA) 13:03,90, 3. Gebrhiwet Hagos (ETH) 13:04,35, 4. Ahmed Mohammed (CAN) 13:05,94, 5. Lagat Bernard (USA) 13:06,78, 6. Butchart Andrew (GBR) 13:08,61,... Ringer Richard 14:05,01 und Orth Florian (beide GER) 13:28,21 im Vorlauf ausgeschieden.

10.000 m: Frauen: 1. Ayana Almaz (ETH) 29:17,45 (Weltrekord!), 2. Cheruiyot Vivian

Jepkemoi (KEN) 29:32,53, 3. Dibaba Tirunesh (ETH) 29:42,56, 4. Nawowuna Alice Aprot 29:53,51, 5. Saina Betsy (beide KEN) 30:07,78, 6. Huddle Molly (USA) 30:13,17.

Männer: 1. Farah Mohamed (GBR) 27:05,17, 2. Kipgutich Paul (Ken) 27:05,64, 3. Tola Tamirat 27:06,26, 4. Demelash Yigrem (beide Eth) 27:06,27, 5. Rupp Salen (USA) 27:08,92, 6. Kiprui Cheptigei Joshua (UGA) 27:10,06.

Marathonlauf: Frauen: 1. Sumgong Jemima Jelgat (KEN) 2:24:04, 2. Kirwa Eunice Jepkirui (BRN) 2:24:13, 3. Dibaba Mare 2:24:30, 4. Tsegaye Tirfi (beide ETH) 2:24:47, 5. Mazuronak Volha (BLR) 2:24:48, 6. Flanagan Shalane (USA) 2:25:26,... 44. Scherl Anja 2:37:23, 81. Hahner Anna 2:45:32, 82. Hahner Lisa (alle GER) 2:45:33.

Männer: 1. Kipchoge Eliud (KEN) 2:08:44, 2. Lilesa Feyisa (ETH) 2:09:54, 3. Rupp Galen (USA) 2:10:05, 4. Ghebreslassie Ghirmay (ERI) 2:11:04, 5. Simbu Alphonse Felix (TAN) 2:11:15, 6. Ward Jared (USA) 2:11:30,... 55. Pflieger Philipp 2:18:56, 71. Fluegel Julian (beide GER) 2:20:47.

3.000 m Hindernis: Frauen: 1. Jebet Ruth (BRN) 8:59,75, 2. Jepkemoi Hyvin Kiyeng (KEN) 9:07,12, 3. Coburn Emma (USA) 9:07,63, 4. Chepkoch Beatrice (KEN) 9:16,05, 5. Assefa Sofia (ETH) 9:17,15, 6. Krause Gesa Felicitas (GER) 9:18,41 (Deutscher Rekord!),... Koubaa Sanaa 9:35,15 und Rehberg Maya (beide GER) 9:51,73 im Vorlauf ausgeschieden.

Männer: 1. Kipruto Coneslus (KEN) 8:03,28, 2. Jager Evan (USA) 8:04,28, 3. Kemboi Ezekiel (KEN) 8:08,47, 4. Mekhissi Mahiedine (FRA) 8:11,52, 5. Elbakkali Soufiane (MAR) 8:14,35, 6. Kowal Yoann (FRA) 8:16,75.

Veranstalter: Deutscher Leichtathletik-Verband
Ausrichter: LC Auensee Leipzig

**Leipzig
20. August 2016**

**29. Deutsche Meisterschaften
im 100 km Lauf**

Wetter: anfangs Regen, dann wolkgig, bis 23 °C
Teilnehmerzahl: 104 im Ziel
Strecke: 10 km Rundkurs um den Auensee befestigte Forst- und Parkwege, auch Asphalt

Service: Umkleide- und Duschmöglichkeiten, Imbiss- und Getränkeversorgung, Nudelparty, Siegerehrung für alle AK, Medaillen, Urkunden, Präsente

100 km: Frauen: 1. Branka Hajek (LAZ Salamander) 8:15:30, 2. Evelyn Franke (LG Nord Berlin Ultrateam) 8:43:57, 3. Kirsten Althoff (LG DUV) 10:07:47. **W35:** 1. Nele Alder-Baerens (Ultra Sport Club Marburg) 7:29:04 (Gesamtsiegerin!), 2. Susanne Kraus (SV Grün-Weiß Kassel) 8:19:44, 3. Jana Schubert (LG eXa Leipzig) 11:52:12. **W40:** 1. Antje Krause (Ultra Sport Club Marburg) 9:46:00. **W45:** 1. Natascha Bischoff (LSG Karlsruhe) 8:25:33, 2. Gundula Weckenmann (TV Laubenheim) 9:51:30, 3. Claudia Krantz (LLG 80 Nordpark Köln) 10:06:08. **W50:** 1. Ricarda Bethke (WSG 81 Königs Wusterhausen) 9:02:30, 2. Simone Stöppler (SSC Hanau-Rodenbach) 9:18:20, 3. Sigrid Hoffmann (LG Westerwald) 9:47:01. **W60:** Brigitte Rodenbeck-Hellert (LC Blueliner) 12:21:51.

Männer: 1. Alexander Dautel 7:16:58, 2. Benjamin Brade (beide LG Nord Berlin Ultrateam) 8:31:25, 3. Niels Bubel (Die Laufpartner) 8:48:23. **M35:** 1. Thomas Klingenberg (LG DUV) 7:29:18, 2. Sören Schramm (Chemnitzer LV Megware) 8:09:38, 3. Rainer Wilfried Koch (LG Würzburg) 9:06:08. **M40:** 1. Christian Jakob (SV Schwindegg) 7:38:45, 2. Dirk Kiwus (LG Nord Berlin Ultrateam) 7:56:44, 3. Yves König (LG DUV) 8:15:21. **M45:** 1. André Collet (Aachener TG) 6:55:27 (Gesamtsieger!), 2. Michael Ohler (TSV Kandel) 7:47:17, 3. Bernhard Eppe (TV 1858 Kaufbeuren) 8:07:47. **M50:** 1. Michael Sommer (Eichenkreuz Schwaikheim) 7:15:54, 2. Klaus Bensching (LSG Weiher) 8:05:34, 3. André Schneider (LC Blueliner) 8:38:44. **M55:** 1. Bernhard Munz (LG Allgäu-Kempton) 8:34:31, 2. Bernd Schwiabs (Bautzener LV Rot-Weiß 90) 9:17:47, 3. Robert Gotto (LG HSC Gamlen-RSC) 9:33:10. **M60:** 1. Rainer Leyendecker (SV Schwindegg) 8:43:04, 3. Volker Dittmar (LAC Quelle Fürth) 9:09:45. **M65:** 1. Wolfgang Strosny (Bautzener LV Rot-Weiß 90) 10:43:56, 2. Hans-Joachim Dierkopf (LG Nord Berlin Ultrateam) 10:55:34, 3. Irwan Harianto (LSG Karlsruhe) 11:16:21. **M75:** Norbert Hoffmann (LG Westerwald) 10:57:00.

Susa/Italien 27./28. August 2016

15. Weltmeisterschaften im Berglauf der Seniorinnen und Senioren 560 im Ziel

6,550 km: Frauen: W35: 1. Boglione Flavia 49:19, 2. Mustat Lara 50:07, 3. Serena Angela (alle ITA) 50:37. **W40:** 1. Roberts Lou England 47:16, 2. Briscoe Julie 48:19, 3. Hall Kirsty (alle GBR) 49:08. **W45:** 1. Menestrina Simonetta 49:17, 2. Santamaria Marta 49:45, 3. Carobbio Nives (alle ITA) 50:17, 4. Elke Keller (GER) 50:58. **W50:** 1. Castro Soliño Maria (ESP) 51:07, 2. Matyášová Jana (CZE) 53:16, 3. Quadri Rita (ITA) 53:35. **W55:** 1. Heilig-Duventäster Marie-Luise (GER) 52:44, 2. Cerutti Maria Giovanna (ITA) 54:45, 3. Keates Ali (GBR) 55:43. **W60:** 1. Jones Ann-Marie (GBR) 54:31, 2. Tråve Anna Magrethe (NOR) 56:43, 3. Galbani Annamaria (ITA) 1:00:11, ... 5. Graf Regina (GER) 1:00:59. **W65:** 1. Vaghi Annamaria 1:00:33, 2. Vaccari Gianna Annita (beide ITA) 1:02:07, 3. Vaquero Emi (ESP) 1:02:41, ... 6. Irmgard Olma (GER) 1:10:23. **W70:** 1. Prymakowska Barbara (POL) 1:12:00, 2. Risch Karin (GER) 1:12:33, 3. Nagell-Dahl (NOR) 1:22:17. **W75:** 1. Carlsen Eva (NOR) 1:23:36, 2. Pohlmann Gaby (GER) 1:31:14.

11,033 km: Männer: M35: 1. Conroy Ian (IRL) 1:09:20, 2. Freudenburg Zac (USA) 1:10:32, 3. Ramuz Pierre-André (SUI) 1:10:49. **M40:** 1. Costa Cesar (POR) 1:08:53, 2. Wyatt Jonathan (NZL) 1:09:15, 3. Antonini Giuseppe (ITA) 1:14:59. **M45:** 1. De Colo Daniele (ITA) 1:10:04, 2. Cox Martin (GBR) 1:13:30, 3. Badini Cristian (ITA) 1:15:30, ... 10. Scholz Christian (GER) 1:21:33. **M50:** 1. Torresani Franco 1:15:05, 2. Bosio Luciano 1:16:52, 3. Obexer Martin (alle ITA) 1:17:40.

6,550 km: M55: 1. Amati Claudio (ITA) 42:26, 2. Huber Dr. Winfried (GER) 44:24, 3. Bortoluzzi Luigi (ITA) 46:02. **M60:** 1. Englaro Gian Paolo 47:59, 2. Portigliotti Marino (beide ITA) 48:41, 3. Diez Gutierrez (ESP) 48:43, ... 8. Beha Meinrad (GER) 52:03. **M65:** 1. Barbonetti Pierino 47:50, 2. Accalai Adolfo 49:21, 3. Moscato Aurelio (alle ITA) 50:00, ... 10. Vogler Reinhart (GER) 54:44. **M70:** 1. Imbroschi Vincenzo 59:11, 2. Milan Claudio 59:20, 3. Marino Carlo (alle ITA) 59:27. **M75:** 1. Monini Giuseppe (ITA) 1:00:45, 2. Gerold Seiffert 1:01:56, 3. Gross Georg (beide GER) 1:04:37.

Hamburg 11. September 2016

Deutsche Meisterschaften im 10 km Straßenlauf im Rahmen des 27. Alsterlaufes

Veranstalter: Deutscher Leichtathletik Verband

Ausrichter: BMS Sportveranstaltungen GbR in Zusammenarbeit mit dem Lauftreff Alstertal (Hella Laufcup Hamburg) Hamburger Sport-Verein e.V.

Wetter: sonnig, bis 26 °C

Teilnehmerzahl: 726 im Ziel

Strecke: an Binnen- und Außenalster

10 km: Frauen: 1. Kejeta Melat Yisak (PSV Grün-Weiß Kassel) 33:19 (Gesamtsiegerin!), 2. Tränkle Melina (LG Region Karlsruhe) 34:14, 3. Sussmann Jana (LT Haspa Marathon Hamburg) 34:23, 4. Hottenrott Laura (GSV Eintracht Baunatal) 34:45, 5. Heim Thea (LG Telis Finanz Regensburg) 34:52, 6. Strausa Agata (LT Haspa Marathon Hamburg) 34:55. **U23:** 1. Hundeborn Inga (Solinger LC) 35:12, 2. Schöneborn Deborah (SSF Bonn) 36:10, 3. Schmidt Anna (LAC Quelle Fürth) 37:13. **W35:** 1. Galuschka Julia (LG Telis Finanz Regensburg) 35:57, 2. Schröder Miriam (LSF Münster) 36:42, 3. Bühler Sigrid (LAZ Puma Rhein-Sieg) 37:46. **W40:** 1. Dörschel Christl (SG Wenden) 35:47, 2. Raatz Simone (ASC Darmstadt) 36:34, 3. Kleiner Yvonne (LG Stadtwerke München) 36:58. **W45:** 1. Boe-Lange Martina (SV Rosche) 37:29, 2. Schäpers Silke (Rhein-Berg Runners) 38:01, 3. Wied Ramona (SG Wenden) 38:44. **W50:** 1. Schwietert Christiane (DSC Oldenburg) 40:10, 2. Mortier Simone (PTSV Rosenheim) 40:11, 3. Peters-Karbstein Marion (TuS Griesheim) 41:25. **W55:** 1. Fidjeland Julika (PTSV Rosenheim) 41:44, 2. Sachs Christine (LG Mettenheim) 42:10, 3. Bido Jutta (SuS Schalke 96) 42:37. **W60:** 1. Kolesa Gerlinde (MTV 1881 Ingolstadt) 44:20, 2. Hellenbrand Lilo (DJK Gillrath 1911) 44:28, 3. Hüther Elfie (VfB Salzkotten) 45:37. **W65:** 1. Spronk Marianne (TSV Weeze 1910/19) 46:11, 2. Vogl Gudrun (SPVGG Renningen) 48:00, 3. Bernhardt Monika (HSV Neubrandenburg) 49:19. **W70:** 1. Ritschel Anja ((TV Waldstraße Wiesbaden) 47:53, 2. Steinke Hilde (SV Concordia Neermeer) 53:10, 3. Schlager Ruth (TSV Neustadt) 55:21. **W75:** 1. Fuchs Christine (LC Hansa Stuhr) 1:03:09, 2. Wiener Bärbel (LG Lüneburg) 1:03:35, 3. Hinz Annette (TSV Altenholz) 1:04:23. **W80:** Hodapp Elfriede (SC Önsbach) 1:02:32.

Männer: 1. Orth Florian (LG Telis Finanz Regensburg) 28:59 (Gesamtsieger!), 2. Seboka Mitku (LAC Quelle Fürth) 29:20, 3. Gröschel Tom (TC Fiko Rostock) 29:59, 4. Endisu Etana Getachew (LAC Quelle Fürth) 30:22, 5. Koller Jonas (LG Telis Finanz Regensburg) 30:26, 6. Schwiigelshohn Fynn (LG Olympia Dortmund) 30:29. **U23:** 1. Petros Amanal (SV Brackwede) 29:06, 2. Blum Tobias 30:15, 3. Ramdane Cherif Tim (beide LG Telis Finanz Regensburg) 30:45. **M35:** 1. Bekakcha Mourad (Hamburger SV) 31:35, 2. Mansouri Noureddine (TuS Köln) 31:50, 3. Kipkogei Stanley (SV Brackwede) 32:35. **M40:** 1. Borggreffe Fabian (SG Spergau) 31:36, 2. Ludewig Heiko (Gutmuths Rennsteig LV) 32:48, 3. Kirsch Viktor (LC

Oase Hingstheide) 33:12. **M45:** 1. Diettrich Georg (LC Wechloy) 31:42, 2. Böhme Solomon (OSC Osc Berlin) 33:02, 3. Eilinghoff Sven (LG Buntentor Roadrunners Bremen) 33:49. **M50:** 1. Poch Mike (TSG Gutmuths Quedlinburg 1860) 33:18, 2. Koch Matthias (LAV Stadtwerke Tübingen) 33:37, 3. Hinze Stefan (SSC Hanau-Rodenbach) 34:11. **M55:** 1. Herrmann Hans Joachim (LG Erlangen) 33:56, 2. Zerres Markus (TV Waldstraße Wiesbaden) 34:59, 3. Stoll Christian (TV Waldstraße Wiesbaden) 35:38. **M60:** 1. Haas Siegfried (RSC Neukirchen) 36:34, 2. Memering Bernhard (LG Buntentor Roadrunners Bremen) 37:54, 3. Mann Hugo (TSV Penzberg) 38:06. **M65:** 1. Krüttgen Joachim (Hamburger SC) 38:24, 2. Schneider Gerhard (TuS Deuz) 38:36, 3. Lorbach Heinz (TuS Köln) 38:43. **M70:** 1. Schlenker Edmund (VfL Ostelsheim) 42:21, 2. Kollhammer Dieter (LC Marathon Berlin) 42:46, 3. Johnen Walter K. (VfL Ostelsheim) 43:47. **M75:** 1. Lessing Peter (SC Önsbach) 44:35, 2. Wolf Günter (LSV Güstrow) 46:43, 3. Molero-Membrilla José (Borener SV) 47:27. **M80:** 1. Vogt Wilhelm (LG Lüneburg) 53:14, 2. Rücker Heinrich (SV Lurup Hamburg) 53:14, 3. Lange Roland (Post SV Chemnitz) 56:48.

Wir trainieren nach **GREIF** -Club-Plänen

Die Greif-Club Highlights vom April 2016

Name			vorher	2016
Volkmar Schönenberg, Friedland	M 45	Marathon	4:00:01	3:44:05
Monika Erlach, A-Wien	W 35	HM	1:59:34	1:54:38
Dragan Savic, A-Hard	M 35	Marathon	2:53:22	2:45:24
Konstantin Lechner, Hassfurt	M 30	HM	1:20:42	1:18:12
Tim Bald, Frankfurt	M 45	Marathon	3:25:01	3:15:33
Lothar Rinecker, Reckendorf	M 65	HM	2:03:13	1:48:23
Sascha Rauber, CH-Wolfenschiessen	M 50	Marathon	3:14:34	3:00:28
Frank Latzko, Altdorf	M 45	Marathon	3:57:08	3:32:25
Wanda Ziembinski, Hamburg	W 20	Marathon	3:13:01	3:08:34
Thomas Bartsch, Stockelsdorf	M 50	Marathon	3:18:55	3:11:47
Arnold Hoppe, Essen	M 50	Marathon	3:20:17	3:13:04
Andreas Süßmann, Garbsen	M 45	Marathon	3:16:37	3:01:39
Jochen Uhrig, Weinheim	M 30	Marathon	2:38:07	2:26:50
Thomas Liers, Vlotho	M 45	Marathon	4:10:16	3:57:00
Markus Kirchhoff, Schortens	M 40	Marathon	3:26:03	3:11:51
Kristin Maus, Kronshagen	W 35	Marathon	4:00:56	3:43:29
Tobias Hübner, Bordesheim	M 35	Marathon	3:23:02	3:13:08
Sven Kiesewetter, Bruckmühl	M 40	Marathon	4:05:04	3:39:08
Roland Hoenen, Siegburg	M 45	HM	1:33:20	1:32:12
Lars Varenkamp, Stemwede	M 40	Marathon	3:11:42	3:06:08
Philipp Kerkhoff, Köln	M 35	10 km	46:02	44:42
Peter Löhlein, Markgröningen	M 50	Marathon	3:33:39	3:25:12

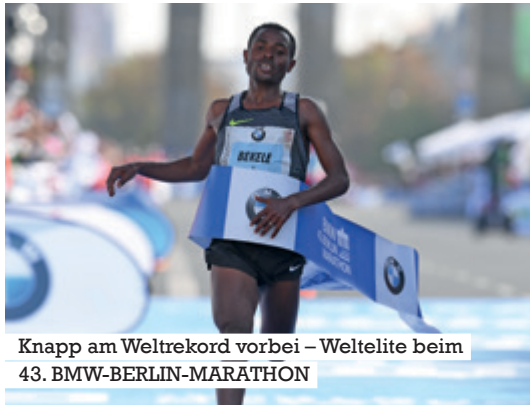
**Greif-Club-Trainingspläne gibt es für jede
Leistungsklasse 4 Wochen zur Probe bei**
www.greif.de
e-mail: greif@greif.de

Anzeige

In der Ausgabe 11/2016 von LAUFZEIT&CONDITION halten wir u. a. für Sie bereit:



Titelthema: Tipps zum Wintertraining und Skilanglauf als Alternative



Knapp am Weltrekord vorbei – Weltelite beim 43. BMW-BERLIN-MARATHON



Jubiläum am Dom – 26.000 beim 20. RheinEnergie Marathon Köln



Einmal um Berlins Badewanne – Teilnehmerrekord beim 10. AOK Mügelsee-Halbmarathon



Laufschuhe im Lesertest



Übersicht Leserreisen 2017

Berichte und Splitter aus Stadt und Land

(Änderungen aus redaktionellen bzw. aktuellen Gründen vorbehalten.)
Fotos: SCC EVENTS/Jiro Mochizuki, Valentin, Mizuno, LZ&CO/
Thiel, LZ&CO/Weising

FUSSNOTE

Emil und Co.



Heinz Florian Oertel

Noch ganz frisch sind die Bilder vom BMW BERLIN-MARATHON 2016. Da auch Wetter-Petrus mitspielte, ließe sich voller Überzeugung bilanzieren: Friede, Freude, ... usw. Spaß beiseite. Allen Ernstes: Wer auch diesmal wieder teilnahm, was die Organisatoren Hervorragendes über den ganzen Tag mit tausenden Helfern leisteten, – alles verdient Bravos. Ganz besonders natürlich auch die Leistungen der über 40.000 Starter.

Wenn ich nun im Folgenden nur einen Namen, den des Siegers, herausstelle, dann auch aus persönlichen Gründen der Erinnerung an meine dutzenden Reporterjahre.

Nach den Riesenerlebnissen mit dem tschechischen Läuferidol Emil Zatopek machte mich später ein Afrikaner baff. Bikila Abebe aus Äthiopien. Wie der Barfuß-Sieger die von Hunderttausenden umsäumte Marathonstrecke beherrschte. Alles ließ

mich Bisheriges fast vergessen, alles von Emil Begonnene; bis ... ja, bis zum jetzigen äthiopischen Supermann Kenenisa Bekele. Donnerwetter! Der freundliche Leser dieser Zeitschrift und dieses Beitrags wird seine persönlichen Leistungen zu Recht schätzen, doch er wird deshalb auch gut kommentieren können, was die Bekele-Elite-Generation vollbringt.

Nach diesem aktuellen Beifall möchte ich jedoch wieder, muss ich wieder an meinen Freund Emil erinnern. Dessen Damals-Zeiten spielen überhaupt keine Vergleichsrolle, aber Emils Persönlichkeit schon. Und von diesem „Edelholz geschnitzt“ präsentiert sich auch Bekele, das Trumpf-As der Jetztzeit. Und ein Schuft wäre der, der nicht wenigstens auch diesen Namen schreibt: Paovo Nurmi. Ich zähle zu den Laufverehrrern, die den Finnen noch persönlich kennenlernen durften. Danke! Deshalb, – von Nurmi über Zatopek und Cierpinski bis jetzt: Langläufer dieser Qualität und solche prima Menschen haben es verdient, niemals vergessen zu werden.

Gerade deshalb auch und trotzdem: Hut ab vor jedem, der läuft, der beweist, dies gehört zum vernünftigen Leben ...

Bestellung gleich ausfüllen und einsenden!

WW – Sportveranstaltungen GmbH
Leserservice „LAUFZEIT & CONDITION“
Meeraner Str. 19, 12681 Berlin
Telefax: +49 (030) 42 85 09 39
E-Mail: abo@laufzeit.de
Internet: www.laufzeit-condition.de

Sichern Sie sich alle Vorteile des Jahres-Abos: Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus und genießen einen Preisvorteil. Wir bieten auf Wunsch eine attraktive Abo-Prämie.

- Ja, ich möchte LAUFZEIT & CONDITION im Jahres-Abo plus 1 Paar WRIGHTSOCKs oder ein Polar Buff®-Schlauchtuch zum Preis von 38,- EUR, außerhalb Deutschlands 47,- EUR bestellen.
- Ja, ich möchte LAUFZEIT & CONDITION im Probe-Abo (3 Hefte) 9,90 EUR (Doppelheft 7+8 = zwei Ausgaben. Außerhalb Deutschlands: 13,50 EUR bestellen. Nur mit erteiltem Bankeinzug.

Vertrauensgarantie: Diese Bestellung kann ich innerhalb von 10 Tagen widerrufen. Die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an die LAUFZEIT Verlags GmbH genügt.

Meine Anschrift:

Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Wohnort

E-Mail-Adresse

Gewünschte Zahlungsweise:

- durch Bankeinzug
- Überweisung

Name des Kontoinhabers

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift (Bestellung/Bankeinzug/Widerrufsbelehrung)

Meine Prämie

- 1 Paar WRIGHTSOCK-Socken (bitte Straßen-Schuhgröße angeben)
-
- 1 Polar Buff®-Schlauchtuch

LAUF MIT UNS!

Auf 84 Seiten (fast) alles,
was das Läuferherz begehrt

Szeneinfos, Training, Medizin,
Markt, Technik und Tests ...

 (030) 42 35 066

 abo@laufzeit-condition.de

© iStockphoto/Thinkstock

WÄHLEN SIE EINE UNSERER ATTRAKTIVEN

PRÄMIEN

Die Socken von **WRIGHTSOCK** bestehen aus zwei separaten Lagen, die sich gegeneinander bewegen können. Dadurch wird ein Großteil der Reibung, die beim Laufen entsteht, vom Fuß ferngehalten und eine Blasenbildung minimiert. Weitere Infos finden Sie auf www.wrightsock.de

Egal, ob als Hals- oder Kopftuch, Mütze oder Stirnband: Mit dem praktischen **Polar Buff®**-Schlauchtuch sind Sie bei jedem Wetter perfekt ausgerüstet. Die multifunktionelle Kopfbekleidung transportiert Feuchtigkeit schnell nach außen, vermeidet durch die nahtlose Konstruktion Druckstellen und wird damit zu einem unverzichtbaren Trainingsbegleiter. Weitere Infos finden Sie auf www.buff.de



* Nur solange der Vorrat reicht; gilt nicht in Zusammenhang mit einem Probe-Abo; Aboprämierversand nur innerhalb Deutschlands

DON'T RUN, FLY

DESTINATION FRANKFURT
FESTHALLE OCTOBER 30



DynaFlyte™ mit
FlyteFoam™

MAINOVA FRANKFURT MARATHON



WANT IT MORE 