

DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

RUNNER'S

RUNNER'S[®]

WORLD

GANZ LEICHT GANZ SCHNELL

Das Wundertraining für mehr
Tempo – 1 x pro Woche reicht

Selber machen:
**10 GESUNDE
ENERGIERIEGEL**

**LAUFEN MACHT
GLÜCKLICH**

**SECHS
INSPIRIERENDE
PORTRÄTS**

**MARATHON:
SO SCHAFFT
ES JEDER!**
DER 6-MONATS-PLAN

**5 peinliche
Läuferprobleme –
elegant gelöst**

DER GRÖSSTE
**LAUF
SCHUH
TEST**
DER WELT

**Neue Erkenntnisse:
SO VIEL SOLLTEN
LÄUFER WIRKLICH
TRINKEN**



4 199071 604807 10

OKTOBER 2018

361°

ONE DEGREE BEYOND™

BEYOND YOUR EXPECTATIONS

**SPIRE 3
ULTIMATE COMFORT**

361EUROPE.COM

JETZT ERHÄLTICH BEI UNSEREN PARTNERN

Altenkirchen: Intersport Hammer, **Aschau:** Georg Steigenberger Sport, **Berlin:** Sport Runner, **Berlin:** Long Distance, **Edenkoben:** Sportshop Edenkoben, **Eglharting/Kirchseon:** Sport Gürteler, **Eppenbrunn:** TS Sports-Fashion, **Erfurt:** Laufladen Erfurt, **Freiburg:** City Sport Freiburg, **Hamburg:** Running Green, **Idar-Oberstein:** Sport Kapalla, **Innsbruck:** Rueckenwind, **Jünkerath:** Sport Brang, **Kandel:** Eichi's Laufladen, **Kempten:** Sport Jaeger, **Krefeld:** Sport & Service Partner Giebelen, **Langenau:** Storer, **Linz:** Sport Öhner, **Lippstadt:** Sporthaus Arndt, **Ludwigsburg:** Tempomacher, **Mainz:** Ski & Sport Profis, **Mainz-Gonsenheim:** Sport Bonewitz, **Merzig:** Intersport Ewen, **Mühlheim am Main:** Sport Schweikard, **München:** Sport Ruscher, **Neukirchen:** Intersport Karwacki, **Neumarkt:** Runmarkt.de, **Nürnberg:** Laufbox GmbH, **Oppenau:** Sport Hodapp, **Prüm:** Sport Giese, **Regensburg:** Sport Tahedl, **Roth:** Die Sport Laube, **Saarlouis:** Ludwig Pieper, **Schweich:** Micha's Sportshop, **Schweinfurt:** Sport Ludwig, **Singen:** Laufsport Lehrer, **Singen:** Sporthaus Schweizer, **Stuttgart:** Heart & Sole, **Sulzbach/Taunus:** Sport Göttert, **Uhingen:** Brändle Sport, **Waldkirch:** Sporthaus Armin, **Waldshut-Tiengen:** Schertle-Schmidt-Sport, **Weiden:** Lifestyle Weiden, **Weinstadt-Endersbach:** Sport Blessing, **Zweibrücken:** Sport Gross

BLICK HINTER DIE KULISSEN Fotoproduktion im Hamburger Freihafen

► Es war 37 Grad – im Schatten. Aber es gab keinen Schatten! Die Sonne stand hoch am Himmel und **Ebony** (3. v. l.) lief hin und zurück, hin und zurück – und das nur für uns. Na ja, eigentlich eher für Sie, unsere Leserinnen und Leser, damit wir Ihnen diesen Monat ein tolles Titelbild und eine wunderschön bebilderte Trainingsgeschichte (S. 22) bieten können. Wie viel Aufwand hinter einer Fotoproduktion steckt, sieht man an den vielen Personen, die sich am Set tummeln. Da ist es wichtig, dass einer das Zepter führt – und das kann am besten die Fotografin **Andrea Rüster** (2. v. l.).



LAUFEN IST UNSER LEBEN

Dieses Magazin wird von Läufern für Läufer gemacht. Wir lieben das Laufen und möchten, dass das Heft eine Plattform für alle ist, denen es genauso geht. Wir freuen uns über jede Anregung, wie wir es noch besser machen können. Schreiben Sie uns: [leserservice@runnersworld.de!](mailto:leserservice@runnersworld.de)



BEGEGNUNG IN BERLIN Keine Angst vorm schnellsten Mann

► „Mal sehen, was der so draufhat!“, dachte sich unser Kollege **Henning Lenertz** (r.), als er in Berlin bei einem Nike-Event den norwegischen Marathon-Europarekordler **Sondre Moen** beim Dauerlauf traf. Der ließ sich aber nicht aus der Reserve locken, sondern trabte maximal entspannt neben unserem Redakteur durch die Hauptstadt. Ist vermutlich besser so, wir brauchen unseren Kollegen ja noch.

RUNNER'S WORLD WOMEN'S RUN Mitgemacht statt zugeschaut

► Die Women's-Run-Saison ist in vollem Gange: Nach Stuttgart, Hamburg und Berlin liefen zuletzt Tausende Frauen im „Glitzerflitzer“-Shirt durch Frankfurt und Köln. Jetzt gibt es noch in München (8.9.) und Hannover (29.9.) die Gelegenheit, an unserer beliebten Laufserie teilzunehmen. In Frankfurt lief übrigens OK-Chefin **Stephi Fahnenmann** (l.) erstmals selbst mit, begleitet von unserer Kollegin **Ela Wildner** (r.).



REDAKTEUR ALS LAUFPROFI Schnell laufen kann man in jedem Alter

► Unser Online-Redakteur **Claus Dahms** kann auch mit 61 noch richtig schnell rennen, das sehen wir in jeder Mittagspause. Kürzlich startete er im Thailand-Urlaub bei einem 12-Kilometer-Lauf und gewann seine Altersklasse. Bei der Siegerehrung (Foto) drückte ihm der Gouverneur einen Umschlag in die Hand. 3000 Baht (78 Euro) waren darin. Jetzt denkt Claus über eine zweite Karriere als Profiläufer nach.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe! Ihr RUNNER'S-WORLD-Team

INHALT 10/18

WARM-UP

- 8 **Training** Schnelligkeit verbessern allein mit Willenskraft; Kolumne von Ultraläufer Flo Neuschwander
- 10 **Gesundheit** Verletzungen richtig auskurieren: Worauf Sie beim Heilungsprozess achten müssen
- 12 **Ernährung** Auch unter Läufern gibt es hartnäckige Ernährungsmythen. Zeit, einiges klarzustellen
- 14 **Equipment** Produkt des Monats: der Reebok-Sports-Bra Puremove

FEATURE

22 Auf zur Bestzeit

Sie glauben, schnelles Laufen sei nur etwas für junge Sprintstars? Von wegen! Wenn Sie an ein paar Stellschrauben drehen, laufen Sie schneller, als Sie je gedacht hätten

30 Extremes Abenteuer

1800 Kilometer, 100 000 Höhenmeter: Der Great Himalaya Trail in Nepal ist die abenteuerlichste Laufstrecke der Welt – Autor Peter Hinze ist sie abgelaufen

39 Der große Laufschuhtest

Bei den Laufschuhen tut sich was: Wir stellen 22 der neuesten Herbst-Modelle mit zukunftsweisenden Technologien vor und sagen Ihnen, welcher Schuh für wen geeignet ist

54 Laufen macht glücklich

Sechs inspirierende Porträts von Läuferinnen und Läufern, die durch den Sport ihr Leben bereichern und sich dadurch in ihrem Körper (wieder) wohlfühlen

64 Energieriegel selbst gemacht

10 gesunde Energieriegel für verschiedene Ansprüche – mit der Anleitung zum Selbermachen



80

Sauer macht gesund
Zitrusfrüchte liefern viele wertvolle Nährstoffe und peppen Salsas und Salate auf

22

Lauf doch mal schneller!
So schalten Sie im Training den Turbo ein – egal, welches Leistungsziel Sie haben



Der gesunde Energieschub für unterwegs
10 einfache Rezepte für leckere Kraftpakete
aus Nüssen, Samen und Trockenfrüchten



TITELFOTO: ANDREA RÜSTER
PRODUKTION: G. BRÜGGEMANN, S. SIEGL
LÄUFERIN: EBONY ANDERBERG/MEGA
HAARE/MAKE-UP: CLAUDIA PATH/LIGANORD

30

Auf dem Dach der Welt
Unser Autor lief monatelang durch den Himalaya, bezwang 5000 Meter hohe Pässe, kämpfte sich durch den Dschungel und sprach beim Tee mit Einheimischen über die Zukunft der Region



54

Bewegung ist Freiheit
Sylvia Plüg-Linkel hat durch den Sport neues Selbstbewusstsein gewonnen – und fünf weitere inspirierende Lauf-Geschichten



39

Die neuen Laufschuhe
Erfahrungsberichte, Labordaten und Empfehlungen zu den 22 spannendsten Neuheiten der Saison



82

Shit happens
Die unappetitlichen Seiten des Laufens und wie man damit umgeht



COACH

- 72 Training** Marathon kann jeder – mit diesem 6-Monats-Plan klappt's garantiert • Arne Gabius' Profi-Tipps für Freizeitläufer: Wettkampfvorbereitung • Home Gym: 7 Übungen für eine starke Mitte • Local Heroes: Zane Grike (Mainz)
- 78 Ernährung** So viel müssen Läufer trinken: Warum Durst kein guter Indikator ist • Diese Zitrusfrüchte wirken wahre Wunder – und 2 einfache, leckere Rezepte
- 81 Motivation** #darumlaufenwir
- 82 Gesundheit** 5 peinliche Läuferprobleme und ihre Lösungen • „Was tun bei Fersenproblemen?“ und 3 weitere Leserfragen
- 86 Equipment** Dauertest: Saucony-Straßenlaufschuh, Salomon-Trinkrucksack, Adidas-Brille • Weber will's wissen: neue Kategorisierung für Laufschuhe • Lesertest: Run Compression Shorts 3.0 von Cep

ZIELLINIE

- 90 Im Fokus** Die Leichtathletik-Europameisterschaften von Berlin
- 95 Grünings Klartext** Lebt die Leichtathletik doch noch?
- 96 Reports, Laufkalender**

RUBRIKEN

- 16 Ich bin ein Läufer** Christine Braune läuft gegen ihre seltene Atemwegserkrankung an
- 18 Running Heroes** Wahre Helden
- 20 Ausprobiert** Sommer-Biathlon: Laufen, Schießen, Laufen
- 62 Mein schönstes Erlebnis** Marathon in Liechtenstein
- 68 Tacheles** Rennabbruch: Vernunft oder Versagen?
- 70 Baumann** Ein Hoch den Vereinen
- 104 Leserforum, Impressum**
- 106 Ein Lauf mit...** Magdalena Neuner



WARM-UP 10/18

Borrowdale

Lake District • England

LAUFMOMENT



➔ Auf Bildern wirkt der Lake District im Nordwesten Englands mit seinen grünen, baumlosen Hügeln, die Fells genannt werden, sehr malerisch. Doch der Schein trügt. Dank der Nähe zum Meer (Irische See) ist die Region die regnerischste im Land. Zudem sind die Fells steiler, steiniger und schlammiger, als sie aus der Ferne aussehen. Dennoch gibt's im spärlich besiedelten Nationalpark mit vielen einsamen Tälern eine lebhaftere Läuferzene: die Fellrunner. Fast jedes Wochenende finden gleich mehrere Rennen statt, die meist abseits des spärlichen Wegenetzes bergauf und -ab führen. Die Navigation übernehmen die Läufer selbst. Termine: www.fellrunner.org

EXTRA-TIPP Ein Mythos unter Läufern ist die Bob Graham Round. Dabei gilt es, 42 Fells in 24 Stunden zu erlaufen. Der Rekord von Kilian Jornet liegt bei 12:52 Stunden. Infos: <http://bobgrahamclub.org.uk>



Hartes Training verbessert die Schmerzresistenz und legt die Grundlage für neue Bestzeiten

Der Wille versetzt Berge

Lässt sich durch Willenskraft die **Schnelligkeit verbessern**? Wissenschaftliche Studienergebnisse aus England deuten darauf hin

➔ Forscher der Oxford Brookes University ließen 20 Erwachsene 6 Wochen lang entweder kurze, intensive Belastungen (6- bis 8-mal 5 Minuten anaerob) oder mäßig harte lange Einheiten (60 bis 80 Minuten moderat) auf dem Crosstrainer absolvieren. Damit verbesserte sich die Ausdauerleistungsfähigkeit (maximale Sauerstoffaufnahme und Laktatschwelle) beider Gruppen in gleichem Maße. Bei den anschließenden Leistungstests (Erschöpfungsläufe) jedoch schnitten die Probanden mit intensiverem Training deutlich besser ab: Im Vergleich zum Eingangstest hielten sie nun viel länger durch, während sich die andere Gruppe kaum steigerte.

Die Forscher erklären das damit, dass intensives Training zu einer höheren Schmerztoleranz führe. Entsprechende Tests zeigten bei der Intervall-Gruppe eine Verbesserung um 41 Prozent, bei der ande-

ren keine Veränderung. „Wenn man schon im Training an seine Grenzen geht, kommt man in der Schlussphase eines Rennens besser mit der wachsenden Anstrengung und den damit einhergehenden Beschwerden klar“, sagt Andrew Mueller, einer der Forscher. Er propagiert „Hammer-Intervalle“, bei denen ein bis zwei Belastungen einer Tempolauft-Serie am Limit gelaufen werden. „Solch ein wettkampfspezifisches Training bereitet den Körper darauf vor, bei Bedarf die volle Leistung abzurufen.“

Beispielhaftes „Hammer-Workout“ für 5-Kilometer-Wettkampfläufer:

8 x 800 m im 5-km-Renntempo mit je 2 Minuten Pause dazwischen, wobei die Intervalle 4 und 7 mit Höchstgeschwindigkeit gelaufen werden. Tipp: Halten Sie die vorgegebenen Pausen ein und versuchen Sie nach den 2 Hammer-Intervallen wieder Ihr 5000-m-Tempo zu erreichen.



SEKUNDEN PRO KILOMETER
schneller wurden Läufer, wenn sie einen 5-Kilometer-Erschöpfungslauf gemeinsam mit einem direkten Gegner absolvierten statt allein.



FLOWS TAGEBUCH

Ihr denkt, ich sei unfehlbar? Schon wahr, aber es gibt Momente, in denen man sieht, dass auch ich nur ein Mensch bin



LAUF ABGEBROCHEN

Auch ich habe manchmal keine Lust zu laufen. Kürzlich wollte ich einen 30 Kilometer langen Dauerlauf im Taunus machen. Nach fünf Kilometern blieb ich

einfach stehen und setzte mich hin. 30 Minuten genoss ich die Landschaft und trabte dann zurück zum Auto. Bei Sauwetter im Winter kommt es schon mal vor, dass ich lauffertig angezogen vor der Tür stehe, dann aber doch keinen Bock habe rauszugehen. Ich kehre um, lege mich in den Laufklamotten ins Bett und penne weiter.



STUDIUM ABGEBROCHEN

Während meines Sportstudiums war ich Bademeister. Von irgendwas muss man ja schließlich leben! Dabei mag ich Schwimmen eigentlich gar nicht. Das

Studium habe ich abgebrochen, weil ich mich beim Trampolinspringen verletzt habe und danach keine Motivation mehr fand. Danach wollte ich zur Polizei, ließ aber die schriftliche Prüfung zugunsten der Teilnahme beim Transvulcania-Trailrun auf La Palma sausen. Ich hatte einfach schon immer am meisten Bock aufs Laufen!



NIE EIN BUCH AUSGELESEN

Ich kann nicht tanzen und habe noch nie ein Buch zu Ende gelesen. Klar doch, ich habe jede Menge Laufbücher zu Hause, aber irgendwie habe ich es noch nie ge-

schaft, eins wirklich zu Ende zu lesen. Noch nie! Unglaublich, oder? So war es übrigens schon in der Schule. Beim Lesen werde ich einfach verdammt müde und schlafe ein. Das war immer so und wird wohl immer so bleiben. Dann lieber raus an die frische Luft und ein paar Laufkilometer sammeln! Ich bin nun mal kein Bücherwurm.

Florian Neuschwander ist der beste deutsche Ultraläufer und ein Trendsetter. Der 37-Jährige hat rund 45 000 Facebook-Follower.



pure for WINNERS

Für die muskuläre Leistungsbereitschaft.

Magnesium Energy von Pure Encapsulations® enthält Magnesium in der ausgezeichnet verträglichen Citrat- und Glycinatform. Die verwendeten Inhaltsstoffe in Reinsubstanzqualität sind maximal verträglich und weisen eine optimale Bioverfügbarkeit auf. Für einen problemlosen Einsatz kurz vor, während oder nach Belastungsphasen. Erhältlich in der Apotheke.

- ⊕ Taurin
- ⊕ Vitamin B₁₂
- ⊕ Elektrolyte





Auch während einer Verletzungspause sollte das Faszientraining nicht zu kurz kommen

Schneller wieder fit

Zu viel Training, zu wenig Regeneration: Einer Verletzung gehen meist eigene Fehler voraus. Aber auch in der Rekonvaleszenz kann man viel falsch machen. Mit unseren Tipps **beschleunigen Sie die Heilung**

Bewegen

Sicher haben Sie schon mal gehört, dass einige Läufer „über den Schmerz drüberlaufen“. In der Tat ist eine Laufpause nicht immer nötig – und nicht immer hilfreich. Laufen Sie ruhig weiter, wenn Sie bloß eine leichte Muskelzerrung haben. Der verstärkte Blutfluss durch die Bewegung hilft bei muskulären Problemen. Grundsätzlich gilt aber: Schmerzen sind Warnsignale des Körpers. Laufen Sie also nicht, wenn diese den Bewegungsablauf beeinträchtigen. Gleiches gilt bei Entzündungen (wie Achillessehnenproblemen, Schienbeinkantensyndrom) und Stressfrakturen. Sprechen Sie hier mit einem Arzt.

Dehnen

Bei Verletzungen verzichten viele Läufer auf ihre

Dehn- und Mobilisationsübungen. Dabei sollten sie gerade dann zum Beispiel die Faszienrolle nutzen. Grund: Durch das Rollen werden die Muskeln mit mehr Blut versorgt, was die Heilung beschleunigt.

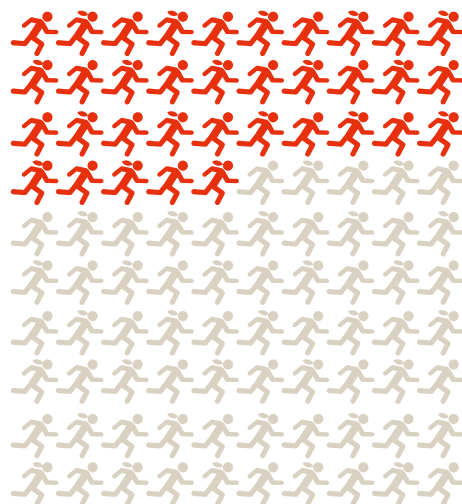
Essen

Wer sich wegen einer Verletzung weniger bewegt, verbrennt weniger Kalorien. So weit, so logisch. Aber verzichten Sie deshalb nicht bewusst auf Kalorien. Der Genesungsprozess ist für den Körper Schwerstarbeit, für die er Energie benötigt – und vor allem die richtigen Bausteine. Bei muskulären Verletzungen ist es hilfreich, sich proteinreich zu ernähren, da die enthaltenen Aminosäuren für den Muskelaufbau unentbehrlich sind. Bei Entzündungen helfen entzündungshemmende

Lebensmittel wie Obst und Gemüse, speziell Ananas und Kurkuma.

Pillen

Der Griff zu Schmerzmitteln und Entzündungshemmern sollte wohlüberlegt und idealerweise mit einem Arzt abgesprochen sein. Ibuprofen beispielsweise kann einigen Studien zufolge den Heilungsprozess bremsen. Nutzen Sie solche Mittel deshalb mit Bedacht, etwa wenn Sie nachts vor Schmerzen nicht (ein-)schlafen können. Weil gerade in der Nacht viele körpereigene Systeme auf Heilung ausgelegt sind, ist ein ruhiger Schlaf für eine schnelle Heilung wichtig. Bedenken Sie außerdem, dass die Einnahme von Entzündungshemmern sowie Schmerzmitteln zu Magen- und Leberproblemen führen kann.



35 PROZENT *der Läufer laufen bei Hitze am liebsten früh am Morgen.**

*Umfrage auf www.runnersworld.de mit 1661 Teilnehmern

Sind Sportler besser im Bett?

Ja, sofern man Studien glauben mag. Laut der „Trube Study“ wird die eigene Leistung beim Sex höher eingeschätzt – auch weil man sich attraktiver fühlt. Eine Studie der University of California hat zudem gezeigt: Wer viermal in der Woche trainiert, hat 30 Prozent mehr Sex als Nichtsportler.



Die beiden haben was am Laufen

NUR FÜR KURZE ZEIT:
**EARLY BIRD
RABATT***



Noch mehr Adventsfreuden

Egal, ob für Sie selbst oder als Geschenk, unsere abwechslungsreiche Adventskalender-Auswahl versüßt allen Genießern die Vorweihnachtszeit:

- ★ Gourmet Adventskalender
- ★ Premium Gourmet Adventskalender
- ★ Craft Beer Adventskalender
- ★ Gin Adventskalender

*Early Bird Rabatt hat nur Gültigkeit im Zeitraum 01.-31.10.18. Aktionszeitraum kann jederzeit angepasst werden. Preise gelten nur solange der Vorrat reicht. Die Aktion ist ein Angebot der Foodist GmbH, Kehrvieler 9, 20457 Hamburg.



FIT UND FREUDIG DURCH DEN ADVENT

Genüsslich durch die Adventszeit – ohne schlechtes Gewissen? Der Foodist Active Adventskalender überrascht Sie jeden Tag mit einer neuen veganen und zu 100% natürlichen Leckerei. Mal geht es herzhaft-salzig, mal zartschmelzend und süß zu, eines wird es bei den Delikatessen aber ganz gewiss nie: langweilig!

Sichern Sie sich jetzt Ihren Adventskalender zum Early Bird Preis* auf [foodist.de](https://www.foodist.de)



FOODIST.DE



Eier gelten als hochwertige Proteinquelle. Auch gut: Nüsse, Hülsenfrüchte

Realität oder Illusion?

Auch unter Läufern gibt es hartnäckige **Ernährungsmythen**, die für Diskussionen und Verwirrung sorgen. Zeit, ein paar Dinge klarzustellen



Auf langen Läufen braucht man **ein Sportgetränk**

ILLUSION Gehören Sie auch zu den Menschen, denen sich der Magen umdreht, wenn sie während des Laufens zuckrige Getränke zu sich nehmen? Das müssen Sie gar nicht! Es genügt, wenn Sie sich damit zehn Sekunden den Mund ausspülen und dann ausspucken. Laut einer Studie signalisiert dies dem Gehirn, dass der Kohlenhydratnachschieb nicht versiegen wird, und deshalb weist es die Muskeln an, nicht in ihrer Arbeit nachzulassen.



Nudeln sind die **beste Kohlenhydratquelle**

ILLUSION Spaghetti sind nur eine Möglichkeit, vor dem langen Lauf oder Wettkampf Kohlenhydrate zu bunkern. Alle anderen Lebensmittel mit hohem Kohlenhydrat- und niedrigem Ballaststoffanteil, wie Reis, Haferflocken, Brötchen, Pellkartoffeln, tun's auch. Stellen Sie Ihr Abendessen so zusammen, dass der Kohlenhydratanteil an der Gesamtenergiemenge 85 bis 95 Prozent beträgt. Den Rest besorgen Proteine und gesunde Fette.



Läufer brauchen **mehr Eiweiß** als Nichtläufer

REALITÄT Menschen, die keinen Sport treiben, essen oft mehr Eiweiß, als sie benötigen. Läufer brauchen zur besseren Muskelregeneration aber eine Extraportion. Die International Society of Sports Nutrition empfiehlt für sportliche Menschen eine tägliche Aufnahme von 1,5 bis 2 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht. Denken Sie also bei jeder Mahlzeit an hochwertige Proteinquellen wie Griechischen Joghurt, Mandeln, Quinoa und Lachs.

Gesucht: die ideale Rennverpflegung



Amby Burfoot muss es wissen. Der langjährige Chefredakteur der US-Ausgabe von RUNNER'S WORLD ist immerhin

Sieger des Boston-Marathons von 1968 – und ein anerkannter Laufexperte. Im Wettkampfschwört er nicht auf Gels oder Bananen als Treibstoff, sondern auf ordinäre Pfefferminzbonbons. „Nach fünf Kilometern stecke ich mir einen in den Mund, schiebe ihn in die Backentasche und lasse ihn sich auflösen“, sagt der 72-Jährige. Seit über 20 Jahren macht er es so. Drei Bonbons haben 60 Kalorien und liefern 15 g Kohlenhydrate. Wenn Sie sechs pro Stunde essen, kommen Sie auf die empfohlenen 30 g pro Stunde.

Amby (Foto oben), unser aller großes Vorbild, lutscht einfach Bonbons



28 PROZENT höher innerhalb von 7,5 Jahren ist die Sterberate von Menschen, die viel Zucker oder raffiniertes Mehl essen, so das Ergebnis einer Studie. Grund: Einfache Kohlenhydrate steigern den Triglycerid-Wert im Blut, was Bluthochdruck und Diabetes fördert. Läufer sollten daher auf komplexe Kohlenhydrate achten: Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Vollkornprodukte.

OUTRUN YOURSELF



LEVITATE 2

Der neue Levitate 2 mit DNA AMP gibt dir mit jedem Schritt mehr Energie zurück. So fühlst du dich, als ob du schneller und schneller laufen könntest - auch wenn du dachtest, dass das unmöglich ist.

www.brooksrunning.de/levitate

 **BROOKS**
RUN HAPPY

INTEGRIERTE BELÜFTUNG

Die perforierten Einsätze zwischen den Schulterblättern sowie im vorderen Brustbereich, wo viele Frauen besonders stark schwitzen, lassen Luft an die Haut.

PROGRESSIVER HALT

In den nahtlos gearbeiteten Trägern (nicht verstellbar) ist ein Gewebe eingearbeitet, das sich bei zunehmender Belastung verhärtet: Je mehr Bewegung, desto stärker der Halt.

VORGEFORMTE CUPS

Die leicht vorgeformten Cups passen sich der Brust angenehm an, ohne dabei unter den Achseln einzuschneiden.

SPEZIELLES GEWEBE

Der BH besteht zu 73 Prozent aus Polyamid und zu 27 Prozent aus Elasthan. Das Gewebe ist äußerst dehnfähig, trocknet schnell und sorgt für eine hohe Formstabilität: Es leiert nicht aus.



BREITES UNTERBRUSTBAND

Das 35 Millimeter breite Band unterhalb der Brust verleiht zusätzliche Stabilität. Die geriffelte Verarbeitung des Innenbands ist hautfreundlich und fängt Feuchtigkeit auf.

Starker Halt für starke Frauen

REEBOK PUREMOVE BRA, 60 EURO

Viele Frauen haben größte Schwierigkeiten, einen passenden Sport-BH für sich zu finden. Einige verzichten deshalb sogar ganz auf Sport, denn wenn der richtige Halt durch einen guten BH fehlt, kann das sogar zu unangenehmen Schmerzen führen. Der neue Puremove-Bra von Reebok begeisterte im Test. „Für mich ist er das Produkt des Jahres“, so eine Testerin. „Noch nie habe ich einen BH getragen, der bei perfektem Halt so bequem war.“

Ausführlicher Testbericht: www.runnersworld.de/puremove



salomon

TIME TO PLAY

MAKE ANY TERRAIN YOUR PLAYGROUND

LEARN HOW
TO TRAIL RUN



Laufen ist ein Lebensgefühl. Erobere neues Terrain mit
Expertentipps und einem besonderen Wettbewerb.
Besuche www.intersport.de/salomon-trailrunning



SENSE ESCAPE
NOCTURNE GTX®



SPORT TO THE PEOPLE

 **INTERSPORT®**



Seit Christine Braune läuft, bekommt sie wieder richtig Luft, jetzt träumt sie von der Teilnahme an einem Halbmarathon

ZUR PERSON

Christine Braune, 35, Verkäuferin aus Prignitz (Brandenburg)...

...läuft seit genau zwei Jahren. Ohne ihre Krankheit wäre sie nicht zur Läuferin geworden. Im Jahr 2016 erhielt sie die Diagnose Primäre Ciliäre Dyskinesie (PCD). Das ist eine seltene Erkrankung der Atemorgane, die mit ständigen Entzündungen der Atemwege einhergeht. Bis zur Diagnose glich ihr Leben einer Odyssee: Sie wurde von Arzt zu Arzt geschickt, von Krankenhaus zu Krankenhaus. Überall stieß sie auf Ratlosigkeit. Nun hat sie endlich Gewissheit und weiß, was zu tun ist. Nach ihrer Diagnose begann Christine zu laufen, blieb dran und fühlt sich heute richtig gut

Die Leere mit Sinn gefüllt

Christine Braune läuft sich sprichwörtlich frei: Sie leidet an einer seltenen Erkrankung der Atemorgane. **Das Laufen stärkt ihre geschwächten Bronchien** sowie die Lunge und hilft ihr, besser Luft zu bekommen

Von IRINA STROHECKER • Foto JÖRG MODROW

➔ Christine leidet von Geburt an unter Entzündungen und Infekten der Atemwege: Husten, Schnupfen, Mittelohr- und sogar Lungenentzündungen sind ihre Begleiter. Bis zum 33. Lebensjahr wusste sie nicht, was ihr fehlt. „Ich wurde unzählige Male an Nase und Ohren operiert. Niemand konnte mir sagen, welche Krankheit dahintersteckt“, erzählt sie.

Der Grund für ihre Probleme: Primäre Ciliäre Dyskinesie (PCD). Die Krankheit ist selten, in Deutschland gibt es rund 4000 Erkrankte. Aber die Dunkelziffer scheint hoch zu sein, da PCD oft lange unerkannt bleibt. Christines Odyssee brachte sie zum Verzweifeln, als Folge der vielen erfolglosen OPs entwickelte sie eine Art Ärztephobie.

Die Lösung fand sie durch Zufall. „Im Februar 2016 sah ich eine Folge der TV-Serie ‚Goodbye Deutschland‘, in der eine Familie mit ihrem an PCD erkrankten Sohn nach Spanien ausgewandert war. Seine Symptome kamen mir so bekannt vor,

lich Gewissheit! „Seither werde ich adäquat behandelt – mit Inhalationstherapien und Antibiotika.“ Christine muss sich vor Ansteckung schützen: „Vor erkälteten Menschen halte mich von fern – in meinem Beruf als Verkäuferin nicht einfach.“ Dazu empfahl ihr der Arzt Ausdauersport. „Da ich früher schon gelaufen bin, entschied ich mich dafür. Ich wohne in einem Dorf und habe die Natur vor der Haustür, besser geht es für eine Läuferin nicht.“

★ ★ ★

Im Herbst 2016 begann Christine mit einem Laufplan für Einsteiger, der dreimal fünf Minuten Laufen mit zwei- bis dreiminütigen Gehpausen vorsah. Bald schaffte sie 30 Laufminuten am Stück, jede Woche lief sie länger und ging weniger. „Ich war mit Ehrgeiz dabei, denn ich spürte, wie gut das Laufen meiner Lunge tut.“

Ihr Mann Sven war kein Läufer, „doch zwei Wochen nach meinem Einstieg zog er mit. Weil er schneller ist, laufen wir nicht immer zusammen.“ Aber manchmal geht die ganze Familie auf Tour: Mama und Papa laufen und ihre neunjährige Tochter strampelt auf dem Rad nebenher.

Mittlerweile nimmt Christine regelmäßig an Wettkämpfen teil und träumt von einem Halbmarathon. Sie weiß, dass ihre Krankheit unheilbar ist. Das entmutigt sie aber nicht. „Ich muss zweimal täglich inhalieren, um Lunge und Nase frei zu atmen. Dazu eine tägliche Nasendusche und einmal wöchentlich Atemtherapie beim Physiotherapeuten.“ Doch das Laufen half ihr, mit der Krankheit umzugehen: „Es ist gut fürs Immunsystem. Seit zwei Jahren bin ich nahezu infektfrei. Ich habe eine deutlich verbesserte Lungenfunktion. Die lag früher bei 85 Prozent, heute bei 95.“ Auch psychisch spürt sie eine Veränderung: „Ich bin gelassener und selbstbewusster geworden. Laufen ist meine Auszeit, mich besinnen, den Moment erleben. Atmung spüren, Sorgen vergessen. Einfach bewegen, nach vorn, ohne zurückzuschauen.“

„Laufen ist sehr gut fürs Immunsystem. Ich habe eine stark verbesserte Lungenfunktion und bin seit zwei Jahren nahezu infektfrei“

dass ich gleich im Internet recherchierte. Alles, was ich darüber las, traf auf mich zu.“

★ ★ ★

Im Mai 2016 hatte Christine einen Termin in der Kinderambulanz in Hannover, denn da PCD eine Erbkrankheit ist, wird sie meist von Kinderärzten diagnostiziert. „Der Arzt bestätigte meinen Verdacht: Ich leide an PCD, einer unheilbaren Atemwegserkrankung, bei der die Flimmerhärchen auf den Schleimhäuten der Atemwege unbeweglich sind und somit der Schleimtransport gestört ist“, berichtet Christine. Die Diagnose war eine Offenbarung: end-

Das Orthomol-Multi-Sport-Prinzip



Für alle, die alles geben

orthomol sport



Die maßgeschneiderte Nährstoff-Versorgung für alle Phasen sportlicher Leistung

Das Orthomol-Multi-Sport-Prinzip stellt ein Gesamtkonzept aus mehreren aufeinander aufbauenden Nährstoff-Produkten dar, die in den unterschiedlichen Phasen sportlicher Leistung eingesetzt werden.



orthomolsport



@orthomol_sport
#dieallesgeben
#orthomolsport



◀ RUNNING HEROES ▶

LÄUFER MIT HERZ

★ ★ ★ ★ ★



42 Marathons in 42 Tagen

Andreas Hesch lief vom 29. April bis zum 9. Juni jeden Tag einen Marathon und sammelte 57 000 Euro Spenden für ein Kinderhospiz in Kaiserslautern

Von IRINA STROHECKER



Rund 1800 Laufkilometer in nur sechs Wochen sammelte der 46-Jährige im Rahmen seines Laufprojekts „42 x 42,195 – Benefiz für Kinderhospiz KL“. Kurz vor 20 Uhr am 9. Juni lief Andreas, nach 42 Tagen und 42 erfolgreich absolvierten Marathons, überglücklich ins Ziel. Das Spendenergebnis der Aktion war mit 57 000 Euro überragend: Es bedeutet für das ambulante Kinderhospiz in Kaiserslautern eine zusätzliche Kinderkrankenschwesterstelle für zwei Jahre.

Die Strecken aller 42 Marathons lagen rund um seinen Wohnsitz Kaiserslautern. Der Startschuss für den ersten fiel am 29. April in Kindsbach, der letzte führte Andreas am 9. Juni durch den Süden Kaiserslauterns. Die einzelnen Läufe wurden von dem regionalen Therapeutennetzwerk für Komplementärmedizin in Kaiserslautern „netkomed“, dem Andreas auch angehört,

extra für diesen Zweck organisiert. An Mitläufern und Zuschauern fehlte es ihm dabei nicht: „Im Schnitt haben mich pro Veranstaltung 140 Leute begleitet“, erzählt er. Andreas nahm sich für diese Heraus-

„Mit den Spenden kann eine neue Kinderkrankenschwesterstelle geschaffen werden“

forderungen keinen Urlaub. Er integrierte die 42 Marathons in seinen Arbeits- und Familienalltag. Der dreifache Vater betreibt eine gut besuchte Homöopathie-Praxis. Nun hat er beschlossen, eine „42 x 42,195-Revival-Tour“ zu starten. „Diese ungezwungen Lauftreffs sind identisch aufgebaut wie die Läufe des 42er-Laufprojekts“, erklärt er. Mitmachen kann jeder. Mehr Infos unter: netkomed.de/veranstaltungskalender

Jedes Training lohnt sich doppelt

• **Coach Steffen Baumbach, 49**, gründete die gemeinnützige Organisation „Jedes Training zählt“. Nach jeder Trainingseinheit zahlen die Teilnehmer einen gewissen Betrag in ein Sparschwein ein. Ende des Jahres werden alle Schweine zugunsten der Elternhilfe für das krebserkrankte Kind Göttingen e. V. geschlachtet. Steffen hat vor fünf Jahren als Einzelkämpfer angefangen: Er finishte insgesamt sieben Ironman-Wettbewerbe für den guten Zweck. Dank einer eigenen Facebook-Seite ist sein Mitstreiter-Team rasant gewachsen: „In den vergangenen vier Jahren konnten wir so 52 000 Euro Spenden sammeln“, berichtet er. Mittlerweile gibt es in ganz Deutschland Spender für die Organisation. Da Steffen oft Ausdauersport-Wettbewerbe besucht, kennt er etliche seiner Spender persönlich. Auf die Charity-Idee kam er durch einen traurigen Schicksalsschlag, den Krebs Tod seines Patenkindes. Infos: facebook.com/pg/Jedes-Training-zählt-483015858462384



Laufen für krebskranke Kinder



• **Jeanette Völker, 41, und Uwe Hager, 56**, sind die Veranstalter des Spendenlaufs für krebskranke Kinder im Waldstadion Zeulenroda (Thüringen), der am 14. Juli dieses Jahres bereits zum siebten Mal stattfand. Mit rund 800 Teilnehmern aus ganz Deutschland feierte der Benefizlauf dieses Jahr einen Teilnehmerrekord. Insgesamt kam eine stolze Spendensumme von

14 000 Euro zusammen. Alle Startgelder gingen in voller Höhe an die Elterninitiative für krebskranke Kinder Jena e. V. (EKK). Bei dem Benefizlauf standen fünf Strecken zur Wahl: ein 50-Kilometer-Ultralauf, der frühmorgens startete; vormittags gingen die Läufer auf die 25-, 10- und 5-Kilometer-Strecke sowie auf die 1-Kilometer-Strecke des Jedermannlaufs. Außerdem bot die Veranstaltung zwei Offroad-Bike-Strecken, zwei Nordic-Walking- sowie zwei unterschiedlich lange Wanderstrecken an. Mehr Infos über den Spendenlauf unter: laufen-fuer-krank-kinder.de

Kennen Sie auch Menschen oder Laufgruppen, die in diese Rubrik passen? Dann schreiben Sie an leserservice@runnersworld.de

A male triathlete, Jan Frodeno, is captured in a dynamic running pose on a dirt trail. He is wearing a dark blue ASICS tank top, black shorts, a black ASICS headband, and blue ASICS running shoes. The background is a lush, green forest with sunlight filtering through the trees.

ICH LAUFE, OHNE
MIR GRENZEN
ZU SETZEN

IMOVE
ME™

 **asics**

[ASICS.COM/IMOVEME](https://www.asics.com/IMOVEME)

JAN FRODENO

Triathlon-Olympiasieger und
2facher IRONMAN-Weltmeister



Anders als bei der Rollski-Variante werden beim Crosslauf-Biathlon die Waffen nicht mitgetragen, sondern bleiben am Schießstand. Jonas tat sich vor allem beim Stehend-Schießen schwer

WIE FÜHLT ES SICH AN ...

...einen Biathlon zu laufen?

Profi-Biathleten trainieren im Sommer mit Rollski, um nicht aus der Form zu kommen. Immer beliebter wird derzeit aber die Kombination aus Schießen und Laufen. Unser Mitarbeiter Jonas hat diese Variante des Sommerbiathlons ausprobiert

Von JONAS MÜLLER • Foto: PRIVAT

Der Biathlon zählt seit vielen Jahren zu den beliebtesten Winter-Sportarten. Jahr für Jahr strömen Tausende Zuschauer in die Arenen und an die Strecken in Oberhof und Ruhpolding. Seit einiger Zeit erfreut sich auch der Sommer-Biathlon immer größeren Zuspruchs. Bestimmt wollten etliche Läufer, die im Winter stets gespannt die Biathlon-Rennen verfolgen, schon immer mal wissen, wie schwer das Treffen der fünf Scheiben unter Anstrengung denn nun wirklich ist.

★ ★ ★

Da auch ich zu diesen Läufern zähle, reiste ich in den Odenwald. In Hüttenthal traf ich auf eine der besten Sommer-Biathletinnen Deutschlands, Lisa Schubart. Gemeinsam mit ihren Teamkollegen bereitete sie mich auf mein erstes kleines Biathlon-Rennen vor. Überraschenderweise fielen die Scheiben bei meinem ersten liegenden Anschlag recht leicht: vier aus fünf, keine schlechte Quote für einen absoluten Anfänger wie mich. Wichtige technische Feinheiten wie etwa ein richtiger Stand beim stehenden Anschlag wurden mir in der Folge nähergebracht. Doch trotz der hochklassigen Beratung wollte stehend anfangs keine Scheibe fallen: null aus fünf – enttäuschend, auch für Anfänger. Der Gedanke, vom Laufen zum Sommer-Biathlon zu wechseln, verflog rasch. „Dreh eins bei rechts“, riet Manfred Schubart, Lisas Vater und gleichzeitig Trainer der jungen, ehrgeizigen Truppe. Durch ein kurzes Drehen am Diopter stellte ich das Gewehr so ein, dass mir das Treffen danach gleich leichter


DIE BEDINGUNGEN

- 1 Der Proband hat jahrelange Lauf-, aber keinerlei Schieß Erfahrung.
- 2 Zunächst findet eine fachkundige Einweisung am Schießstand mit einem Gewehr statt, liegend wie auch stehend.
- 3 Es folgt ein kurzer Test-Wettkampf mit dem bekannten Wechsel aus Laufen und Schießen.

fiel, wenngleich „leichter“ für mich noch immer schwer genug war.

Vertraut mit Gewehr, Schießstand und Technik starteten wir dann einen kleinen Trainingswettkampf. Ein rasches Wechseln aus Laufen und Schießen, bei dem ich läuferisch zwar mehr als mithalten konnte, beim Schießen mit erhöhtem Puls jedoch klar unterlegen war. Ähnlich wie ein Intervalltraining auf der heimischen 400-Meter-Bahn hatte es aber auch diese kurze Einheit läuferisch in sich.

★ ★ ★

Den letzten Teil meines Besuchs bildete ein erneutes Schießtraining. Neben mir standen und lagen dabei auch zehnjährige Nachwuchssportler, die mit Lasergewehren schossen und dabei einen Treffer nach dem anderen landeten. Mit einem letzten Treffer im stehenden Anschlag schloss ich den Biathlon-Ausflug ab. Ich könne gern wiederkommen, sagte Lisa. Allzu schlecht scheine ich mich wohl nicht angestellt zu haben – kein Wunder, schließlich habe ich 25 Jahre Erfahrung: zehn beim Laufen, 15 beim Biathlon, letztere allerdings nur vor dem Fernseher. 

Nächstes Mal: **Wie fühlt es sich an, im Retro-Laufoutfit zu laufen?**

LAUFEN MACHT DURST.

The advertisement features a woman with dark hair tied back, smiling and looking to the right. She is wearing a grey athletic top. Overlaid on her torso is a semi-transparent image of a runner in a dark singlet and shorts, running through a misty, sunlit landscape. She is holding a small, chilled bottle of Krombacher 0,0% Weizen beer in her right hand. To her right are two larger bottles of Krombacher 0,0% beer, also chilled and covered in condensation, splashing in water. The bottle on the left is Krombacher 0,0% Weizen, and the bottle on the right is Krombacher 0,0% Pils. Both bottles have blue and orange labels with the Krombacher logo and 'SEIT 1803' text. A small blue and white logo is positioned at the bottom center of the image.

**NATÜRLICH
iso
TONISCH
ALK. 0,0% VOL**

Krombacher 0,0%. Der natürliche Durstlöscher mit 0,0% Alkohol.

AUF ZUR NEUEN BESTZEIT



Sie glauben, schnelles Laufen sei nur etwas für jugendliche Sprintstars? Von wegen! In uns allen schlummern verborgene Talente – ganz gleich, wie alt wir sind, was für läuferische Fähigkeiten wir mitbringen und welche Wettkampfdistanz wir bevorzugen. Das gilt auch für Sie! Wenn Sie an den richtigen Stellschrauben drehen, können Sie schneller laufen, als Sie je gedacht hätten, und Ihre Bestzeiten gewaltig steigern

Fotos ANDREA RÜSTER

Wann sind Sie das letzte Mal gesprintet – so richtig gesprintet, mit pumpenden Armen, wild klopfendem Herzen und fliegenden Füßen? So schnell, dass Sie danach, vor Anstrengung zusammengekrümmt und nach Luft japsend, dastanden und warteten, dass der Schmerz nachlässt? Erinnern Sie sich? Eigentlich hätten Sie in diesem Moment denken müs-

sen: „Nie wieder!“ Aber stattdessen legte sich ein breites Lächeln auf Ihr Gesicht.

„So schnell zu laufen wie man kann, setzt Glücksgefühle frei“, sagt Jason Fitzgerald, Trainingsleiter der Coaching-Website *strengthrunning.com*. „Das Bedürfnis danach ist uns angeboren.“ Aber sich dem Geschwindigkeitsrausch hinzugeben ist nicht nur befriedigend, sondern auch eine sinnvolle Trainingsbereicherung. „Sprinttrai-

ning sorgt für eine bessere Laufökonomie (sprich: einen geringeren Sauerstoffverbrauch bei gleicher Laufgeschwindigkeit), eine höhere Spitzengeschwindigkeit, eine bessere neuromuskuläre Koordination und mehr Muskelkraft“, erklärt der Experte. „Daher sollten meiner Ansicht nach alle Langstreckenläufer Steigerungen und kurze Sprints in ihr Training einbauen, selbst wenn sie für einen Marathon trainieren.“ »



Das Hauptziel eines Sprinttrainings besteht darin, die Effizienz des neuromuskulären Systems – also der Kommunikationskanäle zwischen Gehirn und Muskeln – zu steigern“, sagt Jeff Gaudette, Leiter einer ähnlichen Trainingsplattform im Netz namens Runners Connect (runnersconnect.net). „Hierdurch werden nicht nur zusätzliche Muskelfasern aktiviert, auch die Übertragungszeit von Signalen des Gehirns an die Muskeln wird verkürzt.“

Kleine Muskelkunde

Um zu verstehen, inwiefern das für Sie als Läufer von Vorteil ist – selbst wenn Sie keine kürzeren Wettkämpfe bestreiten als Halbmarathons –, wollen wir Ihnen ein wenig über Muskelfasern erzählen. Es

gibt nämlich zwei verschiedene Arten von Fasern. Die einen, die sogenannten langsam kontrahierenden Fasern (auch „Slow-Twitch“- oder S-Fasern), benötigen länger, um ihre maximale Leistung zu erreichen, und erzeugen weniger Kraft als die schnell kontrahierenden Fasern (auch Fast-Twitch- oder F-Fasern), sind jedoch leicht zu aktivieren und ermüden nicht so rasch – ideal für lange Läufe in konstantem, gemäßigtem Tempo. F-Fasern hingegen erzeugen mehr Kraft und reagieren sehr prompt, ermüden aber auch schneller. Es dürfte Sie kaum überraschen, dass ostafrikanische Langstreckenläufer im Allgemeinen einen höheren Anteil an S-Fasern in der Muskulatur aufweisen, Sprinter mit afri-



ICH HAB'S AUSPROBIERT

Karen, 44

„Über Jahre habe ich eher ziellos vor mich hintrainiert. Ich lief in lockerem Tempo mal kürzere und mal längere Strecken. Das hielt mich fit und verlieh mir Ausdauer, aber in Rennen habe ich nie das erreicht, was ich mir erhofft hatte. Vor ein paar Jahren stieg ich dann ins wöchentliche Tempotraining meines örtlichen Laufclubs ein. Wir machen harte Intervalle von 200 bis 1000 Meter Länge, immer schneller als Wettkampftempo, mit kurzen Pausen zwischen den Belastungen. Dazu laufe ich einmal pro Woche mit Freunden in hohem Tempo acht Kilometer am Stück. Vor dieser neuen Trainingsphase konnte ich die 5 Kilometer mit Ach und Krach unter 20 Minuten laufen, jetzt, mit 44, stehe ich bei 18:50 Minuten und bin sicher, da geht noch mehr.“

ECHTE LEISTUNGSSPRÜNGE

DIVERSE STUDIEN ZEIGEN, DASS PLYOMETRISCHE ÜBUNGEN (explosive Übungen zur Steigerung der Muskelkraft) Läufer schneller machen. Bei einer Studie war es zum Beispiel eine Verbesserung um 3,2 Prozent über 5 Kilometer. Ein Läufer, der diese Distanz vorher in 20:00 Minuten laufen konnte, verbessert sich also auf 19:23 Minuten. Machen Sie diese drei simplen Übungen ein- bis zweimal pro Woche, zur Kraftsteigerung.



Springen

Verbessert Laufrhythmus und Schrittfrequenz.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen im Mittelpunkt einer Uhr und springen mit beiden Füßen auf die 12, dann zurück in die Mitte, rückwärts auf die 6, zurück in die Mitte, und dann jeweils mit Zwischenstation in der Mitte auf die 3 und die 9. Halten Sie das Tempo hoch und versuchen Sie, weich und mit leicht gebeugten Knien zu landen. Besuchen Sie jeden Punkt viermal. Ruhen Sie sich aus und wiederholen Sie das Ganze.



Hüpfen

Verbessert die Stabilität in der Hüfte.

Hüpfen Sie auf der Stelle von einem Fuß auf den anderen. Gelingt es Ihnen, eine gute Körperhaltung beizubehalten, ohne in der Hüfte einzuknicken oder das Gleichgewicht zu verlieren? Falls ja, probieren Sie, auf einem Bein von einer Seite auf die andere zu hüpfen (also auf dem linken Fuß nach links und dann nach rechts und auf dem rechten Fuß nach rechts und dann nach links). Machen Sie das sechsmal pro Fuß (zwei Sätze).



Abstoßen

Verbessert die Nutzung der Bein-Sprungkraft.

Bei dieser Übung stoßen Sie sich mit einem Fuß ab und landen auf dem anderen – fast so, als würden Sie laufen. Machen Sie dies über 10 bis 15 Meter. Halten Sie sich dabei stets aufrecht, setzen Sie Ihre Arme ein und drücken Sie sich mit dem Fuß bei jedem Schritt möglichst weit ab. Halten Sie die Zeit der Bodenberührung möglichst kurz. Ruhen Sie sich aus und wiederholen Sie das Ganze noch zweimal.

kanischen Wurzeln hingegen einen höheren Anteil an F-Fasern.

Da die leistungsfähigen F-Fasern so schnell ermüden, werden sie vom Muskel nur aktiviert, wenn dieser kurzzeitig eine sehr hohe Leistung erbringen muss. Das ist etwa beim Sprinten der Fall, wenn Ihr Körper viel größeren Kräften ausgesetzt ist als beim Laufen im gewohnten Trainingstempo, oder wenn Sie ein schweres Gewicht über den Kopf heben wollen. Die allmähliche Anpassung an diese größeren Kräfte führt dazu, dass sich langsames Laufen automatisch leichter anfühlt.



Verzögerte Ermüdung

Die meisten Langstreckenläufer beanspruchen ihre F-Fasern während einer typischen Trainingswoche fast gar nicht, da ihre Belastungsintensität nie die Schwelle überschreitet, ab der diese aktiviert werden müssen. Aber was passiert, wenn die Leistungsfähigkeit Ihrer S-Fasern durch sehr langes Laufen erschöpft ist, etwa bei Kilometer 30 eines Marathons? Wäre es da nicht gut, noch ein paar frische Ersatzspieler auf der Bank zu haben? Und genau da kommt das Training der F-Fasern durch Läufe mit Maximalgeschwindigkeit zum Tragen.

„Sprinten ist für Langstreckenläufer eine der wenigen Möglichkeiten, der Beinmuskulatur beizubringen, eine größere Zahl der schwer zu aktivierenden F-Fasern anzusprechen und so das Reservoir der zur Verfügung stehenden Muskelfasern zu vergrößern“, erklärt der bekannte Lauftrainer und Buchautor Steve Magness (scienceofrunning.com). Je größer das Reservoir, desto mehr Muskelfasern stehen zur Verfügung, wenn es hart auf hart kommt. „Wenn die S-Fasern

Mit Sprints vergrößern auch Langstreckler die Anzahl ihrer aktiven Muskelfasern

nicht mehr können, hat man immer noch andere Fasern, auf die man zurückgreifen kann und die einen Teil der zum Laufen nötigen Muskularbeit übernehmen“, sagt Magness. Das bedeutet, dass Sie auch ein submaximales Lauftempo länger durchhalten können, ohne dass Ihre Beinmuskulatur ermüdet. Und im nächsten Wettkampf können Sie auf der Zielgeraden dann noch mal richtig Gas geben, weil Ihre F-Fasern es inzwischen gewohnt sind, von Zeit zu Zeit auch mal mit anpacken zu dürfen.

Laut Gaudette bewirkt Tempotraining eine Verbesserung sowohl »

der physiologischen Laufökonomie als auch der biomechanischen Laufeffizienz, also der Anstrengung, die nötig ist, um ein gewisses Tempo aufrechtzuerhalten. „Vereinfacht gesagt“, so der Experte, „ermöglicht eine höhere Grundgeschwindigkeit es dem Läufer, schneller und weiter zu laufen, ohne dass ihn dies mehr anstrengt und er dabei mehr Energie verbraucht.“

Das alles überzeugt Sie nicht, weil Sie glauben, Ihre besten Zeiten als Sprinter seien vorbei? Dann sind Sie genau der Typ Läufer, der ein Sprintraining am dringendsten braucht. „Je älter man wird, desto wichtiger wird Geschwindigkeitstraining, um dem Verlust an Muskelkraft, dem Schwund an F-Fasern und der verlangsamten neutralen Aktivierung entgegenzuwirken“, sagt Magness.

Kostenlose Energie

Regelmäßiges Laufen mit größtmöglicher Geschwindigkeit verhilft Ihnen auch zu einer besseren Lauftechnik. „Sprints sind eine hervorragende Möglichkeit, sich abzureagieren und die Biomechanik des Laufens zu verbessern“, sagt Magness. Dadurch wirken Sie nicht nur auf Fotos vom Rennen dynamischer, sondern profitieren auch läuferisch. Die Fähigkeit, elastische Energie (das ist die zwischen Muskelkontraktion und -entspannung gespeicherte „potenzielle Energie“ – man denke an eine zusammenge-drückte Sprungfeder) aus exzentrischen Kontraktionen der Muskeln und Sehnen zu speichern und wieder abzurufen, wird als Dehnungs-



SCHNELL LAUFEN, ABER RICHTIG

Diese einfach umzusetzenden Tipps helfen Ihnen, Ihren Laufstil für das schnelle Laufen zu optimieren



Aufrechte Haltung

Hilft, Stabilität in den ganzen Körper zu bekommen, und verhindert, dass Sie in der Hüfte einknicken (Hohlkreuz) und so Energie verlieren.



Den Boden „nach hinten wegschieben“

Hilft, einen bremsenden Fußaufsatz mit der Ferse zu vermeiden und sich stattdessen kraftvoll nach hinten abzudrücken.



Wie auf einer heißen Herdplatte laufen

Hilft, den Abrollvorgang des Fußes zu verkürzen und die Bodenkontaktzeit des Fußes zu minimieren. Das spart Zeit und Kraft.



Sich den Körper als Flummi vorstellen

Hilft, die Energie aus dem Fußaufsatz durch Grundspannung in der Muskulatur möglichst verlustfrei in Vortrieb umzusetzen.



Eine schnellere Armbewegung

Hilft, die Schrittfrequenz zu erhöhen, denn dadurch werden die Beine gezwungen, mit dem Armpendel mitzuhalten.

Die Arbeit an der Grundschnelligkeit legt die Basis für ein Training der Tempohärte und für ein spezifisches Wettkampftraining

Verkürzungs-Zyklus bezeichnet und ist ein wichtiger Bestandteil der Laufökonomie. Je mehr Vortrieb Sie aus dieser „kostenlosen“ Energiequelle gewinnen können, desto weniger Sauerstoff verbrauchen Sie bei jedem beliebigen Lauftempo und desto später werden Sie ermüden. „Durch Sprinten lernt der Körper, den Unterschenkel im Moment des Auftretens wirksamer zu versteifen. Dadurch verbessern sich Energiespeicherung und -abgabe“, erklärt Magness.

Ran an die Hügel

In seinem Buch „The Science of Running“ (nur auf Englisch erhältlich) propagiert Magness, zuerst seine „Grundgeschwindigkeit“ zu steigern, bevor man spezifischere Maßnahmen zur Temposteigerung unternimmt – in ähnlicher Weise, wie Läufer sich zunächst um eine „aerobe“ oder Grundlagenausdauer bemühen sollten, bevor sie zu spezielleren Trainingseinheiten übergehen. „Die Arbeit an der Grundschnelligkeit legt die Basis für ein Training der Tempohärte und spezifisches Wettkampftraining.“

Alex Hutchinson, Autor des Buches „Endure: Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance“ (ebenfalls nur auf Englisch), stimmt zu: „Es ist wichtig, Geschwindigkeit schrittweise aufzubauen“, sagt er. „Man muss die Muskeln erst auf derartige Anforderungen vorbereiten.“

Der erste Schritt auf dem Weg zu neuen Bestzeiten besteht daher in der Suche nach einem steilen Hügel. „Bergaufsprints sind der perfekte Einstieg ins Sprinten, da es fast unmöglich ist, sich dabei zu verletzen“, sagt Magness. Die von Renato Canova, dem legendären italienischen Coach, der mit vielen kenianischen Weltklasse-Marathonläufern zusammengearbeitet hat, eingeführten Bergaufsprints wer-

den heute von vielen Trainern als Vorbereitung auf Sprints in flachem Gelände eingesetzt. „Sie erlauben eine maximale Trainingsintensität und vergrößern dadurch das Reservoir an Muskelfasern, das Ihnen zur Verfügung steht, sind mechanisch aber nicht so belastend wie Sprints im Flachen“, erklärt Fitzgerald, ein überzeugter Verfechter dieser Methode. „Es ist wie Gewichtheben für die Beine, bloß laufspezifischer.“

Das Tempo anziehen

Um von Bergaufsprints zu profitieren, müssen Sie diese möglichst schnell laufen. Rennen Sie deshalb keine zu langen Strecken und lassen Sie sich zwischen den einzelnen Wiederholungen viel Zeit, damit Sie sich nicht übernehmen. Suchen Sie sich einen Hang mit einer Steigung von fünf bis sieben Prozent. Sie sehen nirgendwo Steigungsschilder? Ein Laufband kann Ihnen eine Vorstellung davon verschaffen, wie sich eine solche Steigung anfühlt. Sie können auch die Trainingseinheit auf dem Laufband absolvieren, allerdings nur dann, wenn es eine Spitzengeschwindigkeit von 20 km/h aufweist und Sie sich trauen, vom laufenden Band seitlich abzuspringen, um sich zwischen den Belastungen auszuruhen. Falls nicht, trainieren Sie lieber draußen.

Magness empfiehlt, nach mehreren Wochen Bergaufsprints, bei denen Sie sowohl die Dauer (in Sekunden) wie auch die Anzahl der Wiederholungen auf zehn begrenzen, wochenweise zwischen Bergaufsprints und Sprints im Flachen zu wechseln. Erhöhen Sie dabei die Länge der flachen Sprints allmählich auf 100 Meter. Wenn Sie so weit sind, haben Sie eine gute Grundgeschwindigkeit entwickelt und können die Frequenz der Sprinteinheiten auf ein- bis zweimal pro Monat reduzieren.



SCHNELLE SCHUHE

„Es macht Sinn, sich für das Tempotraining einen Extraschuh anzuschaffen“, sagt RUNNER'S-WORLD-Schuhexperte Urs Weber. „Für kurze, schnelle Einheiten braucht man einen leichten, flexiblen Schuh, da kann man auf Komfort und gute Dämpfungseigenschaften verzichten. Achten Sie außerdem auf eine tolle Passform und eine geringe Sprengung. Klassische Wettkampfschuhe oder sogenannte Lightweight-Trainer sind dafür die beste Wahl. Spikes, spezielle Laufschuhe mit Nägeln extra für die Laufbahn, brauchen nur Laufprofis.“

„Langstreckenläufer brauchen nicht allzu oft zu sprinten“, sagt Fitzgerald. „Das würde nur Zeit kosten, die sie für Trainingseinheiten nutzen könnten, die Ihnen mehr bringen.“ Eine großartige Methode zur Aufrechterhaltung der Sprintfähigkeit sind nach Ansicht von Hutchinson Steigerungen (Läufe über 80 bis 100 Meter, bei denen das Tempo allmählich bis zur Höchstgeschwindigkeit gesteigert wird). Absolvieren Sie diese ein- bis zweimal pro Woche am Ende eines normalen Trainingslaufs. „Vier bis fünf 10- bis 15-sekündige Sprints reichen vollkommen aus.“

Trotz der hohen Intensität der hier vorgeschlagenen Work-outs müssen Sie danach keine Erholungstage einplanen, da der Gesamtumfang so niedrig ist. Möglicherweise haben Sie nach den ersten Sprinteinheiten etwas Muskelkater. Aber wenn Sie sich erst mal daran gewöhnt haben, werden Sie überrascht sein, wie frisch sich Ihre Beine am nächsten Tag anfühlen. Tatsächlich planen viele Trainer kurze Sprinteinheiten am Vortag besonders harter Trainingselemente ein, um sicherzustellen, dass ihre Läufer diese mit richtig viel Schwung und Kraft in den Beinen angehen.

Distanzspezifisches Training

Bei einem traditionellen Lauftraining würden Sie nach dem Aufbau einer Grundlagenausdauer Ihre Trainingseinheiten konkreter auf das Tempo abstimmen, das Sie über die angestrebte Wettkampfdistanz laufen wollen. Und so sollten Sie es auch mit dem Sprinttraining halten: Wenn Sie Ihre Grundgeschwindigkeit entwickelt haben, gehen Sie zur spezifischen Tempoarbeit für Ihre gewählte Wettkampfdistanz über.

„Zur Steigerung des Halbmarathon-Renntempos ist eine ganz andere Herangehensweise nötig als für eine neue Bestzeit über 1500 Meter“, so Magness. Und keins von beidem lässt sich erreichen, indem man einfach nur Maximalsprints aneinanderreicht. „Schnelligkeit ist relativ. Was wir für schnell halten, hängt immer vom Zusammenhang ab“, »

AUF GEHT'S!

Steigern Sie mit nur einer spezifischen Laufeinheit pro Woche Ihre Grundgeschwindigkeit. Absolvieren Sie die Einheiten mit vollem Einsatz und maximaler Konzentration.

WOCHE	EINHEIT
1	4–5 x 8 Sek. Bergaufsprints
2	5–6 x 8 Sek. Bergaufsprints
3	6–7 x 8 Sek. Bergaufsprints
4	7–8 x 8 Sek. Bergaufsprints
5	8–9 x 10 Sek. Bergaufsprints
6	9–10 x 10 Sek. Bergaufsprints
7	4 x 60 m Flachsprints
8	10 x 10 Sek. Bergaufsprints
9	6 x 60 m Flachsprints
10	10 x 10 Sek. Bergaufsprints
11	6 x 80 m Flachsprints
12	10 x 10 Sek. Bergaufsprints
13	6 x 80 m Flachsprints
14	4–5 x 10 Sek. + 1 x 20 Sek. Bergaufsprints
15	6 x 80 m Flachsprints

WARM-UP Laufen Sie sich 10 bis 15 Minuten langsam ein und machen Sie anschließend drei Steigerungen über 100 Meter, bevor Sie die Bergaufsprints machen.

KEIN FALSCHER EHRGEIZ Halten Sie sich gerade am Anfang an die vorgegebene Wiederholungszahl und legen Sie Woche für Woche nur eine drauf, auch wenn Sie sich unterfordert fühlen.

PAUSEN Zwischen den Sprints ruhen Sie sich bis zur kompletten Erholung (mindestens 90 bis 120 Sekunden lang) aus! Wenn Sie seit Ewigkeiten nicht mehr gesprintet sind, starten Sie mit einem hohen, aber nicht dem Maximaltempo.




PRODUKTION: G. BRÜGGMANN, S. SIEGL; MODEL: EBONY ANDERBERG/MEGA, HAARE/MAKE-UP: CLAUDIA PATH/LIGANORD

Bergaufsprints sind der beste Einstieg ins Sprinttraining, weil man sich dabei kaum verletzen kann

sagt Hutchinson. „Bei allen Langdistanzrennen ist der ‚schnellste‘ Läufer nicht der mit der höchsten Geschwindigkeit, sondern der, der am Ende am wenigsten erschöpft ist. Der Faktor, der die meisten Läufer am stärksten beschränkt, ist also die Ausdauer. Selbst auf der ‚kurzen‘ 5000-Meter-Strecke stammen 97 Prozent der für das Rennen benötigten Energie aus aeroben Quellen. Der beste Rat,

den man vielen Läufern geben kann, lautet daher schlicht: Lauft mehr!“

Dies gilt insbesondere für Laufeinsteiger, die oft anfangen, Intervalle und Tempodauerläufe zu trainieren, bevor sie sich eine solide Grundlagenausdauer erarbeitet haben. Doch es gilt auch für Läufer, die nur sporadisch trainieren, aber alle Trainingseinheiten enorm anspruchsvoll gestalten – in der irrigen Annahme, so aus ihrem unregelmäßigen Training „ein Maximum herauszuholen“. „Die meisten Weltklasseläufer absolvieren etwa 80 Prozent ihres Trainings in relativ langsamem Tempo. Sie konzentrieren sich darauf, lange Strecken zu laufen, ohne sich Gedanken über die Laufgeschwindigkeit zu machen“, sagt Hutchinson. „Die übrigen 20 Prozent absolvieren sie im Schwellentempo oder schneller, also im anaeroben Grenzbereich. Diese Strategie, von beiden Enden des Spektrums aus an der Wettkampfgeschwindigkeit zu arbeiten, erweist sich als sehr wirkungsvoll.“

Und es passt gut zum Konzept der Grundgeschwindigkeit. Um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten, sollten Sie damit beginnen, im lockeren Tempo Kilometer zu sammeln, und an Ihrer Grundschnelligkeit arbeiten. Danach trainieren und verbessern Sie Ihre aerobe Fitness durch eine Kombination aus Dauerläufen und Schwellentraining und richten Ihr Geschwindigkeitstraining konkreter auf die spezifischen Anforderungen der Wettkampfdistanz und Ihres angestrebten Renntempos aus. Und parallel dazu erhalten Sie Ihre verbesserte Grundschnelligkeit durch gelegentliche Sprinteinheiten. 



DAS RUNNER'S WORLD TEST-ABONNEMENT

MEHR FLEXIBILITÄT BEI DEINEM TRAINING!

**LET'S
BANDS**

Expand your strength.
Shape your body.



JETZT RUNNER'S WORLD TESTEN UND DURCHSTARTEN:

- ✓ 3x RUNNER'S WORLD FREI HAUS FÜR ZZT. NUR 10,90 €
- ✓ VERTRAUENS GARANTIE: ABO DIREKT VOM VERLAG
- ✓ GROSSE VORTEILSWELT IM RUNNER'S WORLD LAUFHELDEN-CLUB
- + **EXTRA: LET'S BANDS POWERBANDS SET MINI, ZUZAHLUNG 3,- €**
Drei Widerstandsbänder in unterschiedlichen Stärken: Gelb (leicht), Grün (mittel), Blau (schwer).
Ideal zur Aktivierung, Stabilisierung, Kräftigung und Straffung der Muskulatur.

RunnersWorld.de/testen

+49(0)711/32069900

Bitte Bestellnummer angeben: 169 7070

Was für ein Panorama!
Die Trails in Mustang sind sanft,
sandig und spektakulär – nicht nur,
wenn im Hintergrund das 7061
Meter hohe Nilgiri-Massiv aufragt





LAUFEN AUF DEM DACH DER WELT

Der Great Himalaya Trail ist die abenteuerlichste Laufstrecke der Welt. Er erstreckt sich über rund 1800 Kilometer mit fast 100 000 Höhenmetern einmal durch ganz Nepal. Unser Autor bezwang 5000 Meter hohe Pässe, kämpfte im Dschungel mit Blutegeln, genoss unbeschreibliche Ausblicke und traf in abgelegensten Dörfern Einheimische, die ihm vom unaufhaltsamen Vordringen der Zivilisation erzählten

Text und Fotos PETER HINZE



01

Sollte es das wirklich gewesen sein? Nach 460 Kilometern droht meinem Abenteuer Great Himalaya Trail (GHT) nicht nur Stillstand, sondern das vorzeitige Ende. Hinter der Schutzhütte von Ngole, die wir gegen 5:30 Uhr bei eisigen Temperaturen verlassen haben, fällt jeder Schritt so schwer, dass wir für den 461. Kilometer knapp 45 Minuten benötigen. Am Horizont im Osten liegt der Mount Everest, im Westen vor uns eine viel zu steile, eisige Gletscherwand.

Meine Begleiter, drei Sherpas und ihre Freunde aus dem Solu-Khumbu-Tal, suchen nach einer Alternativroute Richtung Tashi-Labsta-Pass, unserem Ziel. Also queren wir einen Hang, an dem erst vor wenigen Minuten eine Lawine abgegangen ist. Endlich auf der Passhöhe, schlägt das Wetter um. Urpötzlich wandelt sich der blaue Himmel zu einem lebensgefährlichen Sturm. Mein Höhenmesser zeigt 5755 Meter. Der Schnee reicht teilweise bis zum Knie. Schutz bietet nur ein kleiner Felsvorsprung, Hoffnung bietet er nicht: Es gibt keine Chance zum Weiterlaufen. Die Sherpas drängen zur Umkehr.

Vier Stunden später tauchen im Tal die ersten Häuser von Thame auf. „Die Rückkehr war die einzig richtige Entscheidung“, tröstet uns Apa Sherpa. Der bescheidene 58-Jährige stand 21-mal auf dem Gipfel des Mount Everest und führt nun die

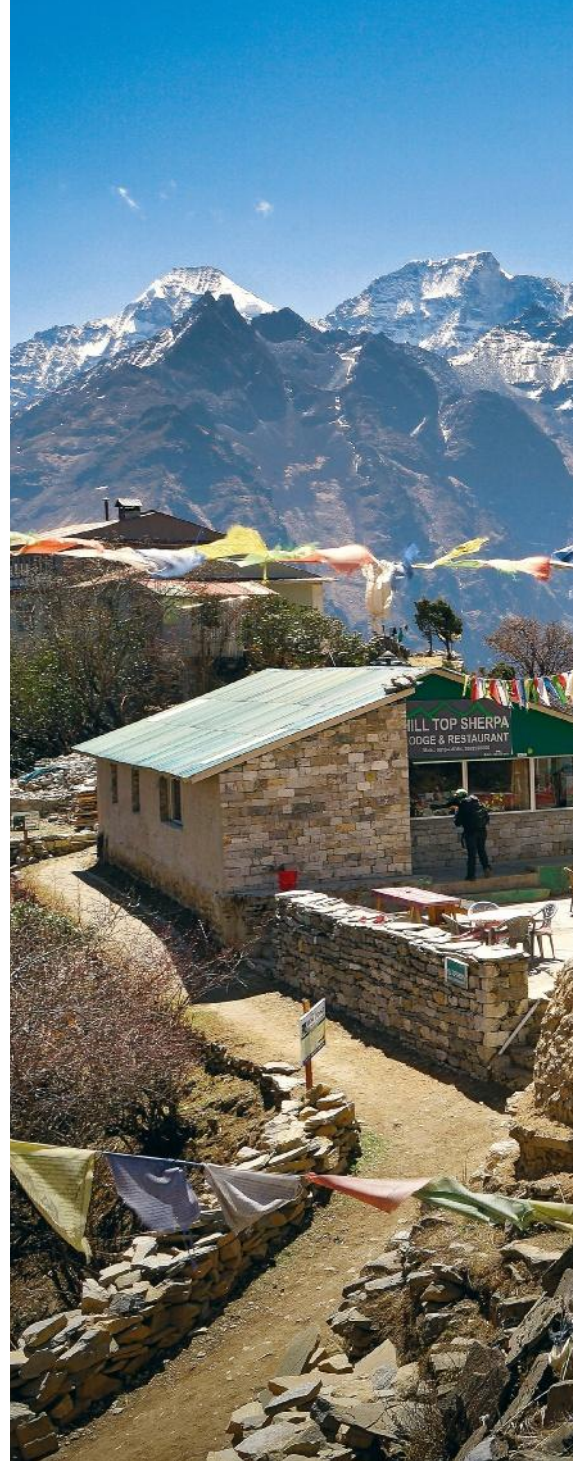
„Everest Summitter Lodge“, die uns Schutz und Wärme gibt. Sein Wort hat Gewicht.

★ ★ ★

Weniger als 150 Menschen haben den GHT bislang bewältigt. Es ist eine Route, auf der keine Wegweiser stehen, sondern die uralten Pfade und Handelsrouten folgt und sich in den bekannten Trekking-Gebieten wie der Mount-Everest-Region und rund um den Annapurna an Wanderwegen orientiert. Es war der Brite Robin Boustead, der 2009 die Grundlage für den GHT legte. Für Wanderer gelten 161 Tage für die etwa 1600 Kilometer lange Strecke als ideales Tempo. Aber bis heute folgen kaum zwei Laufteams der exakt gleichen Route. Lawinen, Schnee, Überschwemmungen, politische Unruhen, Krankheiten



02



03

oder Höhenangst machen jeden Versuch zu einem ganz individuellen Abenteuer.

Mein Plan: Ich will zügig unterwegs sein, aber die Menschen am Trail und ihre Geschichten sollen das Tempo bestimmen. Drei Sherpas, zum Teil erfahrene Trail-läufer, begleiten mich. Wir haben Zelte, Kochausrüstung, medizinische Versorgung und kulinarisch-spartanische Notfallrationen dabei. Die Sherpas tragen maximal 15 Kilo, mein Rucksack wiegt gut drei Kilo.

★ ★ ★

Unsere Lauftage folgen stets dem gleichen Muster: Gegen 5:30 Uhr wird in der Hütte, sofern wir eine für die Nacht gefunden ha-



ben, Feuer gemacht. Zum Frühstück gibt es Buttertee (ranzig) und Reis vom Vorabend (aufgewärmt). Gegen 7:30 Uhr machen wir uns auf den Weg. 20 Kilometer und 1500 Höhenmeter sind das Ziel. An

„ZUM FRÜHSTÜCK GIBT ES BUTTERTEE (RANZIG) UND REIS VOM VORABEND (AUFGEWÄRMT)“

- 01 Die Ruhe vor dem Sturm am Tashi-Labsta-Pass in fast 5800 Meter Höhe.**
Kurz danach kam das Schneechaos
- 02 Mit Buddhas Beistand: mittägliche Rast in Surke**
- 03 Lodge mit Aussicht: Das abgelegene Mong-La bietet Stille. Im Tal darunter liegt die „Rennstrecke“ von Namche Bazar Richtung Everest-Basislager**

den meisten Tagen schaffen wir so die doppelte Streckenlänge eines „normalen“ Trekking-Touristen. Am späten Nachmittag erreichen wir unser Tagesziel. Nach einem frühen Abendessen liegen wir vor 20 Uhr in den Schlafsäcken.

Meine Ausrüstung ist perfekt für einen Trailrun, für einen verlängerten Winter aber nur bedingt tauglich. Und Schnee gab

es reichlich. Der Winter war über Nacht so heftig zurückgekehrt, dass wir von Lhonak auf 4850 Meter Höhe den „offiziellen“ Startpunkt, das Kanchenjunga Base Camp, nicht erreichen konnten, sondern überstürzt ins Tal aufbrachen. In Kambachen berichtete ein verzweifelter Bauer, er habe in der Nacht zuvor zwei Yaks verloren, die ein Schneeleopard riss. Der Bauer weinte »



und verzweifelte an seiner Regierung. „Sie liebt nur die Schneeleoparden.“

Kaum fünf Stunden tiefer im Tal erzählte ein Sherpa, früher sei sein Vater mehrmals im Monat über den 5159 Meter hohen Lumbha Sambha, den auch wir am nächsten Tag überqueren wollen, gegangen. Der alte Herr brachte die Post in das Tal auf der anderen Bergseite. Heute wird dieser Job nicht mehr gebraucht. „Natürlich haben wir jetzt Smartphones“, erklärte der 29-Jährige Sohn, während der Vater traurig und verständnislos ins Leer starrte.

Erst bei Thudam, nach fast zwei Wochen, besserte sich das Wetter: Der Schnee

ging in warmen Regen über – ideale Bedingungen für Blutegel, wie sich zeigte. Den perfekten Laufrhythmus hatte ich noch nicht gefunden, was schlicht daran lag, dass es auf vielen Passagen keinen Trail gab.

Hinter Mane Bhanjyang, einem trostlosen Provinznest, überquerten wir den Fluss Arun Nadi. Das Thermometer zeigte 37 Grad, die Laufuhr knapp 350 Höhenmeter. Wie sich später herausstellte, war dies der „Tiefpunkt“ der gesamten Strecke.

Die Stimmung besserte sich fünf Tage später, als wir bei Namche Bazar zum ersten Mal den Mount Everest sahen, dabei Pasta Pomodoro aßen und Cappuccino

- 01 Auf dem knapp 5000 Meter hohen Nango-La-Pass im Kanchenjunga legen wir die erste Spur am Morgen**
- 02 In vielen Dörfern säumen steinerne Mani-Wälle und Buddhas den GHT**
- 03 Lost in Langtang: Hinter Yangri verlieren wir im Dschungel für ein paar Stunden den Trail aus den Augen**

tranken. Statt Einsamkeit gab es vor Hängebriicken nun lange Schlangen von Trekking-Touristen, die nur ein Ziel kannten: das Basislager des Mount Everest. Erst unser Scheitern am Tashi-Labsta-Pass führte uns wieder die ganze Härte des



03

„IT FEELS LIKE FLYING“, RUFT DER SHERPA BEIM DOWNHILL AUF 5415 METERN. KEINE ÜBERTREIBUNG!

GHT vor Augen. Ein Umweg von gut 100 Kilometern war die Konsequenz.

★ ★ ★

Mittlerweile sind 37 Tage vergangen. Der erste Teil des GHT liegt hinter mir. Wir waren viel langsamer als geplant. Wir haben nur knapp 700 Kilometer geschafft, über 1000 liegen noch vor uns. Dass Wetterexperten in Kathmandu später sagen, es sei das schneereichste Frühjahr seit Jahrzehnten gewesen, ist ein zu schwacher Trost.

Knapp vier Monate dauert meine Sommerpause. In dieser Zeit tobt der Monsun über Nepal so heftig wie lange nicht. Zeitweise stehen 70 Prozent des Landes unter Wasser. Das Wetter spielt verrückt. Die Lokalpresse hat, wie viele Bauern entlang des GHT, eine Erklärung, die kaum Zweifel aufkommen lässt: der Klimawandel.

Ende September, beim Start zum zweiten Teil des GHT, hängen noch immer schwarze Regenwolken über The Last Resort. Nachts trommelt Regen auf einsame Bauernhöfe, in denen wir Schutz suchen. Langtang, seit 2015 schwer von Erdbeben gezeichnet, durchqueren wir auf Pfaden, die seit Jahren niemand mehr gegangen ist, wie uns Einheimische erzählen. Die

Folge: täglich mehrmaliges Verlaufen. Ab der Region Helambu verdient der Trail endlich seinen Namen, ist besser zu laufen und leichter zu finden. Vielerorts durchziehen lehmige Pisten die Bergwelt. Es ist offensichtlich, dass die Zivilisation auch hier auf dem Vormarsch ist – so wie in Somsang, wo ein altes Bauernhepaar nachts am Feuer in der Küche stolz erzählt, dass ihr Dorf bald ans Stromnetz angeschlossen wird. Wir haben die Vorböten am Nachmittag gesehen, als wir eineinhalb Kilometer über die riesigen Röhren einer Wasserpipeline laufen mussten. Fortschritt und Umweltzerstörung liegen oft dicht beieinander.

★ ★ ★

Erst unterhalb des 8163 Meter hohen Manaslu steigt der Trail wieder an. Über eine Woche lang haben wir keinen Ausländer getroffen, jetzt teilen wir uns den herrlich laufbaren Weg mit zahlreichen Wanderern. Wenig später folgt der wohl schönste Abschnitt unterhalb des Annapurna (8091 m). Vom örtlichen Kloster in Braka führt der sandige Trail nach Manang. Vor dem Frühstück hat die letzte Nonne eine Puja, eine Morgenandacht, zelebriert. Der Himmel ist strahlend blau, die Luft riecht nach



02

GREAT HIMALAYA TRAIL

BESTE ZEIT März bis Ende Mai und Ende September bis Anfang Dezember. Es bietet sich an, den Trail entsprechend in zwei Etappen aufzuteilen. Gute Stationen für eine Unterbrechung bzw. zum Deponieren von Ausrüstung sind The Last Resort, Syabru Besi, Jomson oder Kagbeni sowie Jumla im Westen.

LAUFRICHTUNG

Zumeist wird von Ost (Kanchenjunga) nach West (Hilsa oder Darchula) gelaufen. Distanz: je nach gewählter Route 1500 bis 1900 Kilometer. Neben einer High Route, die am Makalu bis knapp über 6000 Meter Höhe reicht, gibt es meist eine sogenannte Cultural-Route.

PERMITS Für die meisten Gebiete sind Trekking-Genehmigungen erforderlich, die je nach Region und Länge

des Aufenthalts 10 bis über 1000 Dollar kosten, insgesamt gut 2300 Dollar.

SHERPAS Außer in Mustang und Dolpo geht's auch ohne. Es empfiehlt sich aber, zur besseren Orientierung und Verständigung lokale Guides anzuheuern. Honorare: 10 bis 25 Dollar pro Tag je nach Aufgabe und Gewicht der Ausrüstung.

KOSTEN Grober Richtwert bei einer Dauer von 90 Tagen und einem Minimum an Komfort: 15 000 Euro. Alleinreisen ist natürlich etwas günstiger, aber auch einsamer.

WEITERE INFOS Offizielle Seite des GHT: www.greathimalayatrails.com Seite des GHT-„Erfinders“ Robin Boustead: www.greathimalayatrail.com Homepage und Blog des Autors: www.greathimalaya-trailrun.com

Winter. Wenn es Tage gibt, die fürs Laufen gemacht sind, dann gehört dieser dazu.

★ ★ ★

Ich habe meinen Laufrhythmus zum perfekten Zeitpunkt gefunden: Vor uns liegt der Abstecher nach Upper Mustang. Das bis 1992 für Ausländer gesperrte ehemalige Königreich ist eine der spektakulärsten Trailrunning-Regionen der Welt. Hier wandern Studienreisende, Läufer haben den Weg nicht gefunden. Sie verpassen ein sportliches Hochgefühl. In Lo Manthang erzählt ein traditioneller tibetischer Arzt, er finde keine Kräuter mehr für seine Arzneien: „Der Klimawandel verändert unser Leben radikal.“ Um das Feuer in der Küche sitzt ein Dutzend Dorfbewohner. Alle nicken.

Nach zwei Ruhetagen in Kagbeni folgt vor dem Aufbruch nach Upper Dolpo die übliche Kontrolle aller Reise-Permits. „Wie viele Ausländer sind in diesem Monat nach Upper Dolpo aufgebrochen?“, frage ich den Sicherheitsbeamten. Seine Antwort kommt prompt: „Sei unbesorgt, Fremder. Du bist der Erste!“ Das Kalenderblatt über seinem Schreibtisch zeigt den 30. Oktober.

Upper Dolpo macht seinem Ruf als abgelegenste und unterentwickeltste Region Nepals alle Ehre. Wir laufen durch ein endloses Nichts, schlafen unter einem gigantischen Sternenhimmel und an guten Tagen in windschiefen Bauernhäusern, in denen es an sehr guten Tagen zum Frühstück Tee mit einem Brei aus Gerstenmehl gibt. Als wir das Ghalden Guldun Khola Camp verlassen, ist es der 69. Tag, an dem wir zwei



01 Typische Unterkunft: Die ersten Sonnenstrahlen des Tages, das Feuer in der Küche und eine Tasse Yakbuttertee wärmen Dafuri Sherpa in Gyabla

02 Talwechsel: Auf dem Pansan markiert ein mit Gebetsfahnen geschmücktes Tor die Passhöhe. Links im Hintergrund: der 8156 Meter hohe Manaslu

Pässe über 5000 Meter passieren. Der niedrigste Punkt der fast 37 Kilometer langen Etappe liegt auf 4241 Metern.

★ ★ ★

In den nächsten zwei Wochen laufen wir täglich weit über 30 Kilometer mit rund 2000 Höhenmetern, durchqueren die Re-





02

gion Far West, die hier und da einen Hauch von Allgäu verströmt. Bei Pandusain erzählt eine Familie, es sei wohl das letzte Mal, dass sie mit ihrer Ziegenkarawane Salz aus Tibet nach Nepal bringen würden. „Es gibt jetzt Straßen“, sagt der Clanchef, „deshalb wird es Karawanen bald nicht mehr geben.“

Mit jeder dieser Begegnungen wird deutlich: Der Mythos Himalaya wankt. Klimawandel, politischer und wirtschaftlicher Druck aus China, moderne Technik, Strom, Straßenbau, verlassene Klöster und die Abwanderung der chancenlosen Jugend prägen die Gegenwart. Das romantische Klischee von schneebedeckten Berg-

gipfeln, alten Mönchen und primitiven Yakbutterlampen ist längst passé.

Am 87. Tag gegen 14 Uhr stehe ich am Schlagbaum zur indischen Grenze. „Woher kommt ihr?“, fragt die Grenzbeamtin. „Kanchenjunga“, antworte ich. „Wo liegt das?“, lautet die erstaunte Gegenfrage. Mein Hinweis, es sei die östliche Grenze Nepals, bringt keine Klärung. Die Beamtin berät sich mit Kollegen. „Keinem von uns ist je einer untergekommen, der behauptete, er käme aus Kanchenjunga. Wir können es nicht glauben.“ Ich kann die Frau verstehen. Ich kann es selbst kaum glauben: Ich bin mit meinen Sherpas durch den kompletten Hi-

malaya in Nepal gelaufen. 1864 Kilometer und 95 551 Höhenmeter liegen hinter mir, fünf Paar Trailsschuhe, 130 gehisste Gebetsfahnen, 55 Energiegels, elf Kilo Gewichtsverlust, aber null Blasen an den Füßen, auch die leichten Erfrierungen vom Tashi-Labsta-Pass sind nicht mehr zu spüren. ☯



Das Buch: „The Great Himalaya Trail“ von Peter Hinze, dem Autor dieses Textes, ist im Knesebeck Verlag erschienen. Es hat 288 Seiten mit über 200 farbigen Abbildungen und kostet 35 Euro

Ihr persönlicher Coach auf dem Smartphone!

Der RUNNER'S WORLD Lauftrainer erstellt Ihnen in wenigen Minuten Ihr individuelles Trainingsprogramm. Egal ob Sie mit dem Laufen anfangen möchten, einen Marathon anstreben, Ihre Bestzeiten knacken, einfach nur fitter werden oder abnehmen wollen. Die App überwacht Ihre Fortschritte und passt das Lauftraining an Ihr Leistungsniveau an. So macht Laufen noch mehr Spaß!



**GRATIS
TESTEN!**



Laden im
App Store

[RunnersWorld.de/
lauftainer-app](http://RunnersWorld.de/lauftainer-app)

VIActiv
Krankenkasse

schenkt Ihnen 20 Wochen
kostenloses Training.

RUNNER'S
WORLD

2018

TESTS,
EMPFEHLUNGEN &
LABORDATEN
ZU ALLEN
NEUEN
LAUFSCHUHEN
DER SAISON

RUNNER'S WORLD

HERBST LAUF SCHUHH TEST

TRENDSETTER S. 40

SOFTIES S. 48

KLASSIKER S. 44

EXOTEN S. 52

Text JANA WAGNER Fotos KRÖGER & GROSS

Bei den Laufschuhen tut sich was! Neue Modelle mit zukunftsweisenden Technologien tragen Läufer schneller über den Asphalt und sitzen dank besserer Obermaterialien bequemer denn je. Im Labor und mit unseren Testläufern haben wir über 60 neue Modelle gründlich geprüft. Davon haben uns 22, die wir auf den folgenden Seiten vorstellen, am meisten überzeugt. Für unseren großen Laufschuhtest haben wir sie in vier Kategorien unterteilt: Schuhe für flotte, technikaffine Läufer, für Traditionalisten, die das Bewährte schätzen und auf das Update ihres Lieblingsmodells gespannt sind, Schuhe für Komfort-Fans sowie für Neugierige, die gern mal etwas Unkonventionelles ausprobieren.

TREND= SETTER

NEUE SOHLEN-
MATERIALIEN UND
-KONSTRUKTIONEN
SETZEN NEUE
TEMPO-MASSSTÄBE



REEBOK FLOATRIDE RUN FAST 140 €

Reebok zeigt, was in der Laufschuhtechnologie derzeit machbar ist: Der Floatride Run Fast kombiniert auf beeindruckende Weise geringes Gewicht mit komfortabler Dämpfung – und das zu einem erschwinglichen Preis. Möglich wird das durch ein neues Sohlenmaterial auf „Pebax“-Basis. Wenn der Läufer mit dem Dreifachen seines Körpergewichts seinen Fuß aufsetzt, komprimiert sich dieser spezielle Kunststoff stärker als andere Mittelsohlenschäume und springt auch schneller wieder in seine Ausgangsform zurück – ein federnder Effekt entsteht. Dazu ist der „Pebax“-Schaum auch noch merklich leichter als klassisches EVA. Ein ähnliches Material wird auch in Nikes Breaking-

2-Schuh, dem Vaporfly 4% verwendet. Und läuft sich der Reebok nun so schnell, wie der Name es vermuten lässt? „Der Run Fast ist eine echte Rennmaschine, in der man aber auch gern länger unterwegs ist“, so ein Tester. „Sitzt mit dem dünnen Mesh gut und sicher am Fuß“, lobt ein anderer. Insgesamt ein gut ausbalancierter Schuh, der für schnelles Laufen prima geeignet ist und zudem gut dämpft.

FERSENDÄMPFUNG		
FEST	<div><div></div></div>	WEICH
VORFUSSDÄMPFUNG		
FEST	<div><div></div></div>	WEICH
FLEXIBILITÄT		
STEIF	<div><div></div></div>	FLEXIBEL
GEWICHT:		
M 195 g		
W 158 g		
HÖHE:		
M 31,2 mm (Ferse); 18,6 mm (Vorfuß)		
W 28,3 mm (Ferse); 18,5 mm (Vorfuß)		



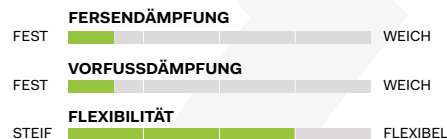
EIN NEUER SCHAUM
ERMÖGLICHT GUTE
DÄMPFUNGSWERTE
BEI WENIGER ALS
200 GRAMM GEWICHT

„DAS NAHTLOSE
OBERMATERIAL
IST SUPERLEICHT
UND SITZT WIE
ANGEKOSSEN!“



NEW BALANCE FUELCELL IMPULSE 140 €

Stickstoff steckt in den meisten Lebewesen, aber üblicherweise nicht in Laufschuhen – im New Balance FuelCell Impulse hingegen schon. Elemente in der Sohle wurden mit dem Gas angereichert, um ein schnelles, explosives Laufgefühl zu vermitteln. Und tatsächlich beschreiben die Tester ein sehr gutes Abdruckverhalten. Der Tempo-Fokus des Schuhs wird auch im Labor bestätigt: Der Impulse hat mit die geringste Sprengung und ist nur wenig gedämpft. „Das Laufgefühl ist kraftvoll, die Abrollbewegung dank des stark gebogenen Leistens geschmeidig und der Grip außergewöhnlich gut für einen so leichten Schuh“, so ein Tester. Außergewöhnlich ist auch der Schuhkragen, denn statt einer Zunge hat der Impulse eine sockenähnliche Bootie-Konstruktion. Die kam bei den Testern gut an: „Sitzt klasse am Knöchel – strafft, aber nicht zu eng.“



GEWICHT: **HÖHE:**
 M 227 g M 25,2 mm (Ferse); 18,9 mm (Vorfuß)
 W 181 g W 24,9 mm (Ferse); 18,7 mm (Vorfuß)

Die RUNNER'S-WORLD-Laufschuhdatenbank

Hier gibt es Informationen zu allen aktuellen Laufschuhmodellen auf dem Markt. Unter www.runnersworld.de/laufschuh-datenbank finden Sie über 1000 Modelle, individuell filterbar nach Ihren Ansprüchen. Die wichtigsten Modelle stellen wir Ihnen zusätzlich in einem Video vor.

Und neben den Labordaten und redaktionellen Berichten finden Sie in der Datenbank auch Userbewertungen. **Dort können auch Sie Ihre Laufschuhe bewerten!** Rufen Sie dazu einfach in der Datenbank Ihren Laufschuh auf und geben Sie im Textfeld Ihre Bewertung ab.

Der Pegasus Turbo sieht extrem schnittig aus – vor allem das stromlinienförmige Heck



BEST
RUNNERS
Germany
BUY

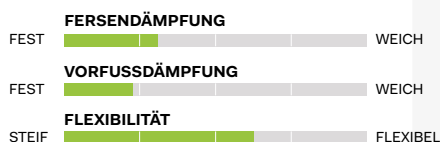


FLEXIBEL,
LEICHT &
SCHNELL
trotz dicker
Sohle



NIKE ZOOM PEGASUS TURBO 180 €

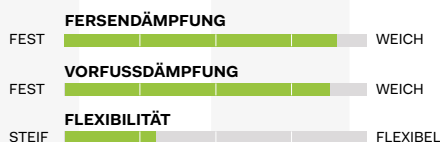
Nach dem großen Erfolg des Vaporfly 4% war es eigentlich nur eine Frage der Zeit, wann Nike den „ZoomX“-Schaum (auf „Pebax“-Basis, ähnlich wie bei Reeboks Floatride) auch in anderen Modellen verwendet. So geschehen im Pegasus Turbo. Vom Grundmodell her ist er natürlich kein Unbekannter – den 35. Pegasus stellen wir auf Seite 45 vor. Das Besondere am Turbo sind einerseits sein wind-schnittiges Design mit der spitzen „Ab-risskante“ hinten und andererseits eben besagte „ZoomX“-Sohle. Die macht den Schuh „leicht und schnell, dabei aber nicht hart, sondern bemerkenswert bequem“, so ein überzeugter Tester, der allerdings anfügt: „Die Qualität zeigt sich aber erst ab einem Tempo von unter vier Minuten pro Kilometer.“



GEWICHT: M 230 g W 181 g
HÖHE: M 32,7 mm (Ferse); 22,5 mm (Vorfuß)
W 29,3 mm (Ferse); 22,7 mm (Vorfuß)

NB FRESH FOAM BEACON 110 €

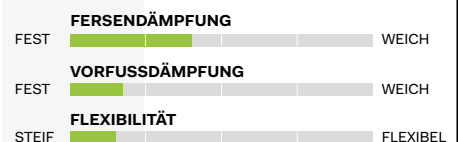
Der Beacon von New Balance weckt Erinnerungen an den ersten Clifton von Hoka One One – und das nicht allein wegen seiner auffallend breiten Sohle. Beide Modelle verbinden die eigentlich entgegengesetzten Anforderungen an Laufschuhe: leicht genug zu sein für hohe Geschwindigkeit und gleichzeitig bequem genug für Komfort auf langen Strecken. „In diesem Schuh laufe ich 30 Kilometer beim langen Dauerlauf, aber auch 400-Meter-Intervalle – funktioniert beides super“, so eine Testerin. Im Gegensatz zu den anderen Schuhen dieser Kategorie hat der Beacon ein eher fest gestricktes Obermaterial, das der Atmungsaktivität aber keinen Abbruch tut und – Testermeinung – im Gegenteil durch stilvolle Optik besticht.



GEWICHT: M 218 g W 167 g
HÖHE: M 31,4 mm (Ferse); 22,2 mm (Vorfuß)
W 30,1 mm (Ferse); 22,4 mm (Vorfuß)

ON CLOUDACE 200 €

Während die anderen Schuhe dieser Kategorie beweisen, dass schnelle Exemplare durchaus bequem sein können, ist es beim Cloudace von On andersherum: Auch ein stabiler Dämpfungsschuh kann Tempo! Verbaut ist – und auch deswegen passt er in die Technik-Kategorie – eine innovative Hybridsohle. Die On-typischen Sohlenkissen, die „Clouds“, bestehen aus zwei Sorten elastischen Kunststoffs. „Das stabilisiert den Ab-rollvorgang“, so ein Tester, „läuft sich gleichzeitig aber auch dynamisch und komfortabel.“ Der Schuh eignet sich für Läufer, die einen stabilen Trainingsschuh suchen. Die Fersenkonstruktion mit externer Stütze in Verbindung mit der Cloudtec-Sohle und dem Speedboard ist stabiler als bei anderen On-Modellen.



GEWICHT: M 328 g W 271 g
HÖHE: M 38,7 mm (Ferse); 23,2 mm (Vorfuß)
W 37,2 mm (Ferse); 21,6 mm (Vorfuß)

KLASSIKER

SECHS SCHUHE, DIE LÄUFER SCHON
SEIT JAHREN BEGEISTERN - UND
IMMER NOCH ÜBERRASCHEN KÖNNEN

Neues
MESH
=
BEQUEMER
ALS ZUVOR

Brooks Ghost 11 140 €

Laufesteiger mögen in erster Linie die bequeme Dämpfung des Ghost, ambitionierte Straßenläufer schätzen ihn wegen seiner ausgewogener Mischung aus Dämpfung und Stabilität – der Allrounder von Brooks bedient eine breite Zielgruppe. Da macht die 11. Version keine Ausnahme. Einige bemerkenswerte Updates gibt es trotzdem: Mit einem neuen Mittelsohlenschaum „fühlt sich der Schuh leichter an“, sagen die Tester, obwohl das Gewicht im Vergleich zum 10er-Modell in etwa gleich geblieben ist. Dabei hat er nichts von seinen hohen Dämpfungswerten eingebüßt. „Ich bin fast alle Ghost-Modelle gelaufen und finde, dieser setzt die Kombination aus Komfort und Support am besten um“, lobt eine Testerin, der auch das neue nahtlose Stretch-Obermaterial gefiel.

FERSENDÄMPFUNG			
FEST	<div><div></div></div>		WEICH
VORFUSSDÄMPFUNG			
FEST	<div><div></div></div>		WEICH
FLEXIBILITÄT			
STEIF	<div><div></div></div>		FLEXIBEL
GEWICHT:		HÖHE:	
M 289 g		M 35,6 mm (Ferse); 22,9 mm (Vorfuß)	
W 238 g		W 32,8 mm (Ferse); 21,4 mm (Vorfuß)	

EDITOR'S
RUNNERS
Germany
CHOICE

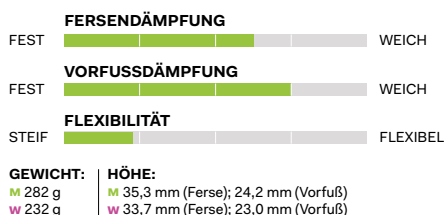




SAUCONY RIDE ISO 140 €

Technisch ist der Ride ISO eigentlich der Ride 11. Ein neues Obermaterial-Design („ISOfit“) verlangt aber nach einer Namensänderung. „ISOfit“ bedeutet, dass der Schuh eine besonders weiche und breite Zungenkonstruktion aus softem und dehnbarem Air-Mesh hat, die sich beinahe wie eine Socke um den Fuß legt. Hinzu kommt eine Schnürleiste, die keine klassischen Ösen hat, sondern einzelne Laschen, die sich unabhängig voneinander fester oder lockerer zuziehen lassen. Ein ungemein bequemer und individuell anpassbarer Sitz ist die Folge. „Dieses

System ist eine Offenbarung für meine schmalen Füße“, lobte ein Tester. „Endlich wirft der Mittelfußbereich keine Falten mehr, wenn ich die Schnürsenkel eng ziehe!“ Ansonsten können Ride-Fans weiter auf die gewohnt starke Dämpfung bauen.



Was die Zahlen über einen Schuh verraten

ZU JEDEM SCHUH GIBT ES MESSDATEN AUS DEM RUNNER'S-WORLD-SCHUHLABOR, DIE WIR HIER IN GRAFIKEN AUFBEREITET HABEN. DAS SAGEN IHNEN DIE WERTE

DÄMPFUNG

Dämpfung nennt man die Fähigkeit eines Schuhs, **den Aufprall auf dem Untergrund zu mindern**, was das Laufgefühl komfortabler macht. Diese Fähigkeit haben wir – unterteilt in Fersen- und Vorfußdämpfung – in den Balken-Diagrammen dargestellt: je länger der grüne Balken, desto weicher die Dämpfung und desto flexibler der Schuh.

GEWICHT

Wie schwer oder leicht ein Schuh ist, hängt von Art und Menge des verwendeten Materials ab. Das Leichtgewicht im Test ist der Reebok Floatride (195 g), am meisten wiegt der Cloudace von On (328 g). Gewogen wurden übrigens immer die Schuhe der **US-Größe 9 (Männer) und US 7 (Frauen)**.

SOHLENHÖHE

Bei allen Testschuhen haben wir an Ferse und Vorfuß die Dicke der Sohle gemessen. Die Differenz zwischen beiden Werten ist **die sogenannte Sprengung**. Sie gibt an, wie viel höher die Ferse gegenüber den Zehen steht. Beim Altra Torin etwa beträgt sie lediglich 1,1 Millimeter, beim Puma Hybrid Runner dagegen 12,2 Millimeter. Der Unterschied ist deutlich spürbar. Es ist eine Frage der individuellen Vorlieben, mit was für einem Schuh man lieber läuft.

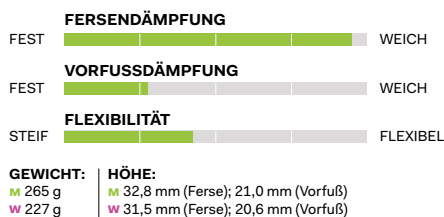
Bei den Turbo-Modellen abgesehen: Die gebogene Sohle und die spitze Ferse machen den Pegasus flott



NIKE AIR ZOOM PEGASUS 35 120 €

Kaum etwas fürchten Läufer so sehr wie die Vorstellung, das Lieblingsmodell könnte durch eine Komplettüberarbeitung ruiniert werden. Beim Pegasus ist das glücklicherweise nicht der Fall, obwohl Nike sein vielseitigstes Modell jetzt einmal generalüberholt hat. Die größte Neuerung ist das erstmals durchgängige „Air“-Sohlenelement. In Kombination mit dem bewährten Cushion-Dämpfungsmaterial entsteht so ein komfortables Laufgefühl mit dem gewissen Zug im Abdruck, den schnelle Läufer von einem Schuh erwarten. Auch der Übergang zwi-

schen Ferse und Zehenbereich wird durch die neue Sohle geglättet. „Hier stimmt alles“, lautete das Urteil der Tester, die auch vom sportlichen neuen Design mit langer Zunge und achillessehnenfreundlicher Ferse überzeugt waren.



KLASSIKER

**DAS NAHTLOS
VERARBEITETE MESH
IM OBERMATERIAL
IST ELASTISCH UND
BEQUEM**



MIZUNO WAVE RIDER 22 145 €

Inspiziert wurde der neue Wave Rider von einer Schmetterlingsart. Der Bergschwalbenschwanz ist ein besonders schneller und agiler Flieger mit mehrschichtiger Flügelkonstruktion. Das spiegelt sich laut Hersteller im doppellagigen Mesh-Obermaterial des beliebten Dämpfungsschuhs wider. Das ist aber auch schon die größte Änderung, die Mizuno an seinem Klassiker vorgenommen hat. Die hohe Sprengung, für die Fans das Modell so lieben, blieb bestehen, ebenso die hohen Stabilitätswerte, die den Wave Rider zum empfehlenswerten Laufschuh für schwerere Läufer macht. Letztere kommen durch die Mizuno-typische „Wave“-Platte zustande (das wellenförmige schwarze Element unter der Ferse), die den Abrollvorgang stabilisiert und die Pronationsbewegung kontrolliert. Auch der Dämpfungskomfort ist konstant hoch bei relativ geringem Gewicht.

FERSENDÄMPFUNG	
FEST	WEICH
VORFUSSDÄMPFUNG	
FEST	WEICH
FLEXIBILITÄT	
STEIF	FLEXIBEL
GEWICHT: M 283 g W 240 g	HÖHE: M 37,6 mm (Ferse); 24,2 mm (Vorfuß) W 34,1 mm (Ferse); 23,4 mm (Vorfuß)

DAS LUFTIG
GESTRICKTE
JACQUARD-MESH
LÄSST DEN
KLASSIKER ATMEN



Asics Gel-Kayano 25 180 €

Auch in der gründlich überarbeiteten 25. Auflage bleibt der Kayano das, was er schon immer war: ein sehr guter All-round-Laufschuh mit hohen Stabilitätswerten. Neu sind unter anderem die „FlyteFoam“-Sohle und das zweilagige Jacquard-Mesh-Obermaterial für verbesserte Belüftung und guten Halt. Die Labordaten zeigen: Auf die Dämpfungseigenschaften, die auch schwerere Läufer schätzen, haben die Neuerungen kaum Auswirkungen, sie fallen identisch zum Vorjahresmodell aus. Ohne Auswirkungen bleiben die Überarbeitungen

auch beim Gewicht: Mit seinen 322 Gramm ist der Kayano ein eher schwerer Laufschuh. Dennoch fühlt er sich „geschmeidig und agil“ an, wie die Tester berichten. Angenehm ist auch der weich gepolsterte Fersenbereich.

FERSENDÄMPFUNG	
FEST	WEICH
VORFUSSDÄMPFUNG	
FEST	WEICH
FLEXIBILITÄT	
STEIF	FLEXIBEL
GEWICHT: M 322 g W 261 g	HÖHE: M 35,4 mm (Ferse); 24,1 mm (Vorfuß) W 36,8 mm (Ferse); 22,7 mm (Vorfuß)

IMMER DABEI:
DER
GEL-Einsatz
in der Sohle

Feronia
boerse.to

ASICS GEL-CUMULUS 20 140 €

Einen echten Klassiker um 50 Gramm leichter machen und die Dämpfung merklich reduzieren? Das hat Asics sich mit dem Cumulus getraut. Kann schiefgehen, ist in diesem Fall aber zur vollsten Zufriedenheit der Tester geraten. Das Ergebnis ist ein „frischeres Laufgefühl“, aber mit einer für dieses Modell ungewohnt steifen Dämpfung. Letztere führt den Fuß recht stark, läuft sich aber trotzdem angenehm, wie die Tester berichten. Sollten Sie doch eher die extrem weich gedämpfte Laufschuherfahrung des Cumulus 19 bevorzugen, finden Sie diese beim Schwestermodell Nimbus 20.

FERSENDÄMPFUNG		
FEST	<div><div></div></div>	WEICH
VORFUSSDÄMPFUNG		
FEST	<div><div></div></div>	WEICH
FLEXIBILITÄT		
STEIF	<div><div></div></div>	FLEXIBEL
GEWICHT:		
M 288 g	M 35,3 mm (Ferse); 26,1 mm (Vorfuß)	
W 229 g	W 32,3 mm (Ferse); 21,5 mm (Vorfuß)	

Der Trend geht zu mehr Komfort

An den Schuhen in unserer Klassiker-Kategorie werden allgemeine Entwicklungen im Laufschuhbereich besonders gut sichtbar. Ein großer Trend im Bereich des Obermaterials ist nicht zu übersehen: Strick ist in. Das ist gut für uns Läufer, denn gestricktes Gewebe ist dehnfähig, atmungsaktiv und passt sich vor allem den Füßen besser an. Kombiniert wird das häufig mit einem hohen Schuhkragen oder einer erhöhten Ferse, was die Achillessehne entlastet. Im Sohlenbereich führen immer neue Materialkombinationen zu leichteren und komfortabler gedämpften Mittelsohlen.



www.goldsteig.bayern

Der leckere Protein-Genuss für sportlich Aktive!

JETZT
PROBIEREN!

NEU

FÜR SPORTLICHE
GENIESSER

VIEL PROTEIN

WENIG FETT



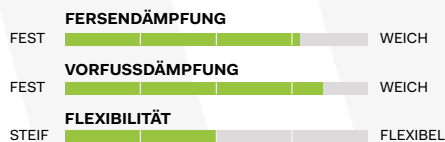
Bayerns feiner Käse

SOFTIES

**WEICHER AUFTRITT AUCH AUF
HARTEM ASPHALT – DIESE
DÄMPFUNGSSCHUHE BIETEN
EXTRA VIEL LAUFKOMFORT**

ADIDAS SOLAR GLIDE 140 €

In der neuen Solar-Reihe von Adidas soll jedes Element wie in einem Space Shuttle eine spezifische Funktion erfüllen. Zudem kommt eine spezielle Herstellungstechnik zum Einsatz, bei der einzelne Fasern optimal platziert werden können. „So können wir millimetergenau bestimmen, wie viel Unterstützung oder Stretch das Obermaterial an jeder beliebigen Stelle haben soll“, sagen die Designer. Das Ergebnis sind zwei ausgefeilte Schuhmodelle: der Solar Boost ist Nachfolger des Energy Boost, und der Solar Glide ersetzt allmählich den noch erhältlichen, beliebten Supernova. Der Glide ist als komfortabler Trainingsschuh konzipiert, der Neutralläufern Dämpfung und Bewegungsfreiheit bietet. „Das Stretch-Mesh erlaubt Flexibilität im Vorfuß, der Sitz fühlt sich trotzdem stabil an“, lobt ein Tester die durchdachte Herstellungsweise.



GEWICHT: ■ 306 g ■ 278 g
HÖHE: ■ 32,0 mm (Ferse); 22,0 mm (Vorfuß) ■ 32,0 mm (Ferse); 22,0 mm (Vorfuß)

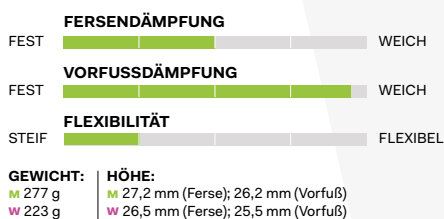
*DIE FESTE FERSENKAPPE
HAT EINE AUSSPARUNG
FÜR DIE ACHILLESSEHNE*



ALTRA TORIN 3.5 KNIT 150 €

Das Konzept des amerikanischen Schuhherstellers Altra basiert auf einer außergewöhnlich breiten Zehenbox gepaart mit einer extrem geringen Sprengung. Außerdem sind die Damenmodelle anatomisch spezifisch designt. All diese Faktoren sind im Sinne eines gesunden und natürlichen Laufstils: Der weite Vorfußbereich bietet den Zehen besonders viel Platz. Die nach wie vor eher ungewöhnliche Leistenkonstruktion der Sohle (beim Torin 3,5 steht die Ferse nur einen Millimeter höher als der Vorfuß) fordert die Stärkung von Achillessehne und Wadenmuskeln. Positiver Effekt: „Selbst mit Fußproblemen kann ich im Torin angenehm laufen“, sagte ein Tester über das Update des in den USA beliebten Straßenlaufschuhs. Der Mesh-Version muss deshalb kein Torin-Fan nachtrauern: Neben dem Knit gibt es auch weiterhin den Torin

3.5 Mesh. Im Vergleich zum 3.0 hat der 3.5 etwas mehr Dämpfung – sowohl in der Männer- als auch in der Frauenversion, wie das Testlabor belegt (in unserer Grafik finden Sie stets die Männer-Werte). Trotzdem ist der Schuh erfreulich leicht geblieben. Besonders Läufer, die einmal das Laufgefühl einer Null-Sprengung erleben möchten, finden im Torin ein gutes Übergangsmodell – für viele übrigens auch ein toller Zweitschuh, wenn die Zehen mal geschont und die Füße trainiert werden sollen.



**DAS NEUE STRICK-
OBERMATERIAL
GIBT DEM TORIN
EINEN SOCKEN-
ARTIGEN SITZ**



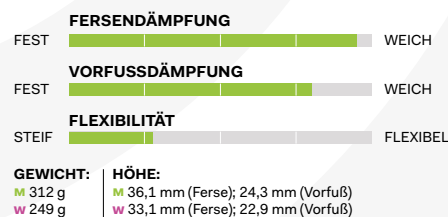
BROOKS GLYCERIN 16 170 €

**FÜR
LÄUFER,
DIE ES
WIRKLICH
WEICH
MÖGEN**



Der Neutralschuh Glycerin 16, quasi der „Cadillac“ von Brooks, wurde erstmals mit einem jüngst entwickelten Schaum ausgestattet. Die neue „DNA Loft“-Sohle behält dabei die typischen Qualitäten der „DNA“-Mittelsohle (gute Anpassung an den Fuß, Balance zwischen Dämpfung und Energierückführung) bei, setzt sich nun aber anders zusammen: Die Kombination aus Ethylen-Vinylacetat (EVA), Gummi und Luft – die auch im weniger stark gedämpften Ghost verwendet wird – vermittelt ein besonders weiches Gefühl. Dabei „versinkt“ der Fuß aber nicht in der Sohle. Deutlich wird das auch in unseren Laboraten: Vorfuß- und Fersendämpfung sind fast maximal weich. „Verglichen mit einigen leichteren Dämpfungsschuhen wirkt der Glycerin schon fast zu komfortabel“, meint eine Testerin, womit sie auch auf das höhere Gewicht anspielt. „Der Kom-

fort, auch auf den langen Strecken, ist aber ungeschlagen.“ Passend zum neuen Mittelsohlenschaum hat Brooks dem Glycerin auch ein neues, behagliches Fußbett verpasst. Der Zwei-Wege-Stretch-Innenschuh umschließt den Fuß, wodurch die Passform noch mal verbessert wird. „Die sehr geräumige Zehenbox und das Mesh-Obermaterial sind ein Traum für breite Füße“, lautete die Meinung vieler Tester. Läufer mit eher schmaleren Füßen haben dagegen beinahe zu viel Platz im vorderen Bereich. Strategisch platziertes Doppel-Jacquard-Mesh im Außenbereich sorgt für eine gute Atmungsaktivität.



**So testen wir
Laufschuhe**
IN JEDEM TEST STECKEN
VIEL ZEIT, WISSEN-
SCHAFT, SCHWEISS UND
LAUFKILOMETER

PRAXISTEST Für diesen Test waren mehr als 400 Läufer unterwegs. Sie liefen mit jedem Schuh mindestens 150 Kilometer und füllten dann Testbögen aus. Für den Test haben wir 22 Modelle

ausgesucht, die uns von den Herstellern zur Verfügung gestellt wurden.

LABORTEST Wir führen im RUNNER'S-WORLD-Schuhlabor

(Leiter: Dr. Martyn Shorten) sechs mechanische Standardtests durch. So sind alle Schuhe miteinander vergleichbar. Die Redaktion resümiert die Ergebnisse aus Trage- und Labortest.

SOFTIES

DAS BELIEBTE
STRICK-OBER-
MATERIAL KOMMT
AUCH HIER
ZUM EINSATZ



SAUCONY FREEDOM ISO 2 170 €

Der Freedom ISO war der erste Neutralschuh von Saucony mit einer durchgehenden „Everun“-Sohle, die für ein federndes und weiches Laufgefühl sorgt. Das wird im neuen Freedom ISO 2 beibehalten. Die auffälligste Veränderung liegt im Obermaterial: Wie beim Ride ISO kam bei den Testern die durchdachte Kombination aus weicher Dämpfung, breiter Zunge und innovativer Schnürung gut an. Im Gegensatz zum Ride ist der Freedom aber noch weicher gedämpft, besonders im Vorfußbereich, und er bietet etwas weniger Stabilität. Das merkt man am Laufgefühl und Gewicht: Der Freedom ist einige Gramm leichter und sieht nicht zuletzt durch seine attraktive Farbgestaltung sehr windschnittig aus.

FERSENDÄMPFUNG	
FEST	WEICH
VORFUSSDÄMPFUNG	
FEST	WEICH
FLEXIBILITÄT	
STEIF	FLEXIBEL
GEWICHT:	
M 263 g	
W 258 g	
HÖHE:	
M 22,0 mm (Ferse); 18,0 mm (Vorfuß)	
W 22,0 mm (Ferse); 18,0 mm (Vorfuß)	

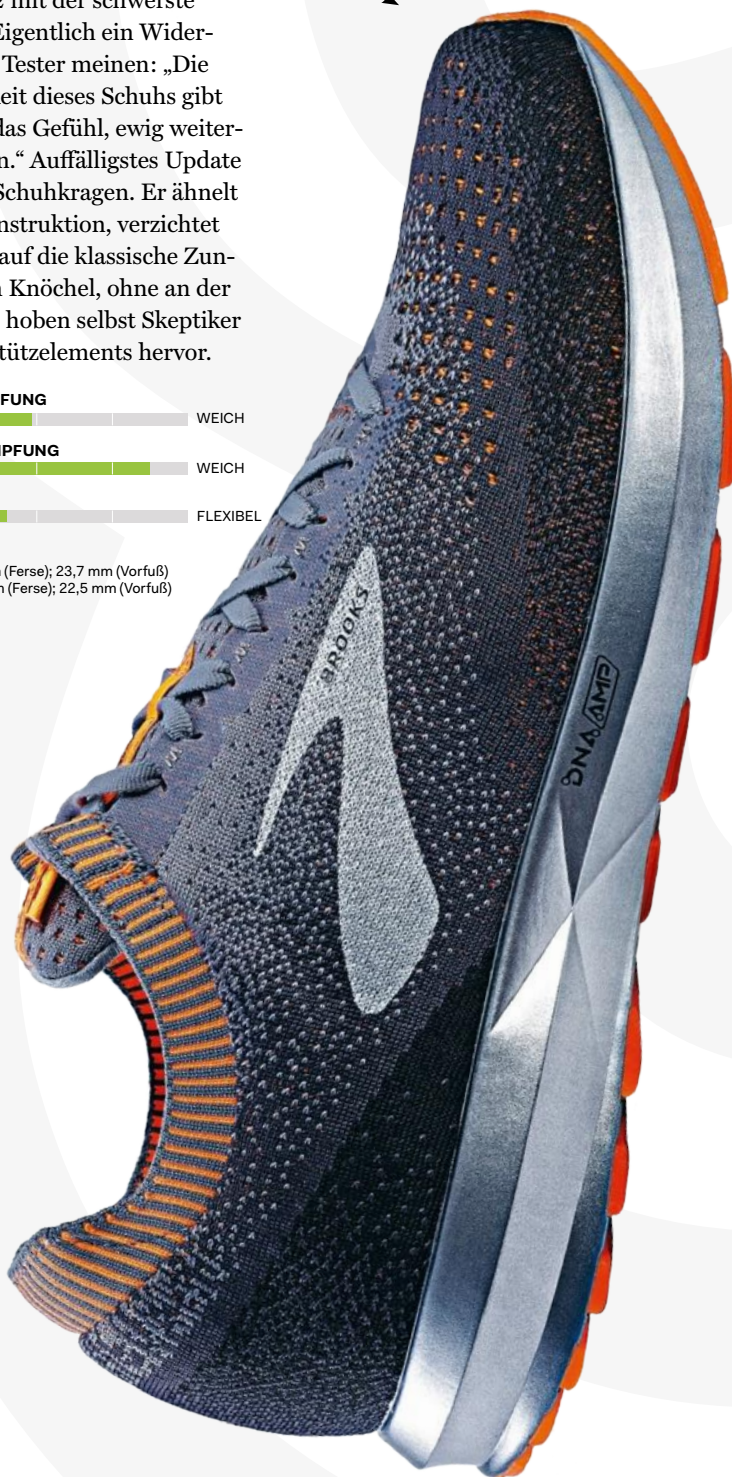
BROOKS LEVITATE 2 170 €

Der Levitate 2 gibt Laufschuhexperten Rätsel auf: Wie das Ursprungsmodell aus dem vergangenen Jahr wurde auch er für größtmögliche Energierückgewinnung konzipiert. Genauer: Durch die „DNA AMP“-Mittelsohlentechnik soll die Energie des Aufpralls an den Fuß zurückgegeben werden. Allerdings ist der Levitate 2 mit der schwerste Schuh im Test. Eigentlich ein Widerspruch, aber die Tester meinen: „Die Reaktionsfähigkeit dieses Schuhs gibt einem wirklich das Gefühl, ewig weiterlaufen zu können.“ Auffälligstes Update ist der schmale Schuhkragen. Er ähnelt einer Bootie-Konstruktion, verzichtet allerdings nicht auf die klassische Zunge. „Sitzt eng am Knöchel, ohne an der Haut zu reiben“, hoben selbst Skeptiker dieses dünnen Stützelements hervor.

FERSENDÄMPFUNG	
FEST	WEICH
VORFUSSDÄMPFUNG	
FEST	WEICH
FLEXIBILITÄT	
STEIF	FLEXIBEL
GEWICHT:	
M 320 g	
W 252 g	
HÖHE:	
M 32,2 mm (Ferse); 23,7 mm (Vorfuß)	
W 30,4 mm (Ferse); 22,5 mm (Vorfuß)	

AN DER
AUSSEN-
SOHLE
BESITZT
DER
LEVITATE 2
EIN PFEIL-
FÖRMIGES
PROFIL
FÜR MEHR
TRAKTION

Das
FARBIGE
GESTRICK
ist ein
HIGHLIGHT



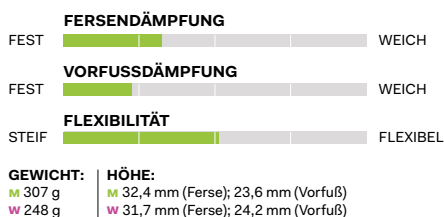


STARK GEDÄMPFT,
ABER DIE FESTERE
SOHLE GIBT EIN
SCHNELLES GEFÜHL

361° SPIRE 3 160 €

In seiner dritten Auflage legt das komfortable Aushängeschild des chinesischen Herstellers 361° in Sachen Flexibilität und Fußstützung zu. Der Spire 3 ist etwas schwerer als sein Vorgänger, mit knapp 300 Gramm spielt er aber in einer Liga mit den anderen Schuhen der Dämpfungskategorie. Im Gegensatz zum Brooks Glycerin oder zum Saucony Freedom ist seine Dämpfung merklich weniger kissenartig, überzeugt aber trotzdem mit hohem Komfort. Trotz seiner Stabilität zeigte der Spire 3 im Labor auch überraschend viel Flexibilität. Ein Tester findet: „Reich-

lich Komfort für den Trainingsalltag“, und lobt damit auch das nahtlose Obermaterial, das „dem Fuß an den richtigen Stellen Halt und Freiraum gibt“. Achtung aber, wer eher breite Füße hat: Der Spire fällt eher schmal aus.



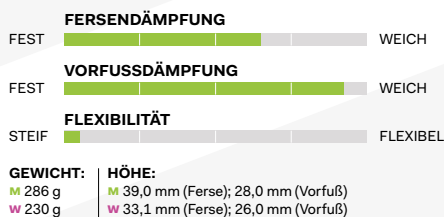
Sieht dicker aus, als
sie eigentlich ist:
Die hochgezogene
Sohle umschließt
den Fuß seitlich



HOKA ONE ONE CLIFTON 5 130 €

Maximale Dämpfung bei minimalem Gewicht: Das war schon immer das Versprechen des Clifton. Die Ursprungsversion war außergewöhnlich leicht und schnell (215 Gramm bei US-Männergröße 9). Seitdem ist der Schuh aber dicker und schwerer geworden, was ihn eher für lockere Trainingsläufe als für Tempoarbeit geeignet macht. Auch die Dämpfung selbst wurde weiterentwickelt: Fühlten sich frühere Modelle ein wenig schwammig an, belegen die Werte aus dem RUNNER'S-WORLD-Testlabor, dass in der fünften Ausführung vor allem die Ferse etwas

härter ist. Der Kommentar eines Testers: „Fühlt sich soft an, aber nicht wie ein Marshmallow.“ Ansonsten hat Hoka am Clifton nur kleine Änderungen vorgenommen. Insgesamt wirkt das Design mit doppeltem Mesh nun angenehm aufgeräumt.



So finden Sie den passenden Schuh

HIER DIE DREI WICHTIGSTEN PUNKTE, AUF DIE ES BEI DER SCHUHWAHL ANKOMMT. FÜR INDIVIDUELLE EMPFEHLUNGEN NUTZEN SIE UNSEREN LAUFSCHUH-FINDER UNTER WWW.RUNNERS-WORLD.DE/SCHUHFINDER

Punkt eins betrifft zunächst Ihre **Laufgewohnheiten**: Für Einsteiger und Gelegenheitsläufer eignen sich Schuhe mit hohen Dämpfungswerten (Kategorie „Softies“), denn die sorgen für maximalen Laufkomfort. Ambitionierte Wettkampfläufer hingegen bevorzugen ein möglichst geringes Gewicht und einen direkten Bodenkontakt. Damit gehen allerdings in der Regel Einbußen in Funktionalität und Stabilität einher. Generell gilt: Je länger Sie unterwegs sind (und je höher Ihr Körpergewicht ist), desto mehr Unterstützung sollten die Schuhe Ihnen geben.

Punkt zwei betrifft Ihren **Laufstil**. Knickt Ihr Fuß beim Laufen übermäßig nach innen und haben Sie eine Überpronation, dann ist ein Stabilschuh mit Pronationsstütze gefragt. Ist das nicht der Fall, können Sie auf Neutralschuhe zurückgreifen. Vorfußläufer sollten auf eine ausreichend breite Zehenbox achten, Rückfußläufer auf genug Dämpfung im Fersenbereich.

Nicht zu vernachlässigen ist zum Dritten Ihr **individuelles Laufgefühl**, das Sie in einem Schuh haben. Harmonisiert die Passform mit Ihrer Fußform und fühlen Sie sich an keiner Stelle im Laufstil beeinflusst, ist der Schuh wahrscheinlich der richtige für Sie. Daher führt auch kein Weg am Anprobieren vorbei. Gewohnheitsläufer sollten darauf achten, verschiedene Paare zu besitzen, um Beschwerden durch zu gleichförmige Belastung zu vermeiden.

EXOTEN

URBANE DESIGNS UND
NACHHALTIGE HERSTELLUNG –
DIESE VIER MODELLE
BRECHEN MIT TRADITIONEN

PUMA HYBRID ROCKER RUNNER 130 €

Das ist kein Milchreis in der Sohle! Die kleinen Kügelchen, die an Pumas neuer Hybrid-Serie sofort ins Auge fallen, sind dämpfende sogenannte „NRGY-Perlen“. Das Zweite, was beim Rocker Runner ins Auge fällt, ist die ungewöhnliche dreigeteilte Sohle. Sie sorgt für höchste Flexibilitätswerte – der Schuh lässt sich fast von der Zehenkappe bis zur Ferse zusammenbiegen. Stabilität gibt er trotz der seitlichen Kunststoffelemente aber kaum. „Es fühlt sich an, als würde man in einer gedämpften Socke laufen“, beschreibt eine Testerin das Lauferlebnis. Denn tatsächlich legt sich das weiche, komplett aus Strickgewebe bestehende Obermaterial wie ein Strumpf um den Fuß. Das kann durchaus bequem sein, aber nur auf kurzen Runden durch die Stadt. „Bis maximal zehn Kilometer konnte ich in dem Schuh laufen. Bei allem, was darüber hinausgeht, braucht man doch etwas Robusteres“, kommentierte ein Tester die geringen Dämpfungseigenschaften, die auch das Labor erkannte. Stylish sieht der Rocker, den es auch als Hybrid Runner mit durchgehender „Milchreissohle“ gibt, aber schon aus. Und er illustriert, wie Puma Streetstyle und durchdachte Laufschuhtechnik verbinden will.

*LASCHEN AN
ZUNGE UND FERSE
HELFE BEIM
AN- UND AUSZIEHEN*

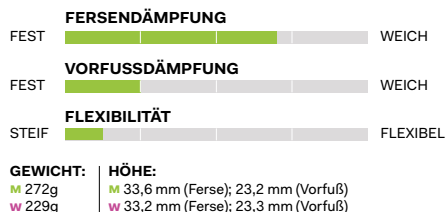


FERSENDÄMPFUNG		
FEST	<div><div></div></div>	WEICH
VORFUSSDÄMPFUNG		
FEST	<div><div></div></div>	WEICH
FLEXIBILITÄT		
STEIF	<div><div></div></div>	FLEXIBEL
GEWICHT:		
M 314 g		
HÖHE:		
M 263 g	M 30,7 mm (Ferse); 18,6 mm (Vorfuß)	
	W 28,7 mm (Ferse); 18,4 mm (Vorfuß)	



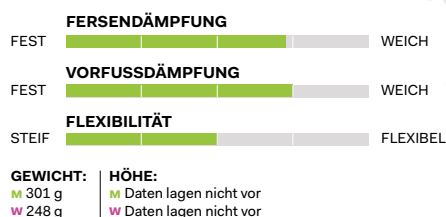
SALOMON SONIC RA 140 €

Von Salomon kannte man bisher nur Trail-schuhe. Die neuen Sonic-Modelle jedoch sind hochwertig verarbeitete Straßenlauf-schuhe. Konzipiert als eher steifer All-round-Trainingsschuh, besticht der Sonic RA durch seine vibrationsmindernde Zwischensohlen-Technologie. Sie soll die Erschütterungen beim Aufprall mindern und so die Muskelermüdung hinauszögern.



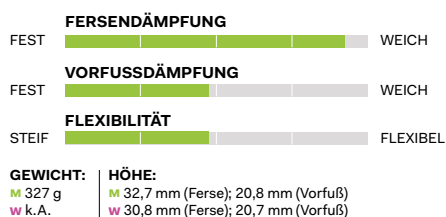
UNDER ARMOUR HOVR PHANTOM 140 €

Der Modellname kommt vom englischen Wort „hover“ (deutsch: schweben). Das gibt die Richtung vor: Zur Energierückgewinnung hat der Hovr eine federnde Zwischensohle und ein Mesh-Gewebe mit Dämpfungseffekt. Ein urban design-er Schuh für Neutralläufer.



ADIDAS ULTRABOOST PARLEY 180 €

Zukunftsweisender Produktionsansatz: Das gestrickte Parley-Obermaterial besteht größtenteils aus recyceltem Plastikmüll. Funktionell erfährt man dadurch keinerlei Einbußen. Ansonsten finden Läufer beim Ultraboost so viel Dämpfung wie bei nur wenigen anderen Modellen. Besonders der Fersenaufsatz ist extrem weich.



Das Spray gegen Fußpilz



Mykosert Spray Hygienischer als jede Fußpilz-Creme

- ✓ stoppt den Pilz
- ✓ schon bei den ersten Anzeichen von Fußpilz



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Mykosert® Spray Lösung mit 2 % Sertaconazolnitril **Wirkstoff:** Sertaconazolnitril **Anw.:** Pityriasis versicolor sowie b. Pilzinfekt. der Haut, die durch Dermatophyten verursacht werden (z.B. Fußpilz). **Enth.:** Propylenglycol u. Glycerinformal. **Gebrauchsinf.** beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (MKL/100315/LW)



Sandra Dorf

29, Augenoptikermeisterin, Köln

Von der Nicht-Läuferin zum Halbmarathon: Sandra erfuhr, dass ein ehemaliger Klassenkamerad den Kölner Halbmarathon gefinisht hatte. Daraufhin beschloss sie, im Folgejahr selbst an dem Lauf teilzunehmen. Anfangs von Freunden und Familie kritisch beäugt, setzte die Powerfrau ihr Vorhaben in die Tat um und schaffte schon ein Jahr später die 21,1 Kilometer – und das, obwohl sie vorher noch keinen Meter weit gelaufen war.

„Mein Vater meinte, ich solle darüber erst noch mal nachdenken und ein paar Nächte drüber schlafen, schließlich sei ich doch total unsportlich“, erzählt die Kölnerin mit einem Augenzwinkern. Auf die Frage, was Laufen heute für sie bedeutet, antwortet Sandra: „Ich tue damit etwas für mich, das mir guttut. Und ich kann es tun, wann und wo ich möchte. Es ist für mich die Freiheit, mit mir allein zu sein, eine Art Kopf-frei-Therapie.“ Bei einem Halbmarathon blieb es für Sandra natürlich nicht. Mit Anmeldungen für weitere Läufe motiviert sie sich im Training immer wieder aufs Neue. Ihr nächstes Projekt: ein ganzer Marathon.

»Laufen ist für mich die Freiheit, mit mir allein zu sein, eine Art Kopf-frei-Therapie«

LÄUFT BEI UNS!

Sport macht glücklich und hilft dabei, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Zum Beweis machten wir uns gemeinsam mit ASICS auf die Suche nach Läufern, die genau das verkörpern. Hier stellen wir sechs inspirierende Sportsfreunde vor, die durch Laufen und Bewegung ihr Leben bereichert haben

Text MICHEL GANDON, ELA WILDNER • *Fotos* STEPHAN WIESER



SANDRA



SYLVIA



HANNES



RICARDA



RAMON



KRISTINA



»Viele denken, Extremwandern sei einfach ein Spaziergang und kein richtiger Sport. Aber ich habe viele Marathonläufer scheitern sehen«

Sylvia Plüg-Linkel 47, Lehrerin, Hamburg

Als eine von nur 150 aus 1000 Teilnehmern schaffte Sylvia es, beim 100 Kilometer langen Megamarsch in Hamburg das Ziel in unter 24 Stunden zu erreichen. Und das war erst der Startschuss für sie, die eigentlich nur etwas abnehmen wollte und so zu einem sportlicheren Lebensstil fand. Nachdem sie durch eine Ernährungsumstellung schon 20 Kilo verloren hatte, wollte sie ihre neu gewonnene Energie unter Beweis stellen und meldete sich zum Megamarsch an. „Viele denken, Extremwandern sei ein Spaziergang und kein richtiger Sport. Aber ich habe viele Marathonläufer scheitern sehen, weil die 100 Kilometer unterschätzt wurden“, erzählt sie.

Als Lehrerin teilt Sylvia ihr Wissen gern und motiviert andere. Sie gibt Ernährungstipps und spornt Mitwanderer stets fleißig an, bis ins Ziel zu gehen. Aus diesem Sportsgeist hat sich sogar eine zusätzliche

berufliche Perspektive ergeben. „Ich wurde gefragt, ob ich nicht Coach werden wolle. Die Idee hat mir gefallen“, erzählt Sylvia. Klar, dass sie auch nach vielen Extremmärschen weiterhin sportliche Ziele hat: 2020 steht der Jakobsweg an und irgendwann eine Alpenüberquerung zu Fuß.



Mit 20 Kilo weniger startete Sylvia bei ihrer ersten 100-Kilometer-Wanderung



»Durch den Sport habe ich deutschlandweit und international viele neue Kontakte geknüpft«



Hannes Gumprecht

19, Auszubildender, Bröckel

Als einer der jüngsten Deutschen startet Hannes 2018 bei der EM und WM im Obstacle Course Racing (OCR), also dem Laufen auf matschigem Untergrund mit vielen fiesen Hindernissen. 18 Kilometer mit 1000 Höhenmetern in rund dreieinhalb Stunden – mit dieser Leistung qualifizierte sich Hannes beim Spartan Race in den Alpen für die WM. Dass es einmal so weit kommen würde, hätte er vor ein paar Jahren selbst nicht gedacht. Denn da konnte Hannes Sport und dem Laufen noch gar nichts abgewinnen.

Ein erster Schritt zu mehr Bewegung war der Kauf eines Fahrrads, mit dem er täglich 20 Kilometer zur Schule und zurück fuhr. 2016 startete er dann bei seinem ersten Hindernislauf. „Mittlerweile bedeutet mir der Sport fast alles. Ich verbinde meinen Urlaub mit Wettkämpfen“, berichtet Hannes, der gemeinsam mit einem OCR-Team trainiert. Durch den Sport hat er viele seiner Freunde kennengelernt und sowohl in Deutschland als auch international Kontakte geknüpft.



Mit jungen 19 Jahren blickt Hannes bereits auf viele Erfolge bei großen Hindernisläufen zurück



Mit 23 Jahren hat Ricarda zwei Hüftoperationen hinter sich. Den Spaß am Sport mindert das nicht


Ricarda Drobig

23, Auszubildende, Lübeck

Nach mehreren Operationen an der Hüfte und am Herzen weiß Ricarda, welches Privileg es ist, sich bewegen und Sport machen zu können. Auf die Frage, was Laufen für sie bedeutet, antwortet die Lübeckerin: „Vor allem drei Dinge: Lebensqualität, weil ich es im Gegensatz zu früher einfach machen kann; Dankbarkeit, weil ich gelernt habe, dass man auch die kleinen Dinge wertschätzen sollte; und Gesundheit, weil mir das Laufen zeigt, ich bin gesund und kann genauso laufen wie andere in meinem Alter.“

Dabei war lange ungewiss, ob das einmal möglich sein würde: Eine beidseitige Hüftdysplasie machte mehrere Operationen nötig. Schmerzfreies Laufen wurde dadurch zwar möglich, doch der Weg dorthin war steinig. Durch eine verschleppte Erkältung bekam Ricarda eine Herzmuskelentzündung und erhielt einen Herzschrittmacher. Aber auch davon ließ und lässt Ricarda sich nicht abhalten. Neben dem Laufen begann sie mit dem Rennradfahren. Geschwommen war sie als Kind schon gern – perfekte Voraussetzungen für einen Triathlon, den Ricarda dann auch bald finishte: „Ich war so glücklich, als ich endlich ankam, denn ich hatte auf der Strecke ziemlich zu kämpfen. Im Ziel kamen mir dann die Freudentränen.“ Langfristig würde sie gern an einem Ironman teilnehmen, zuerst soll es aber 2019 an die Halbdistanz gehen. Wir wünschen Ricarda, dass dann schon die nächsten Freudentränen beim Zieleinlauf fließen.





»Laufen bedeutet für mich Lebensqualität, weil ich es im Gegensatz zu früher einfach machen kann«

» Durch das Laufen habe ich einen ganz besonderen Zugang zu mir selbst gefunden und bin viel zufriedener«

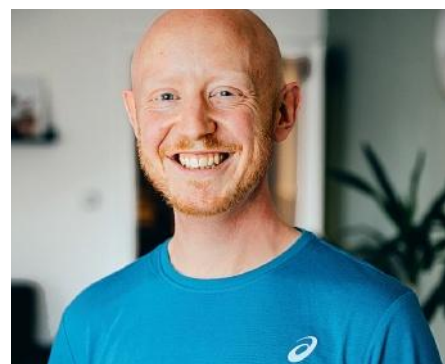


Ramon Hoffmann

28, Lehrer, Braunschweig

Vor rund zehn Jahren wurde bei Ramon Lymphdrüsenkrebs festgestellt. Durch die Therapie, vor allem das viele Kortison, nahm er deutlich zu – keine gute Ausgangssituation für Ultraläufe. Doch Ramon nahm die Herausforderung an und erarbeitete sich eisern sein Fitnesslevel. „Durch das Laufen habe ich einen ganz besonderen Zugang zu mir selbst gefunden und bin viel zufriedener und selbstbewusster geworden“, sagt er. Mittlerweile läuft Ramon vor allem bei Ultrarennen und jagt nicht mehr schnellen Marathon-Bestzeiten hinterher. „Ich habe irgendwann gemerkt, dass bei mir die Liebe an der Sache an sich im Vordergrund steht, weniger persönliche Bestzeiten. Mir bleiben auch besonders die Läufe in Erinnerung, bei denen ich viel über mich selbst lernen konnte.“ Ein wich-

tiger Begleiter auf dem Weg hin zu einem aktiveren Leben war Ramons laufbegeisterter Onkologe. Dieser hat auch bereits attestiert, dass Ramons Herz fit genug für den geplanten 160-Kilometer-Lauf ist.



Durch eine Krebserkrankung fand Ramon zum Laufen – und zu neuem Selbstbewusstsein



»Die Energie, die ich durchs Laufen bekomme, macht sich den ganzen Tag bemerkbar. Es fällt mir leichter, aktiv und produktiv zu sein«

Kristina Rocho

27, Psychologin, Siegen

Trampolin, Voltigieren, Tanzen: Von Sport und Bewegung war Kristina schon als Kind begeistert, doch zum Laufen fand sie erst in einer schwierigen Phase als Erwachsene. In einem Laufplan für Einsteiger fand Kristina die Struktur, die sie nach einer unerwarteten Trennung brauchte. Der erste Lauf war mit rund einem Kilometer Länge noch relativ ernüchternd, aber Kristina blieb dran und entwickelte schon bald eine Lauf-Leidenschaft, von der sie nun auch im Alltag profitiert. »Die Energie, die ich durchs Laufen bekomme,

macht sich meist den ganzen Tag über bemerkbar. Es fällt mir leichter, aktiv und produktiv zu sein«, erklärt sie. Und noch etwas hat Kristina festgestellt: »Ich bin überzeugt, dass Laufen nicht nur die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System trainiert, sondern auch Willenskraft, Durchsetzungsvermögen und Geduld.« Zudem helfe ihr Sport nach der Arbeit als Psychologin dabei, den Kopf frei zu bekommen.

Inzwischen ist Kristina schon mehrere Halbmarathons gelaufen und war sogar als Botschafterin beim Halbmarathon in Han-



Kristina tankt beim Laufen Energie für den Alltag, bekommt dabei aber auch den Kopf frei

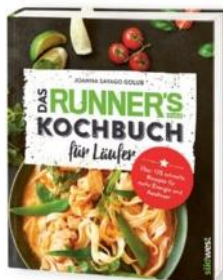
nover dabei. Bald will sie die magische Zwei-Stunden-Marke knacken – im Training stimmt die Pace dazu bereits.



Spannende Video-Features zu den Kandidaten finden Sie außerdem in unserem Online-Special unter www.runnersworld.de/sportsfreunde2018. Auch unsere Partnermarken haben bei der Aktion »Sportsfreunde 2018« mitgemacht. Zu den jeweiligen Specials geht es hier: www.womenshealth.de/sportsfreunde2018 und www.menshealth.de/sportsfreunde2018

DAS RUNNER'S WORLD ABONNEMENT

ABSCHALTEN. LAUFEN. FREI SEIN.



JETZT RUNNER'S WORLD MIT DANKESCHÖN UND ALLEN VORTEILEN BESTELLEN:

- ✓ 12X RUNNER'S WORLD FREI HAUS FÜR ZZT. NUR 54,90 €
- ✓ VERTRAUENS GARANTIE: ABO DIREKT VOM VERLAG
- ✓ GROSSE VORTEILSWELT IM RUNNER'S WORLD LAUFHELDEN-CLUB
- + EXTRA: RUNNER'S WORLD KOCHBUCH, OHNE ZUZAHLUNG

RunnersWorld.de/abo

+49(0)711/32069900 Bitte Bestellnummer angeben: selbst lesen 169 7065 / verschenken 169 7066

12 Ausgaben für zzt. 54,90 € (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. jeweils 4,58 €). Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und Versand. Auslandspreise auf Anfrage. Anbieter des Abonnements ist Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



01

So ein kleines Land, so viele Höhenmeter!

RUNNER'S-WORLD-Leser Manfred Blieffert hat viel Wettkampferfahrung, aber der **Liechtenstein-Marathon** war doch etwas Besonderes für ihn

Das Fürstentum Liechtenstein misst in der Länge etwa 28, in der Breite etwa 12 Kilometer. Da muss man erst mal einen Marathon unterbringen. Passt aber. Vor allem, wenn es in die Berge geht. Dann werden Serpentinaen fällig. Das Streckenprofil spricht eine einfache Sprache: zehn Kilometer flach am Rhein entlang und dann bis Kilometer 21 eine Steigung von 500 Metern über NN auf über 1600 Meter.

Anschließend geht es ein paar Hundert Höhenmeter wieder bergab, wellig bis Kilometer 32 und dann noch mal hoch auf fast 1800 Meter. Ab Kilometer 34 kann man dann aber ausrollen bis zum Ziel. So liest es sich auf dem Papier. Glücklicherweise fahre ich am Tag vor dem Start mit dem Bus hoch ins Zielgelände. Malbun, eine kleine Ortschaft in 1600 Meter Höhe. Gut, dass ich das gemacht habe. Eine Warnung. Es geht doch stramm hoch nach hier oben.

★ ★ ★

Start um 9 Uhr, Sonnenschein, nicht zu heiß, etwa 700 Läuferinnen und Läufer machen sich auf den Weg. Erst mal einlaufen: zehn flache Kilometer durch Vaduz. Doch dann ist Schluss mit lustig. In meiner Alters- und Leistungsklasse läuft hier keiner mehr, so steil ist es von jetzt auf gleich. Hinter dem Schloss des Fürsten kommt zwar noch ein längerer flacher Abschnitt, aber das soll bis Kilometer 21 alles gewesen sein. Es geht hinauf, durch den Wald. Nach zwei Kilometern meldet sich eine alte Be-

kannte, die innere Trainerstimme: „Na, Bleifrei, hast du Geduld?“ „Immer“, antworte ich. „Dann mach Gebrauch davon“, rät sie mir. Scherzbold, will mich verkohlen. Es geht bergauf, das merke ich wohl!

Der Wald lichtet sich, eine Alm breitet sich aus, eine Kette von Läufern zieht sich im Zickzack nach oben. Noch eine Schleife, noch eine und noch eine. Fast senkrecht über uns das „Hopp, hopp, hopp!“ der Zuschauer. Dort muss eine Straße sein, also müssen wir da noch hoch. Immer wieder fällt der Blick in den Kurven der Serpentinaen ins Rheintal, und das hilft, denn jedes Mal staune ich, wie hoch wir schon sind. Der

- 01** Gestartet wird in Bendorf, der Start erfolgt für alle Distanzen und die Staffel-Wettbewerbe gleichzeitig
- 02** Hinter Vaduz kommt der erste Anstieg, im Hintergrund das Schloss
- 03** RUNNER'S-WORLD-Leser Manfred „Bleifrei“ Blieffert (links) unterwegs auf der Strecke

NAME **Manfred Blieffert, 63**

BERUF **Bildender Künstler**

WOHNORT **Osnabrück**

DAS ERLEBNIS

Alpin-Marathon Liechtenstein

Liechtensteins einziger Marathon führt von Bendern nach Malbun, dabei sind 1800 Höhenmeter im Aufstieg und 650 im Abstieg zu überwinden. Somit zählt der Lauf zur Kategorie der Bergmarathons. Der Marathon findet seit 2000 statt, der Termin ist immer im Juni (nächste Auflage: 15. Juni 2019). Seit 2007 gibt es einen „Halbmarathon plus“ über 25 Kilometer sowie eine Staffel, bei der sich zwei Läufer die Marathonstrecke teilen (25 und 17 Kilometer). Die Streckenrekorde halten Jonathan Wyatt mit 2:56 (2008) und Aline Comboulives mit 3:28 Stunden (2015). Die Gesamtzahl der Teilnehmer auf allen Strecken liegt bei etwa 700 Läuferinnen und Läufern.

WEITERE INFOS

www.lgt-alpin-marathon.li

Scheitelpunkt ist erreicht, der erste Verpflegungspunkt mit Bouillon. Eine Wohltat!

★ ★ ★

Nun geht es also wieder bergab, eine lange Strecke, aber zum Glück auf einem gepflegten Naturweg, sodass ich mich ein bisschen lockern kann. Ich riskiere einen Blick auf die Uhr, aber da meldet sich wieder die Trainerin. „Was soll das, Freudenchen? Du weißt doch, dass das Schwerste noch kommt.“ Ich finde, sie könnte mal die Klappe halten. Es läuft doch ganz gut.



03

Bei kleinen Steigungen gehe ich, laufe wieder, genieße die Bergkulisse um mich herum. Kilometer 32. Wird es jetzt ernst? Na ja, laufen kann ich hier nicht mehr, und dann geht es zur Sache: Es kommt ein Singletrail von etwa 1000 Metern. Treppensteigen ist nichts dagegen. Wurzeln, Steine, Geröll, dicke Balken als Stufen. Es scheint mir die Lungen aus der Brust zu reißen.

Der Läufer vor mir bleibt stehen, lässt uns passieren. Kann er nicht mehr? Sollte ich nicht auch mal für ein paar Atemzüge

vorn, wenn auch langsam. Irgendwann muss das hier ja ein Ende haben.

Der melancholisch-beruhigende Klang eines Alphorns ertönt. Das muss von der höchsten Stelle des Laufs kommen. So weit kann es nicht mehr sein. Und tatsächlich, ein Sanitätszelt, ein Verpflegungspunkt und der Alphornbläser tauchen auf der Kuppe auf, und dahinter geht es endlich wieder rasant bergab Richtung Malbun.

★ ★ ★

Wunderbar, die Stimme des Sprechers aus dem Zielgebiet ist zu hören. Wir laufen an einer Kapelle vorbei, der Zielbogen scheint zum Greifen nah, aber es folgt noch ein schwieriger und weiter Bogen um das kleine Örtchen. „Das war doch ganz ordentlich, mein Bester, Glückwunsch“, zeigt sich die innere Stimme ausnahmsweise mal gnädig. 5:56 Stunden, ich bin zufrieden, habe den Pacemaker mit der 6:00-Stunden-Fahne ein paarmal abgeschmettert. Vergleichen mit dem Jungfrau- oder Zermattmarathon mag die Strecke in Liechtenstein etwas leichter sein – ein guter Einstieg also für alle, die sich an einen Marathon in den Alpen herantrauen möchten. 🏃‍♂️

„Immer wieder fällt in den Serpentin
der Blick ins Rheintal,
und das hilft, denn jedes
Mal staune ich, wie hoch
wir schon sind“

stehen bleiben? Da meldet sich triumphierend die Stimme: „Sportsfreund, kennst du nicht den Satz der Aborigines? ‚Jeder muss mal führen.‘ Also zieh das durch!“ Alte Labertasche, denke ich. Aber gut, ich bleibe

► Hatten auch Sie ein tolles Lauferlebnis, das Sie gern mit anderen Lesern teilen möchten – egal ob bei einem Wettkampf, auf einer Reise oder im Läuferalltag? Dann schreiben Sie darüber und schicken Sie den Text (mit Fotos!) an leserservice@runnersworld.de, Stichwort: „Mein schönstes Erlebnis“. Die interessantesten Zusendungen werden an dieser Stelle veröffentlicht.

02

HOMEMADE! 10 GESUNDE ENERGIERIEGEL FÜR LÄUFER

Energieriegel sind eine feine Sache: Sie liefern alle Nährstoffe, die man als Läufer braucht, in geballter, handlicher Form. Wer genau wissen will, was drinsteckt, und Verpackungsmüll vermeiden will, macht sich seine Riegel selbst. Das geht ganz leicht: Zutaten zusammenrühren, kurz überbacken, kalt stellen oder einfrieren und dann in Quader schneiden. Fertig ist der ideale Läufersnack für zu Hause oder unterwegs!

Text MIE LENE HEESCH, HEINRICH ANDERS

Beim Sport verbraucht man Energie. Und wenn man nicht abnehmen will (aber selbst dann!), muss man die verbrannten Kalorien anschließend ersetzen – oder im Voraus zu sich nehmen. Das geschieht meist ganz automatisch, indem man größere Portionen isst oder zwischendurch mal vor sich hin nascht. Damit Sie dabei aber nicht nur „leere Kalorien“ futtern, sondern möglichst viele wertvolle Nährstoffe aufnehmen, haben wir uns zehn leckere Energieriegel ausgedacht (wahlweise mit oder ohne modische „Superfoods“), die Sie ohne schlechtes Gewissen wegknabbern können. Die kleinen Kraftpakete stecken voller Nüsse, Samen und Trockenfrüchte, die gesunde Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Fette sowie haufenweise wertvolle Vitamine und Mineralien liefern. Und das Beste: Die Zubereitung der meisten Riegel dauert nicht mal 15 Minuten.

1



SESAM-ROSINE-KOKOS

Ergibt 14 Riegel. Pro Stück: 434 Kalorien, 10 g Eiweiß, 22 g Kohlenhydrate, 34 g Fett

400 g Sesam • 175 g Rosinen • 50 g Kokosraspel • 65 g geschrotete Leinsamen • 1 TL Vanilleextrakt • $\frac{3}{4}$ TL Salz • 115 g Tahin • 115 g Kokosöl • 120 ml Ahornsirup • **Topping:** 2 TL Kokosöl • 2 TL Ahornsirup • 2 TL roher Kakao

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen und die flüssigen hinzufügen. Alles in eine 20 mal 30 Zentimeter große Form pressen, für eine Stunde in das Gefrierfach des Kühlschranks stellen und dann in Rechtecke schneiden. Fürs Topping Öl und Sirup in einer heißen Pfanne schmelzen, Kakao unterrühren und alles mischen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Eine Hälfte jedes Riegels hineindippen.

Tipp Das Polyphenol Epicatechin in rohem Kakao beugt Bluthochdruck und Herzkrankheiten vor und verleiht einen Energieschub.

2



HASELNUSS-MANDEL

Ergibt 24 Riegel. Pro Stück: 172 Kalorien, 6 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate, 12 g Fett

je 135 g Haselnüsse, Mandeln • je 50 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam • je 70 g Paranüsse, Haferflocken • 5 Medjool-Datteln • 2 EL Tahin • 2 EL Quinoa • 3 EL Kokosöl • 3 EL Honig • 2 EL Macapulver • 90 g Goji-Beeren

Alle Nüsse, Kerne, Samen in einer Pfanne ohne Fett nach und nach goldbraun rösten. Zusammen mit Haferflocken und Datteln in der Küchenmaschine hackeln. Tahin und Quinoa unterrühren. Kokosöl schmelzen, mit Honig, Maca (eine Knolle aus den Anden, angeblich libido- und leistungssteigernd) und Goji-Beeren vermengen. In ein tiefes, eingefettetes Backblech drücken, einfrieren und in 24 Riegel schneiden.

Tipp Studien haben gezeigt, dass Goji-Beeren durch die entzündungshemmende Wirkung ihrer Antioxidantien bei Sonnenbrand helfen.

3



MEDJOO-CHIA-KAKAO

Ergibt 10 Riegel. Pro Stück: 189 Kalorien, 5 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

12 Medjool-Datteln (besonders süße, saftige Sorte) • 200 g Chiasamen • 1 TL Kakaopulver • 2 TL Kakaonibs • 4 EL flüssiges Kokosöl

Datteln entsteinen und in einer Küchenmaschine zerkleinern. Chiasamen, Kakao-pulver, Kakaonibs und Öl in einer Schüssel mischen. Den Teig in eine 20-mal-20-Zentimeter-Auflaufform füllen, glatt drücken und in zehn Riegel teilen. Gleich essen oder, wenn Sie es noch etwas klebriger mögen, für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Tipp Datteln spenden durch die vielen Kohlenhydrate viel Energie – perfekt als Snack vor dem Lauf (Magenverträglichkeit testen!). Dazu kommt eine ordentliche Menge Vitamin B6, das dabei hilft, schlechte Laune zu vertreiben.

4



SESAM-SPIRULINA

Ergibt 15 Riegel. Pro Stück: 262 Kalorien, 9 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 22 g Fett

400 g Sesamsamen • 100 g gemahlene Mandeln • 5 EL Honig • 5 EL flüssiges Kokosöl • 4 EL Spirulina (tiefgrünes Algenpulver)

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, rund 6 EL Sesamkörner für die Deko zur Seite stellen. Anschließend die Masse in ein kleines, tiefes, mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glatt streichen. Restliche Samen darüberstreuen und leicht eindrücken. Für eine Stunde ins Gefrierfach stellen. Danach mit einem Messer in Rechtecke schneiden.

Tipp Das Magnesium im Sesam beugt Krämpfen vor und unterstützt die körpereigene Eiweißproduktion. Zusammen mit dem Eisen aus Spirulina (fördert den Sauerstofftransport zu den Zellen) ergibt das den perfekten Energieschub.

5



HAFERFLOCKEN-LEINSAMEN

Ergibt 10 Riegel. Pro Stück: 173 Kalorien, 6 g Eiweiß, 17 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

8 Medjool-Datteln • 140 g kernige Haferflocken • 115 g Mandelmus • 2 EL Chiasamen • 2 EL geschrotete Leinsamen • 60 ml Wasser

Medjool-Datteln entsteinen und mit den Haferflocken in einem Mixer zerkleinern. Restliche Komponenten hinzugeben und zu einem Teig mischen. Eine 20-mal-20-Zentimeter-Auflaufform mit der Haferflockenmischung befüllen und festdrücken. Für eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen und anschließend in 10 gleich große Stücke zerteilen.

Tipp Eine Studie des „European Journal of Nutrition“ hat gezeigt, dass Vormittagssnacks mit Mandeln das Sättigungsgefühl erhöhen. Dadurch greift man auch den restlichen Tag über eher zu gesünderen Nahrungsmitteln.

DER HAT ABER VIELE KALORIEN, DENKEN SIE? RICHTIG, MANCHE DIESER RIEGEL LIEFERN EINE DEFTIGE PORTION ENERGIE UND SIND DAMIT PERFEKT VOR LANGEN LÄUFEN ODER ALS WEGZEHRUNG FÜR ULTRAS ODER TRAILS.

6



MATCHA-KOKOS

Ergibt 16 Riegel. Pro Stück: 214 Kalorien, 5 g Eiweiß, 8 g Kohlenhydrate, 18 g Fett

160 g Medjool-Datteln • 175 g blanchierte Mandeln • 150 g Kokosraspel • 60 g Macadamianüsse • 60 g Walnüsse • 2 EL Kürbiskerne • 1 EL Chiasamen • ½ TL Vanilleextrakt • 1 EL Weizengraspulver • ½ TL Matchapulver

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und zu einem klebrigen Teig verrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Dattel-Kokos-Mix darauf verteilen. Für eine Stunde einfrieren, dann in Rechtecke schneiden. Im Kühlschrank aufbewahren oder gleich mal probieren!

Tipp Im Vergleich zu normalem grünen Tee hat Matcha eine 137-mal höhere Konzentration an Epigallocatechingallat, einem Antioxidans, das freie Radikale im Körper bekämpft.

7



MANDEL-MACA

Ergibt 10 Riegel. Pro Stück: 352 Kalorien, 13 g Eiweiß, 12 g Kohlenhydrate, 28 g Fett

100 g gemahlene Mandeln • 100 g Sonnenblumenkerne • 100 g geschrotete Leinsamen • 100 g Kürbiskerne • 2 EL Chiasamen • 2 EL Macapulver • ½ TL Salz • 90 ml Ahornsirup • 60 ml Kokosöl • 75 g Mandelmus

Im ersten Schritt alle trockenen Zutaten in einer Schale vermischen. Die feuchten Komponenten in einer Pfanne erwärmen und danach zu den trockenen geben. Die Masse in einer 20 mal 20 Zentimeter großen Form verteilen und festdrücken. Zum Hartwerden eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Klein schneiden und fertig!

Tipp Maca soll die körperliche Leistung steigern, sogar im Bett: Es erhöht die Libido und kann Potenzprobleme beseitigen!

8



HANF-HAFER-CRANBERRY

Ergibt 15 Riegel. Pro Stück: 200 Kalorien, 7 g Eiweiß, 25 g Kohlenhydrate, 8 g Fett

65 g geschrotete Leinsamen • 65 g Hanfpulver • 140 g Haferflocken • 175 g Cranberrys • 115 ml Kokosmilch • 175 ml Ahornsirup • 115 g Erdnussmus • 1 TL Vanilleextrakt

Die trockenen Zutaten in einer Küchenmaschine durchmischen. Nun die flüssigen Komponenten in eine Rührschüssel geben und mit den trockenen vermengen. Eine 20-mal-30-Zentimeter-Auflaufform mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen mit einem scharfen Messer in 15 Schnitten schneiden.

Tipp Hanfpulver und Leinsamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die Muskelaufbau und -reparatur unterstützen.

9



WALNUSS-BANANE-HAFER

Ergibt 6 Riegel. Pro Stück: 326 Kalorien, 13 g Eiweiß, 28 g Kohlenhydrate, 18 g Fett

30 g Walnüsse • 30 g Mandeln • 50 g Cranberrys • 135 g Haferflocken • 50 g Sonnenblumenkerne • 100 g Kürbiskerne • 3 reife Bananen • 2 TL Vanillezucker • ½ TL Salz • ½ TL Zimt

Walnüsse, Mandeln und Cranberrys klein hacken. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. In einer großen Schüssel Haferflocken und Kerne mit den Nüssen und Cranberrys vermischen. Bananen, Vanillezucker, Salz und Zimt cremig pürieren. Das Flüssige zum Festen geben, vermengen und in eine 20-mal-20-Zentimeter-Form füllen. 30 Minuten backen, abkühlen lassen und dann in sechs Riegel zerschneiden.

Tipp Walnüsse schützen durch die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems.

10



SESAM-SONNENBLUME

Ergibt 10 Riegel. Pro Stück: 328 Kalorien, 17 g Eiweiß, 11 g Kohlenhydrate, 24 g Fett

100 g Sesamsamen • 200 g Sonnenblumenkerne • 200 g Kürbiskerne • 50 g Leinsamen • 3 EL Sojasoße • 2 EL Olivenöl • 2 EL Honig • 1 EL Weizenkeime

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Samen und Kerne in eine Schüssel geben und mit Sojasoße und Öl verrühren. Masse auf ein Backblech geben und im Ofen fünf Minuten rösten. Anschließend mit Honig und Weizenkeimen mischen. In eine 20 mal 20 Zentimeter große Auflaufform füllen, festdrücken und für eine Stunde ins Gefrierfach geben. Danach den fertigen Riegelteig in zehn gleich große Rechtecke zerteilen.

Tipp Weizenkeime sind eine gute Quelle für Vitamin E, das dem Immunsystem einen Energieschub gibt und die Augen gesund hält.

Nimm dir eine Auszeit vom Alltag.



**JETZT
BUCHEN!**

Komm mit uns ins Women's Health Weekend.

- 4 Tage voll Fitness, Spaß und Erholung
- Trainiere mit den Top-Expertinnen von Women's Health
- Geeignet für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene
- Unterbringung im 4-Sterne-Hotel in Neckarsulm
- Vollpension inkl. Getränkeflatrate
- 15. bis 18. November 2018

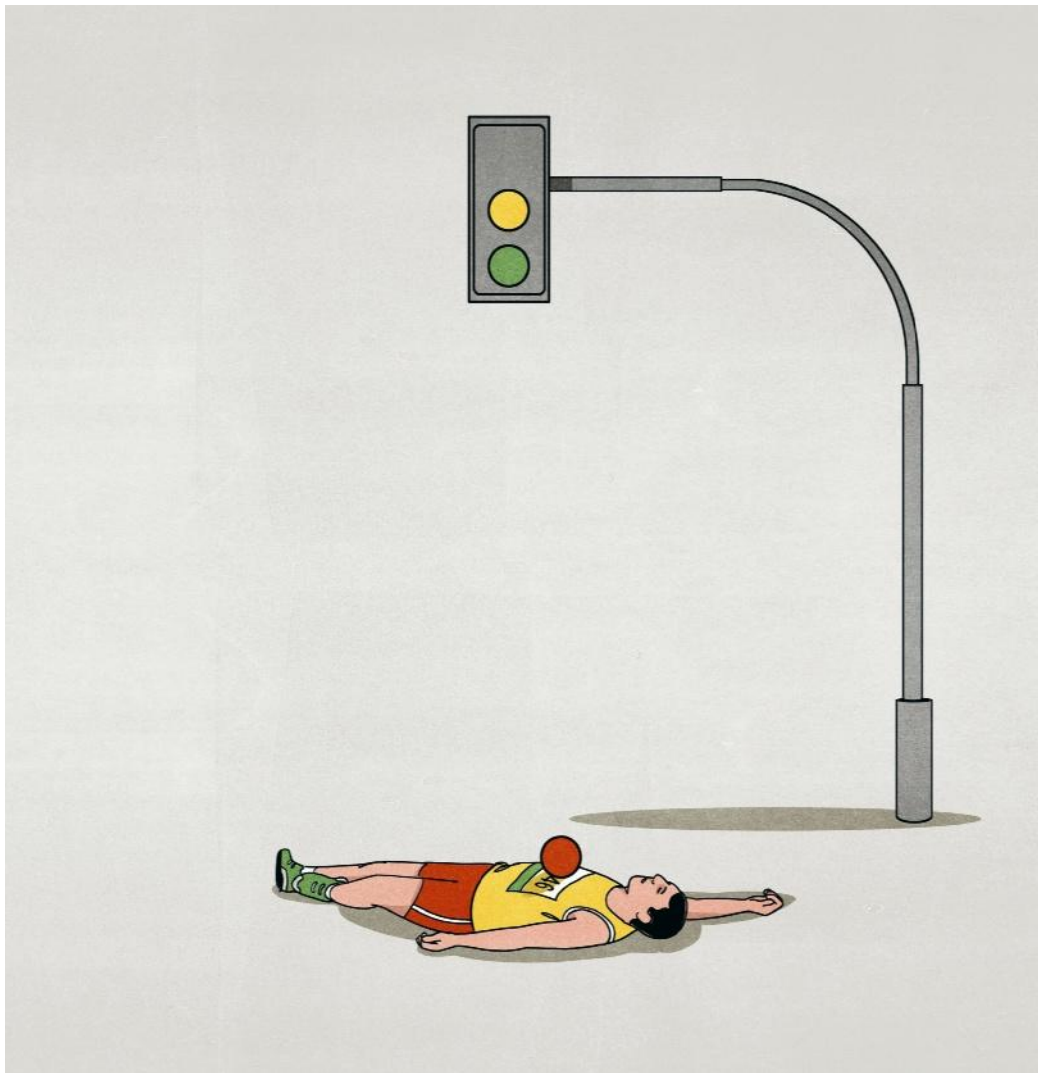
Weitere Infos unter: WomensHealth.de/weekend

**Women'sHealth
WEEKEND**
2018



Rennabbruch: Vernunft oder *Versagen*?

Sollte man versuchen, jedes Rennen zu Ende zu bringen, allein um der Ehre und des (hohen) Startgelds willen? Ist „Did not finish“ eine Schande oder ein Sieg der Vernunft? Unsere Leserinnen und Leser sehen eine klare Trennlinie



LESERMEINUNG DES MONATS

Ist man verletzt oder fühlt sich krank, sollte die Vernunft siegen und man sollte aussteigen. Stellt man fest, dass man seine geplante Zeit nicht erreichen wird, kann man das Rennen trotzdem zu Ende laufen. Ein nicht erreichtes Ziel sollte einem das Laufen um des Laufens willen nicht verderben!



Dina Rogova,
Hamburg



DNF ist immer eine Option
Rene Kottowski, Erlangen

DNF ist immer eine Option und zwar egal, aus welchem Grund. Jeder muss wissen, wann Schluss für ihn ist, denn man läuft für sich und nicht für irgendjemand anderen. Oft gehört mehr dazu, auszusteigen, als sich noch ins Ziel zu schleppen. Mein einziges DNF bis jetzt war bei einem Ultra, wo ich nach 40 Kilometern einfach keine Lust mehr hatte.

UMFRAGE

Sind Sie schon mal bei einem Rennen ausgestiegen?

Nein, noch nie	63,5 %
Ja, aus gesundheitlichen Gründen	21,6 %
Ja, weil ich mich müde fühlte/nicht mehr konnte	9,8 %
Ja, weil ich meine Zielzeit nicht mehr erreichen konnte	2,6 %
Ja, weil ich keine Lust mehr hatte	2,4 %

Quelle: www.runnersworld.de

Freie Entscheidung**Till Sawala, Helsinki**

Wer anderen etwas beweisen will, gibt nie auf. Wer für sich selbst läuft, kann frei entscheiden.

Mitläufern Respekt zollen**Dennis Mahler, Harsefeld**

Es gibt zwei Varianten des selbst verantworteten Rennabbruchs.

Variante eins: Es geht einem körperlich/gesundheitlich nicht gut und man merkt, dass man sich mehr Schaden zufügen würde, wenn man weiterläufe (richtige Entscheidung).

Variante zwei: Man merkt, dass man sein selbst gestecktes Ziel (etwa Zielzeit) nicht erreicht und steigt deshalb aus dem Rennen aus (falsche Entscheidung). Man sollte dem Sport und den Mitläufern Respekt zollen und bis zum Schluss durchziehen, denn manch anderer würde sich über die dennoch erbrachte Leistung freuen.

Durchlaufen ist sportlicher**Nico Groß, Hamburg**

Schon mehr als einmal hieß es für mich: „Cut-off nicht geschafft, du bist zu langsam!“ Das ist eindeutiges Versagen – egal, wie viel ich in dem Rennen

geleistet haben mag. Nur einmal habe ich selbst gesagt: „Ich schaffe das nicht, hier und jetzt ist Schluss für mich.“ Ich habe bis heute nicht zweifelsfrei entschieden, ob das richtig war. Ja, die Gesundheit geht vor. Immer. Ja, man beglückwünscht andere Läufer auch zu der Stärke, ein Rennen abbrechen zu können. Aber ich laufe Ultras. Schmerzen und ein Hauch von Verzweiflung gehören dazu – und auch das Wissen, dass sich beides wie durch ein Wunder in Luft auflösen kann. Wann kann ich wirklich nicht mehr? Wann ist meine Gesundheit wirklich in Gefahr? Ich finde, der „richtige“ Zeitpunkt, ein Rennen abzu-

brechen, ist verdammt schwer zu bestimmen. Wenn es darum geht, ein selbst gestecktes Ziel, einen Podiumsplatz, eine PB nicht mehr zu erreichen, empfinde ich es als sportlicher, das Rennen trotzdem zu Ende zu laufen. Aber ich habe dennoch Verständnis für die, die dann abbrechen, um die Energie mit in den nächsten Versuch nehmen zu können.

Nie aufgeben**Volkmar Kriesch***Pfaffenhofen*

Einen Brief gibt man auf, ein Rennen nie. Ausnahme: gesundheitliche Probleme.

! In der nächsten Ausgabe suchen wir echte Statements in fünf Sätzen zur Frage: „Mit Hunden laufen: Ist das sinnvoll, macht das Spaß oder nicht – aus Hunde- und aus Läufersicht?“ Schicken Sie Ihre Meinung an leserservice@runnersworld.de

REKORD- VERDÄCHTIGE LAUFZEITEN

Bluetooth-Speaker von Teufel halten auch auf der Langstrecke durch: Die integrierten Akkus sorgen für eine extralange Laufzeit und begleiten dich mit deiner Lieblingsmusik, wo immer du auch bist. Ob extralaut, ultrakompakt oder schick in Schale: Bei Teufel findest du den Bluetooth-Speaker, der zu dir passt!

ROCKSTER AIR

Ein Hoch auf die Vereine

Unser Kolumnist klagt an: Der Deutsche Leichtathletik-Verband tritt die Interessen seiner Vereine mit Füßen. Dabei sind diese die wahren Säulen der deutschen Leichtathletik

“
Finaltag der Meisterschaften: normalerweise Stimmung pur. Nicht so dieses Jahr. Das Programm hatte Pausen. Die ARD wollte bei der Tour de France live dabei sein. Da musste die Leichtathletik eben warten
”



DIETER BAUMANN, 53, ist einer der weltweit erfolgreichsten Langstreckenläufer. 1992 wurde er 5000-Meter-Olympiasieger. Heute ist er ein gefragter Laufexperte (dieterbaumann.de)

Vor einigen Wochen fuhr ich zu den Deutschen Meisterschaften der Leichtathletik nach Nürnberg. Auf dem Weg zum Stadion kam ich an vielen Großplakaten vorbei, auf denen Leichtathleten zu sehen waren. Sie verschränkten die Arme vor der Brust und trugen das Nationaltrikot. Das fand ich befremdlich, da in Nürnberg kein Länderkampf stattfand, sondern Deutsche Meisterschaften. Im Nationaltrikot treten dort keine Athleten an. Sie starten für ihren Verein und damit im Vereinstrikot. Aber die Vereine spielen bei den Meisterschaften offensichtlich kaum noch eine Rolle.

Auf der Anzeigetafel wurde hinter dem Namen des Athleten das Kürzel des Landesverbands gezeigt. „BA“ für Baden, „WÜ“ für Württemberg. Ja, im Sport sind Baden und Württemberg noch getrennt. Insgesamt gibt es 20 Landesverbände. Nur so viel zur Vereinfachung der Sportstruktur. Warum bei Deutschen Meisterschaften nun die Landesverbände genannt werden, weiß ich nicht. Diese Verbandsorganisation hat wirklich nichts mit der Mehrzahl der startenden Athleten zu tun – außer dass sie über den Landesverband gemeldet werden. Und wehe, man verpasst die Meldefrist! Dann werden 100 Euro fällig.

★ ★ ★

Die eigentliche Arbeit und die Kosten für die Athleten tragen hingegen die Vereine: Übungsleiterhonorare, Kosten für die Fahrten zu Wettkämpfen und Meisterschaften (inklusive Hotelkosten), Startgelder, Zuschüsse für Trainingslager, Hallen- und Stadionkosten für das Training. All diese Kosten tragen die Vereine der Athleten. Doch bei Meisterschaften gehen sie fast unter. Dass die Vereine sich das gefallen lassen und dass Athleten für einen Verein bei den Meisterschaften starten, sich aber mit dem Nationaltrikot ablichten lassen, dafür habe ich wenig Verständnis. Die Vereine und ihre Sponsoren brauchen zur Selbstdarstellung die Deutschen Meisterschaften. Sollte sich der

Athlet für internationale Meisterschaften qualifizieren, haben die Vereinssponsoren aufgrund einer einseitigen Athletenvereinbarung zugunsten des Verbandsmonopols keine Chance mehr, sich dort zu präsentieren. Ihre einzige Bühne ist die Deutsche Meisterschaft. Aber ganz offensichtlich ist dem Dachverband das Hemd näher als die Hose. Ober sticht Unter. Kein Wunder also, wenn sich immer mehr Firmen von ihrem Engagement in den Vereinen zurückziehen. Wird die Eigenvermarktung des DLV damit langfristig gar zum Sargnagel der Sportart?

★ ★ ★

Dazu passt aus meiner Sicht das neue Sendekonzept der ARD. Zehn Sportarten mit zehn Deutschen Meisterschaften gehen nächstes Jahr in Berlin an einem Wochenende über die Bühne. Vor meinem geistigen Auge sehe ich schon, wie ganze Disziplinen selektiv ausgeblendet werden, ganz einfach, weil auf den neun anderen Schauplätzen gerade etwas angeblich viel Aufregenderes passiert. Die Moderatoren schalten aufgeregt hin und her, schaffen Überleitungen, lassen Experten zu Wort kommen, nur um die vermeintliche Trostlosigkeit (aus Sicht der Fernsehgestalter wohl gemerkt) spannend zu halten.

Trostlosigkeit entsteht allerdings dadurch im Stadion. So wie in Nürnberg, am Sonntag, Finaltag der Meisterschaften. Normalerweise folgt da Finale auf Finale. Stimmung pur. Nicht so in diesem Jahr. Das Programm hatte viele Pausen. Warum? Meine Vermutung: Die ARD wollte beim Zielschluss der Tour-de-France-Etappe live dabei sein, da musste die Leichtathletik ab und zu warten. Wen interessieren schon die Zuschauer im Stadion, die Vereine, Athleten, Sponsoren? Doch ohne Vereine, Zuschauer und Athleten würde im Sport nichts, aber auch gar nichts laufen. Besserung ist leider nicht in Sicht. ☹

Dieter Baumanns wöchentliche Kolumne „Mein Lauf der Woche“ finden Sie unter www.runnersworld.de/baumann

Ein Sportgetränk, das nicht nur den Flüssigkeitsverlust ausgleichen, sondern zusätzlich für einen Energieschub sorgen soll, muss 60 bis 80 Gramm Kohlenhydrate und 0,4 bis 0,8 Gramm Natrium pro Liter enthalten. Diese Mischung gewährleistet, dass die Kohlenhydrate vom Körper schnellstmöglich aufgenommen werden.

GETRÄNKE EISKALT GENIEßEN? BESSER NICHT!

Beim Laufen kann einem ganz schön heiß werden. Was wäre da zur Abkühlung besser als ein eiskaltes Getränk? So denken viele Läufer, doch ein vermeintlich erfrischender Trunk aus dem Eisschrank ist nicht besonders hilfreich, wenn einem heiß ist – im Gegenteil. Tatsache ist, dass kalte Getränke uns keineswegs herunterkühlen, denn der Körper muss sie erst einmal auf seine normale Kerntemperatur von 36,7 Grad aufheizen. Die Folge: Unter Umständen schwitzt man sogar noch mehr. Um die kalte Flüssigkeit zu erwärmen, wird der Stoffwechsel aktiviert, der Körper arbeitet. Das Gleiche passiert übrigens, wenn wir sehr heiße Getränke zu uns nehmen. Viel besser ist es daher, wenn Sie beim Laufen Getränke wählen, die ungefähr Körpertemperatur haben. Damit wird der Organismus nicht noch zusätzlich belastet. Erfahrene Läufer warnen außerdem davor, dass eiskalte Getränke ebenso wie zu schnelles Trinken unterwegs zu Verdauungsbeschwerden führen können. Mehr Infos zum richtigen Trinken finden Sie auf S. 78.

Ein tolles Vorhaben fürs Frühjahr: der Hamburg-Marathon am 28. April 2019



Mit Anlauf ins Ziel

Jetzt im Herbst werden wieder im ganzen Land Marathons gestartet. Sie würden auch gern mal einen laufen, trauen sich das aber nicht zu? Wir sagen: Sie schaffen das! Mit unserem Plan finishen Sie **im Frühjahr 2019 einen Marathon unter 4:00 Stunden**

Von MARTIN GRÜNING

➔ Frühjahr und Herbst sind witterungsbedingt die große Zeit der Marathons. Und da die 42,2 Kilometer nun mal die sagenumwobene Königsdisziplin unter den Laufwettbewerben sind, wird speziell im April und Oktober unter Läufern über kaum etwas anderes gesprochen. Natürlich muss nicht jeder Läufer irgendwann einen Marathon laufen, aber wer jetzt gerade neidvoll auf jene schaut, die in diesen Wochen einen Marathon vorbereiten oder an einem teilnehmen, dem sei gesagt, dass (fast) jeder Mensch einen laufen kann – vorausgesetzt, dass er sich genügend Zeit zur Vorbereitung nimmt.

Falls Sie also gern wollen, sich aber im Moment noch nicht trauen

(oder einfach die Vorbereitung verpasst haben), dann bekommen Sie jetzt von uns einen Plan, mit dem Sie sich in sechs Monaten für einen Frühjahrsmarathon im nächsten Jahr fit machen können. Wer den Plan durchzieht, dem garantieren wir, dass er im nächsten Jahr erhobenen Hauptes und mit einem Lächeln auf den Lippen das Ziel eines Marathons erreichen wird.

Der Knackpunkt: die Distanz

Das Schwierigste am Marathon ist ja nicht, dass man so schnell laufen müsste, sondern dass man so weit laufen muss. 42 Kilometer sind vermutlich sehr viel weiter, als Sie je gelaufen sind. Dazu kommt: Als Läufer hat man normalerweise nur

Energiereserven für eine Distanz von etwa 30 Kilometern. Bei einem Wettkampf über 10 oder 21,1 Kilometer verbraucht man hauptsächlich Glykogen, das in der Muskulatur und Leber gespeichert ist. Dieses Stoffwechselprodukt aus Kohlenhydraten ist der vom Körper bevorzugte „Kraftstoff“ für die Muskelfasern. Wenn die Glykogenspeicher erschöpft sind, kann man zwar trotzdem weiterlaufen, denn dann stellt der Körper auf Fettverbrennung um. Doch dieser Treibstoff ist zwar fast unerschöpflich, aber für schnelles Laufen schlecht geeignet. Wer trotz leerer Speicher weiterhin aufs Tempo drückt, bekommt bald Probleme. Die Kräfte schwinden, man fühlt sich unendlich schlapp und wenn der gefürchtete „Mann mit dem Hammer“ zuschlägt, kann es im Extremfall zu Halluzinationen oder einem Kollaps kommen.

Der Trick: lange ruhige Läufe

Doch das Gegen-die-Mauer-Laufen (engl. „to hit the wall“) bei Kilometer 30 bis 35 ist keineswegs unausweichlich. Wer genügend trainiert hat und sich die Strecke richtig einteilt, hüpft problemlos über die Mauer hinweg. Denn der Fettstoffwechsel lässt sich trainieren, zum Beispiel mit langen langsamen Läufen, die dann auch im Fokus einer langfristigen Vorbereitung stehen: Behutsam tastet man sich an die ganz langen Dauerläufe heran.

Dabei hat ein Fettstoffwechseltraining nichts mit der Frage zu tun, wie man durch Laufen am meisten Fett verbrennt. Beim Marathontraining geht es darum, den Körper daran zu gewöhnen, dass von einem bestimmten Zeitpunkt an vermehrt Fett zur Energiegewinnung bereitgestellt wird. „Langsam beginnen“, lautet die Devise, an die Sie sich in den nächsten sechs Monaten stets erinnern sollten. Auf diese Weise verbrauchen Sie Ihre Glykogenvorräte nicht vorzeitig und haben gute Chancen, dem Mann mit dem Hammer gar nicht erst zu begegnen. 🏃

UMFRAGE

Ist der Marathon für jeden „echten“ Läufer ein Muss?

21%

Ja, irgendwie schon

79%

Nein, das muss nicht sein

Weitere Umfrageergebnisse: www.runnersworld.de/umfragen

In sechs Monaten zum Marathon

Mit diesem Plan schaffen Sie sicher einen Marathon im nächsten Frühjahr. Voraussetzung: Sie sind schon mal mit Erfolg bei einem Halbmarathon gestartet. Die Intensitäten sind auf ein Zeitziel von 4:00 Stunden ausgerichtet. Ist das für Sie zu ambitioniert, reduzieren Sie einfach das Tempo beim Intervalltraining und im Tempodauerlauf.

1. Woche Mo Ruhetag Di 60 Min. lockerer DL Mi Ruhetag Do 10 Min. Einlaufen, 5 x 800 m in 4:10 Min. (Trabpause jeweils 3:00 Min.), 10 Min. Auslaufen Fr 60 Min. lockerer DL Sa Ruhetag So 15 km langsamer DL (alle 5 km kurze Trink-Gehpause) <i>Zeitaufwand: 5:15 Std./Woche</i> 2. Woche Mo Ruhetag Di 60 Min. lockerer DL Mi Ruhetag Do 10 Min. Einlaufen, 7 km im Tempo 5:45 Min./km, 10 Min. Auslaufen Fr 50 Min. lockerer DL Sa Ruhetag So 8 km langsamer DL (alle 5 km kurze Trink-Gehpause) <i>Zeitaufwand: 5:30 Std./Woche</i> 3. Woche Mo Ruhetag Di 60 Min. lockerer DL Mi Ruhetag Do 10 Min. Einlaufen, 6 x 800 m in 4:10 Min. (Trabpause je 3:00 Min.),	10 Min. Auslaufen Fr 60 Min. lockerer DL Sa Ruhetag So 21 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken) <i>Zeitaufwand: 5:55 Std./Woche</i> 4. Woche Mo Ruhetag Di 60 Min. lockerer DL Mi Ruhetag Do 10 Min. Einlaufen, 8 km im Tempo 5:45 Min./km, 10 Min. Auslaufen Fr 50 Min. lockerer DL Sa Ruhetag So 23 km langsamer DL (alle 5 km kurze Trink-Gehpause) <i>Zeitaufwand: 5:35 Std./Woche</i> 5. Woche Mo Ruhetag Di 40 Min. lockerer DL Mi 10 Min. Einlaufen, 4 x 3 Min. schnell im Gelände (Trabpause jeweils 2:00 Min.), 10 Min. Auslaufen Do Ruhetag Fr 30 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen Sa Ruhetag So 10-km-Wettkampf (oder	harter Testlauf über dieselbe Distanz) mit je 10 Min. Ein- und Auslaufen <i>Zeitaufwand: 3:05 Std./Woche</i> 6. Woche Mo Ruhetag Di 40 Min. ruhiger DL Mi 45 Min. ruhiger DL Do Ruhetag Fr 10 Min. Einlaufen, 30 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 10 Min. Auslaufen Sa Ruhetag So 23 km langsamer DL (alle 5 km kurze Trink-Gehpause) <i>Zeitaufwand: 4:55 Std./Woche</i> 7. Woche Mo Ruhetag Di 10 Min. Einlaufen, 4 x 800 m in 3:59 Min. (Trabpause jeweils 3:00 Min.), 10 Min. Auslaufen Mi Ruhetag Do 60 Min. lockerer DL Fr 10 Min. Einlaufen, 6 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen Sa Ruhetag So 25 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken) <i>Zeitaufwand: 5:40 Std./Woche</i> 8. Woche Mo Ruhetag Di 10 Min. Einlaufen, 5 x 800 m in 3:59 Min. (Trabpause jeweils 3:00 Min.), 10 Min. Auslaufen Mi Ruhetag Do 60 Min. lockerer DL Fr 10 Min. Einlaufen, 7 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen	Sa Ruhetag So 25 km langsamer DL (alle 5 km eine Trink-Gehpause) <i>Zeitaufwand: 5:50 Std./Woche</i> 9. Woche Mo Ruhetag Di 10 Min. Einlaufen, 6 x 800 m in 3:59 Min. (Trabpause jeweils 3:00 Min.), 10 Min. Auslaufen Mi Ruhetag Do 60 Min. lockerer DL Fr 10 Min. Einlaufen, 8 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen Sa Ruhetag So 25 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken) <i>Zeitaufwand: 6:00 Std./Woche</i> 10. Woche Mo Ruhetag Di 40 Min. lockerer DL Mi 10 Min. Einlaufen, 4 x 3 Min. schnell im Gelände (Trabpause jeweils 2 Min.), 10 Min. Auslaufen Do Ruhetag Fr 30 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen Sa Ruhetag So 10-km-Wettkampf (oder harter Testlauf über dieselbe Distanz) mit je 10 Min. Ein- und Auslaufen <i>Zeitaufwand: 3:00 Std./Woche</i> 11. Woche Mo Ruhetag Di 40 Min. ruhiger DL Mi 45 Min. ruhiger DL Do Ruhetag Fr 40 Min. lockerer DL Sa Ruhetag
--	--	---	--

Das richtige Tempo – Erläuterungen zu den Begriffen und Abkürzungen des Trainingsplans

DL = Dauerlauf ; TP = Trabpause (Pause zwischen Belastungen).

Langsamer DL = Puls etwa 70–75 % der maximalen Herzfrequenz

Ruhiger DL = Puls etwa 75–80 % der maximalen Herzfrequenz

Lockerer DL = Puls etwa 80 % der maximalen Herzfrequenz

Zügiger DL = Puls etwa 80–85 % der maximalen Herzfrequenz

Fahrtspiel = Wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst.

Steigerungen = Lauf über eine Strecke von 80–100 m, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird

Weitere Pläne gefällig?

Viele Laufpläne für jede Leistungsklasse mit Importmöglichkeit in Ihren Kalender finden Sie hier: www.runnersworld.de/trainingsplaene
Wer es noch individueller mag, erhält hier eine persönliche Experten-Betreuung: www.meinlauftrainer.de

TRAININGSPLÄNE DES MONATS

So 18 km langsamer DL
Zeitaufwand: 4:20 Std./Woche

12. Woche

Mo Ruhetag

Di 10 Min. Einlaufen, 7 x 800 m in 3:59 Min. (Trabpause jeweils 3:00 Min.), 10 Min. Auslaufen

Mi Ruhetag

Do 60 Min. lockerer DL

Fr 10 Min. Einlaufen, 10 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen

Sa Ruhetag

So 28 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)

Zeitaufwand: 6:45 Std./Woche

13. Woche

Mo Ruhetag

Di 10 Min. Einlaufen, 3 x 1600 m in 7:58 Min. (Trabpause jeweils 4:30 Min.), 10 Min. Auslaufen

Mi Ruhetag

Do 60 Min. lockerer DL

Fr 10 Min. Einlaufen, 11 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen

Sa Ruhetag

So 26 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)

Zeitaufwand: 6:20 Std./Woche

14. Woche

Mo Ruhetag

Di 10 Min. Einlaufen, 8 x 800 m in 3:59 Min. (Trabpause jeweils 3:00 Min.), 10 Min. Auslaufen

Mi Ruhetag

Do 60 Min. lockerer DL

Fr 10 Min. Einlaufen, 12 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen

Sa Ruhetag

So 30 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)

Zeitaufwand: 7:10 Std./Woche

15. Woche

Mo Ruhetag

Di 40 Min. ruhiger DL

Mi Ruhetag

Do 10 Min. Einlaufen, 30 Min. zügiger DL, 10 Min. Auslaufen

Fr 40 Min. lockerer DL

Sa Ruhetag

So 18 km langsamer

Zeitaufwand: 4:10 Std./Woche

16. Woche

Mo Ruhetag

Di 10 Min. Einlaufen, 9 x 800 m in 3:59 Min. (Trabpause jeweils 3:00 Min.), 10 Min. Auslaufen

Mi Ruhetag

Do 60 Min. lockerer DL

Fr 10 Min. Einlaufen, 12 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen

Sa Ruhetag

So 32 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)

Zeitaufwand: 7:25 Std./Woche

17. Woche

Mo Ruhetag

Di 10 Min. Einlaufen, 4 x 1600 m in 7:58 Min. (Trabpause jeweils 4:30 Min.), 10 Min. Auslaufen

Mi Ruhetag

Do 60 Min. lockerer DL

Fr 10 Min. Einlaufen, 13 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen

Sa Ruhetag

So 34 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze

Gehpause zum Trinken)

Zeitaufwand: 7:40 Std./Woche

18. Woche

Mo Ruhetag

Di 40 Min. lockerer DL

Mi 10 Min. Einlaufen, 4 x 3 Min. schnell im Gelände (Trabpause jeweils 2 Min.), 10 Min. Auslaufen

Do Ruhetag

Fr 30 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen

Sa Ruhetag

So 21,1-km-Wettkampf (oder harter Testlauf über dieselbe Distanz) mit je 10 Min. Ein- und Auslaufen

Zeitaufwand: 4:10 Std./Woche

19. Woche

Mo Ruhetag

Di 50 Min. ruhiger DL

Mi 60 Min. ruhiger DL

Do Ruhetag

Fr 60 Min. lockerer DL

Sa Ruhetag

So 18 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)

Zeitaufwand: 5:00 Std./Woche

20. Woche

Mo Ruhetag

Di 10 Min. Einlaufen, 12 x 400 m in 1:50 Min. (Trabpause jeweils 2:00 Min.), 10 Min. Auslaufen

Mi Ruhetag

Do 60 Min. lockerer DL

Fr 10 Min. Einlaufen, 14 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen

Sa Ruhetag

So 33 km langsamer DL (alle 5 km eine Trink-Gehpause)

Zeitaufwand: 7:35 Std./Woche

21. Woche

Mo Ruhetag

Di 10 Min. Einlaufen, 10 x 800 m in 3:59 Min. (Trabpause jeweils 3:00 Min.), 10 Min. Auslaufen

Mi Ruhetag

Do 60 Min. lockerer DL

Fr 10 Min. Einlaufen, 15 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen

Sa Ruhetag

So 5 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)

Zeitaufwand: 8:15 Std./Woche

22. Woche

Mo Ruhetag

Di 10 Min. Einlaufen, 5 x 1600 m in 7:58 Min. (Trabpause je 4:30 Min.), 10 Min. Auslaufen

Mi Ruhetag

Do 60 Min. lockerer DL

Fr 10 Min. Einlaufen, 16 km im Tempo 5:35 Min./km, 10 Min. Auslaufen

Sa Ruhetag

So 30 km langsamer DL (alle 5 km eine kurze Gehpause zum Trinken)

Zeitaufwand: 7:40 Std./Woche

23. Woche

Mo Ruhetag

Di 40 Min. langsamer DL

Mi 10 Min. Einlaufen, 20 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 10 Min. Auslaufen

Do Ruhetag

Fr 60 Min. lockerer DL

Sa Ruhetag

So 30 Min. langsamer DL, 5 Steigerungen

Zeitaufwand: 2:50 Std./Woche

24. Woche

Mo Ruhetag

Di 2 km Einlaufen, 5 km im Marathon-Renntempo, 2 km Auslaufen

Mi Ruhetag

Do 20 Min. langsamer DL, anschließend 2 Steigerungen

Fr Ruhetag

Sa 15 Min. langsamer DL, anschließend 2 Steigerungen

So MARATHON



**Training nach Maß –
das iPhone als Laufcoach**

Code
scannen
und gratis
testen!



Die RUNNER'S-WORLD-Lauftrainer-App berechnet Ihren individuellen Trainingsplan. Ob Sie Laufeinsteiger sind, einen Marathon anstreben, Ihre Bestzeiten knacken, fit bleiben oder abnehmen wollen: Mit der App erreichen Sie alles. Die Dauer des Plans bestimmen Sie: von wenigen Wochen bis zu einem Jahr – für schnelle Trainingserfolge oder einen langfristigen Trainingsaufbau. Infos: runnersworld.de/lauftrainerapp



GABIUS

PROFI-TIPPS

FÜR AMBITIONIERTE

FREIZEITLÄUFER

Wettkampffieber

Training ist nicht alles.

Die Erfahrung zeigt, dass man auch an viel banaleren Dingen scheitern kann. Hier ein paar Tipps, die Sie unbedingt beachten sollten, damit es im Wettkampf rundläuft



1

Das Wichtigste zuerst: keine Experimente im Wettkampf! Ich bereite mich das ganze Jahr lang auf nur zwei Marathonläufe vor, und dann sollte es am Tag X nicht daran scheitern, dass ich bei Kilometer 30 ein neues Getränk ausprobiere. Dafür sind die langen Tempoläufe oder Testwettkämpfe vorgesehen. Dort kann man auch neue Schuhe, Kleidung (Shirts, Socken, Sonnenbrillen usw.), Getränke, Uhren, Frühstück und vieles mehr testen.

2

Der Wettkampf fängt mit der Anreise an. Wenn man zum Beispiel mit dem Flugzeug anreisen muss, gibt es eine goldene Regel: Die Laufschuhe und das Lauf-Outfit (Trikot, Hose, Socken) für den Wettkampf gehören ins Handgepäck! Ich befolge diese Regel seit 20 Jahren, und in diesem Sommer war es endlich so weit. Ich stand mit einem Lächeln am Lost-and-Found-Schalter und musste mich nicht groß ärgern, da ich alles am Mann hatte.

3

Am Wettkampftag selbst halte ich mich an einen festen Ablauf, der mir Sicherheit gibt. Ich stehe mindestens vier Stunden vor dem Start auf und trabe locker 10 bis 15 Minuten. Dann geht's zum Frühstück. Anschließend dusche ich und kontrolliere meine Tasche. Mindestens 60 Minuten vor dem Start laufe ich mich 20 Minuten oder länger ein. Nach einem leichten Koordinationsprogramm schnüre ich die Rennschuhe und mache vier Steigerungen (ca. 100 Meter). Natürlich darf der Gang zur Toilette kurz vorm Start nicht fehlen. Trikot anziehen und an die Startlinie. Allerdings kann man auch schnell laufen, wenn man seine Routine mal nicht einhält. Bei meinem Marathondebüt 2014 in Frankfurt habe ich wegen der Zeitumstellung verschlafen. So wurde der Auftakt gestrichen, und ich kam zum Frühstück, als der letzte Topathlet den Raum bereits verlassen hatte.

Lieber Arne, ich (35) will die 10 Kilometer unter 43 Minuten schaffen. Soll ich lieber vier längere oder sechs kürzere Lauf-einheiten pro Woche machen?

Jasmin A. aus Stuttgart

Unter 43 Minuten auf 10 Kilometer sind ein stolzes Ziel. Natürlich sind sechs Trainingseinheiten in der Woche besser als nur vier. Dabei sollte das Training nie kürzer als 40 Minuten sein. Solltest du bereits viermal in der Woche laufen, kannst du ganz einfach zwei Einheiten à 40 Minuten hinzufügen. Bitte vernachlässige jedoch nicht die Qualität, nur weil du jetzt die Quantität steigertest. Die Mischung ist entscheidend. Und ein Ruhetag pro Woche muss sein!

Lieber Arne, mache ich (Marathon: 3:19) den langen Lauf mit oder ohne Endbeschleunigung?

Lukas D. aus München

In den letzten sechs Wochen vor dem Marathon solltest du den langen Lauf immer mit Endbeschleunigung machen. Die Geschwindigkeit sollte dem Renntempo entsprechen. In der Phase vor dem spezifischen Marathontraining solltest du die langen Läufe ohne Endbeschleunigung machen, da das spezifische Training gut vorbereitet werden muss und dafür eine ausreichende Grundlage notwendig ist. Wenn du im Grundlagentraining schnell laufen willst, empfehle ich Intervalltraining in Form eines Fahrtspiels (3 x 15 Min. in Renntempo mit 5 Min. Trabpause).

Haben auch Sie eine Frage an den deutschen Marathon-Rekordler? Dann senden Sie diese an leserservice@runnersworld.de, Stichwort „Arne fragen“

Arne Gabius (37) ist der beste deutsche Langstreckenläufer. Beim Frankfurt-Marathon 2015 stellte er einen neuen deutschen Marathon-Rekord auf (2:08:33 Stunden). Der Mediziner trainiert sich selbst, lässt sich aber gern vom Training anderer Weltklasseläufer inspirieren.

Starke Mitte

Zum Laufen brauchen wir nicht nur die Beine, nein, der Oberkörper läuft mit: **Je stabiler der Rumpf**, desto leichter der Schritt. Sieben Übungen für eine starke Mitte

➔ Fixe Ideen halten sich oft hartnäckig. So fallen den meisten Läufern zum Thema Bauchmuskeln nur die guten, alten Crunches ein. Wenn Sie sich einen Waschbrettbauch wünschen, sind diese ein probates Mittel, aber falls Sie Ihre Mitte stärken wollen, um schneller laufen zu können, gibt es bessere Übungen. Um

die an der Laufbewegung beteiligte Rumpfmuskulatur zu trainieren, sollten Sie eine Haltung einnehmen, die der beim Laufen gleicht, also im Stehen trainieren. Die hier gezeigten Übungen kräftigen Rumpf-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Absolvieren Sie drei Sätze à zehn Wiederholungen nach einem ruhigen Dauerlauf.



BÜCKLING, EINBEINIG

➔ Sie stehen auf dem linken Bein, bücken sich und berühren mit der rechten Hand die linke Fußspitze. Beim Hochkommen schwingen Sie das rechte Knie und den linken Arm nach vorn. Seitenwechsel.



KNIEBEUGE, EINBEINIG

➔ Sie stehen auf dem rechten Bein, das linke ist angewinkelt. Gehen Sie in eine tiefe Hocke (Gewicht dabei nicht nach vorn verlagern) und kommen Sie wieder hoch. Am Ende des Satzes Seitenwechsel.



RÜCKBEUGE

➔ Stellen Sie sich mit vor der Brust verschränkten Armen aufrecht hin, Füße hüftbreit auseinander. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, bringen Sie die Hüfte nach vorn und beugen Sie den Oberkörper zurück. Fortgeschrittene: Stellen Sie die Füße versetzt voreinander und machen Sie dann die Rückbeuge (anschließend Bein wechseln). Profis: Versuchen Sie die Übung mal auf einem Bein stehend.



RUMPFDERUNG (DREI VARIANTEN)

- (A) Befestigen Sie zunächst ein Zugseil in Schulterhöhe an einem festen Gegenstand. Stellen Sie sich nun mit ausgestreckten Armen rechtwinklig zum Seil.
- (B) Halten Sie die Arme weiter gestreckt und drehen Sie Ihren Körper um 90 Grad von der Befestigung weg und langsam wieder zurück. Am Ende des Satzes Seitenwechsel.
- (C) Das Seil ist weiterhin in Schulterhöhe befestigt. Drehen Sie sich wiederum zur Seite und ziehen Sie das Seil dabei bis auf Bauchhöhe herunter. Am Ende des Satzes Seitenwechsel.
- (D) Befestigen Sie das Seil zuerst in Kniehöhe. Drehen Sie sich wieder zur Seite, aber ziehen Sie das Seil diesmal bis über Schulterhöhe. Am Ende des Satzes Seitenwechsel.



Dies ist die fünfte Folge der sechsteiligen Übungsreihe „Stark von Fuß bis Kopf“, die die Redaktion gemeinsam mit **Heike Drechsler** entwickelt hat. Drechsler ist **Doppel-Olympiasiegerin** im Weitsprung (1992, 2000) und Sportbotschafterin der BARMER. Alle bisher erschienenen Folgen der Serie „Home Gym“ finden Sie unter: www.runnersworld.de/homegym



NAME **Zane Grike, 35**

BERUF **Referentin,**
angestellt bei der DB Netz AG

WOHNORT **Mainz**

BESTZEITEN

18:28 Min. (5 km); 38:29 Min.
(10 km); 1:25:04 Std. (21,1 km)

GRÖSSTE ERFOLGE

Siegerin unter anderem beim Bad
Kreuzbacher Firmenlauf, B2Run
Frankfurt, Women's Run Frankfurt,
Metropolmarathon Fürth, Rastatt-
Halbmarathon, Bingener Stadtlau

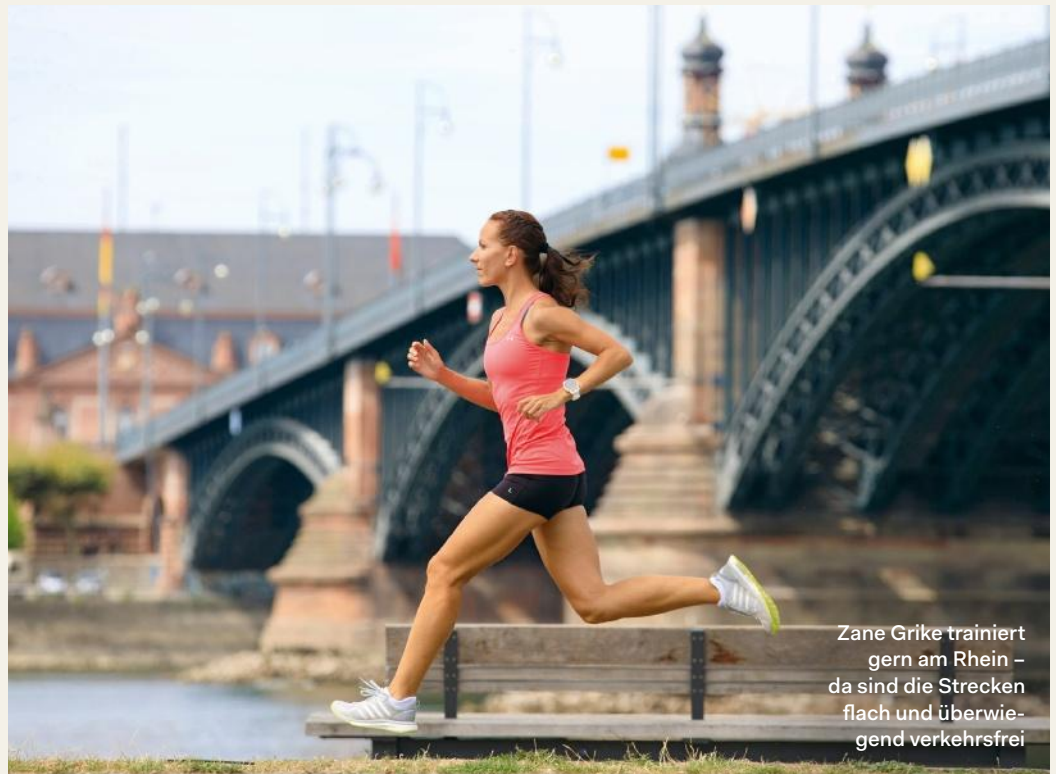
TRAINERIN **Michaela Lübbers**

TRAININGSAUFWAND

5 x pro Woche

MOTTO

„Es sind nicht unsere Füße,
die uns bewegen,
es ist unser Denken“



Zane Grike trainiert
gern am Rhein –
da sind die Strecken
flach und überwie-
gend verkehrsfrei

Die Beste an Rhein und Main

Zane Grike ist keine Profiläuferin, aber bei den regionalen Volksläufen im Rhein-Main-Gebiet rennt sie der Konkurrenz fast immer auf und davon

Text NORBERT WILHELMI

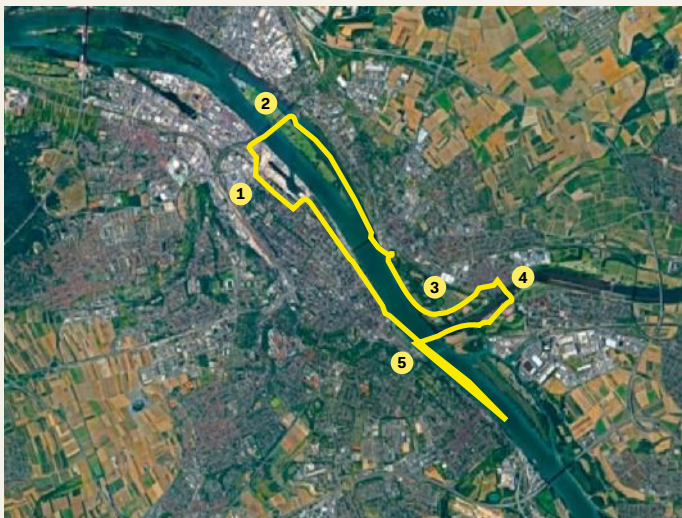
➔ Zane Grike kam vor
15 Jahren aus Lettland
nach Deutschland. Erst arbei-
tete sie als Au-pair-Mädchen,

dann begann sie hier zu stu-
dieren. Das Laufen gab ihr
dabei Selbstbestätigung und
Anerkennung und erleichterte

ihr die Integration. Mittler-
weile ist Zane Grike im Rhein-
Main-Gebiet als Läuferin bes-
tens bekannt, so viele Läufe
hat sie in der Region schon
gewonnen – nicht die ganz
großen Rennen, sondern eher
die „normalen“ Volksläufe.
Nur auf der Marathondistanz
fehlt ihr noch eine schnelle
Zeit, aber das soll sich diesen
Herbst ändern. In Frankfurt
– wo sonst? – will sie so nah
wie möglich an die 3:00 Stun-
den heranlaufen. Das erscheint
nicht unmöglich: Im Rahmen
des Rodgauer 50-Kilometer-
Ultras lief sie die 42,2 Kilo-
meter schon in 3:18 Stunden.

Die 35 Jahre alte Diplom-
Soziologin, die bei der DB Netz

als Spezialistin für nationale
und internationale Koopera-
tionen arbeitet, trainiert über-
wiegend am Rhein. Ihre be-
vorzugte Runde startet in der
Mainzer Neustadt auf Höhe
des Zollhafens (1) und führt
von dort zur Nordbrücke über
den Rhein und die Petersau
nach Mainz-Kastel (2). Immer
am Rhein entlang geht es nun
schnurgerade und flach bis zu
den Rhein-Main-Terrassen, wo
Main und Rhein ineinander-
fließen (3). Von dort bis zur
Kostheimer Brücke (4) läuft
sie auf der einen Mainseite
hin und durch den Burgpark
auf der anderen Seite wieder
zurück bis zum Rhein. Diesen
quert sie auf der Südbrücke
(5) und läuft am Ufer entlang
wieder zum Startpunkt. 📍



Strecke zum
Download
per Scan
unter diesem
Link:
[runnersworld.de/
schoenestrecke90](https://runnersworld.de/schoenestrecke90)

Welcher Läufer, welche Läuferin rennt in Ihrer Region allen davon und sollte auf dieser Seite unbedingt vorgestellt werden? Vorschläge an: leserservice@runnersworld.de

➔ Oberflächlich betrachtet scheint das mit der Flüssigkeitszufuhr eine simple Sache zu sein: Einfach genug trinken, und alles ist gut. Doch Vorsicht, die Berechnung des richtigen Maßes an Flüssigkeit ist sehr viel komplizierter. „Man muss Hitze, Luftfeuchtigkeit, Akklimatisierung, Höhe über dem Meeresspiegel, Intensitätsniveau und den Flüssigkeitskonsum vor dem Laufen berücksichtigen – und dazu noch die individuelle Schweißproduktion“, erklärt Lauren Antonucci, Inhaberin der New Yorker Ernährungsberatung Nutrition Energy. „Jeder Mensch hat ganz individuelle Trinkbedürfnisse.“

Wie viel Flüssigkeit braucht der Mensch?

Schwitzen reduziert das Blutvolumen, wodurch das Herz härter arbeiten muss. Wer mehr als zwei bis drei Prozent Flüssigkeit verliert, wird möglicherweise langsamer, und bei einem Verlust von mehr als vier Prozent können Sie sogar im Krankenzelt landen.

„Es gibt eine einfache Methode, um festzustellen, ob man ausreichend hydriert ist: der Gang auf die Toilette“, sagt Tiffany Chag, Expertin für Leistungssport und Sporternährungsberaterin am Hospital for Special Surgery in New York. „Der Urin sollte hellgelb aussehen“, so Chag. „Das Problem ist nur, dass man eine ‚falsche‘ Farbe erst bemerkt, wenn es zu spät ist. Es bleibt einem nichts anderes übrig, als es zu prüfen, bevor man losläuft.“ Dabei ist zu beachten, dass manche Lebensmittel (Rote Bete!) und Vitaminpräparate den Urin verfärben.

Wer für einen Halbmarathon oder längere Strecken trainiert, sollte einen Schritt



Durst ist kein guter Indikator

Soll man als Läufer so viel wie möglich trinken oder genügt es, sich nach dem Durst zu richten? Darüber wurde in den letzten Jahren heftig diskutiert. Wir schaffen Klarheit

Von TISH HAMILTON

weiter gehen. „Wer regelmäßig mehr als zwei Stunden läuft, sollte seine Schwitzmenge berechnen“, rät Chag. Wiegen Sie sich hierzu (unbekleidet) vor und nach einem einfachen einstündigen Lauf, bei dem

Sie nichts trinken. Jedes Pfund Gewicht, das Sie dabei verlieren, entspricht einem halben Liter Flüssigkeit, die Sie ersetzen müssen. Wenn Sie während eines einstündigen Laufs also zwei Pfund Gewicht ver-

lieren, sollten Sie in den zwei bis vier Stunden danach zwischen einem und anderthalb Liter trinken, um Ihren Flüssigkeitshaushalt wieder aufzufüllen. Falls Sie während des Schwitzttests etwas trinken,


müssen Sie die Trinkmenge zu Ihrem Flüssigkeitsbedarf hinzurechnen. Und da der Flüssigkeitsbedarf stark vom Wetter und der Adaption des Körpers daran abhängt, sollten Sie den Test im Sommer machen oder ihn dann wiederholen.

Die Tücken des Durstgefühls

Die gängige Empfehlung, sich einfach nach dem Durst zu richten, gilt für Läufer nicht. Lawrence Armstrong, Direktor des Human Performance Lab an der University of Connecticut und ehemaliger Präsident des American College of Sports

„Sportler, die bei Hitze nach einem festen Zeitplan Flüssigkeit zuführen, bringen bessere Leistungen als solche, die nach Durstempfinden trinken“

Medicine, führt aus: „Durst ist kein guter Indikator für den Flüssigkeitsverlust. Sobald wir etwas trinken, senden die Nervenenden auf der Zunge und im Hals sensorische Impulse zur Senkung des Dursts ans Gehirn, und zwar schon, bevor Ihr Körper genug Wasser aufgenommen hat.“

Eine 2017 im Fachblatt „Medicine & Science in Sports & Exercise“ veröffentlichte Studie hat gezeigt, dass Sportler, die bei Hitze nach einem festen Zeitplan Flüssigkeit zuführen, bessere Leistungen bringen als solche, die nach Durstempfinden trinken. Nebenstehend zeigen wir Ihnen, wie Sie die Flüssigkeitsaufnahme bei Ihrem nächsten Lauf optimal planen. 

Laufdauer **60 Minuten** **Getränk** **Wasser**

Bei Läufen von bis zu einer Stunde reicht es, normales Wasser zu trinken, vor allem, wenn Sie sich nicht besonders anstrengen (Intensität unter 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz). Wenn Sie Ihre Schweißproduktion kennen, wissen Sie, wie viel Flüssigkeit Sie brauchen. Ansonsten versuchen Sie, alle 15 bis 20 Minuten 100 bis 200 ml zu trinken. Bei kurzen Distanzen reicht es sogar, sich den Mund mit Wasser auszuspülen, so das Ergebnis einer Studie der Elon University. Dazu wurde eine Gruppe trinkender Läufer mit einer Gruppe verglichen, die bei einem 80-minütigen Lauf an einem 20 Grad warmen Tag den Mund mit Wasser ausspülte. Ergebnis: Die Leistungen beider Gruppen waren im Wesentlichen identisch.

////////////////////////////////////

Laufdauer **60 bis 90 Minuten** **Bedingungen:** Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit **Getränk** **Wasser und Elektrolyte**

Wer schwitzt, verliert Natrium und andere Elektrolyte, die die Wasseraufnahme beschleunigen und eine Ermüdung verzögern. Wer viel schwitzt, sollte auf die Zufuhr von Elektrolyten achten, besonders Natrium. Antonucci empfiehlt 750 mg pro Liter Flüssigkeit. Prüfen Sie die Etiketten auf Ihren Sportgetränken: Die meisten enthalten nicht annähernd so viel Natrium; daher sollten Sie sie ggf. um Elektrolyttabletten oder Salz ergänzen. „Ich nehme bei Läufen von über einer Stunde etwas Salz“, sagt Antonucci. „Wenn es gut schmeckt, esse ich mehr. Schmeckt es metallisch, sagt mir der Körper damit, dass ich kein zusätzliches Natrium brauche.“

////////////////////////////////////

Laufdauer **90 bis 120 Minuten oder länger** **Getränk** **Wasser, Kohlenhydrate und Elektrolyte**

Nun müssen Sie anfangen, Elektrolyte und die Glukose, die Sie verbrennen, in Form leicht verdaulicher Kohlenhydrate zu ersetzen, etwa durch Sportdrinks. Bei Läufen von bis zu 150 Min. empfiehlt Chag die Aufnahme von bis zu 60 g Kohlenhydraten pro Stunde. Bei einer Dauer von über 2,5 Stunden empfiehlt sie 60 bis 90 g Kohlenhydrate pro Stunde. Ein handelsübliches Sportgetränk wie Gatorade Endurance Thirst Quencher enthält 22 g Kohlenhydrate, 310 mg Natrium und 140 mg Kalium pro Portion (360 ml). „Für die Leistung noch wichtiger werden Elektrolyte bei drei bis vier Stunden ununterbrochener sportlicher Betätigung“, so Armstrong.

Trinkstation

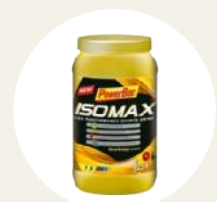
Vier empfehlenswerte Elektrolytgetränke mit einem hohem Kohlenhydrat- und Natriumanteil



Basica Sport
Kohlenhydrate: 82 g, Kalorien: 363 kcal, Natrium: 1250 mg; Merkmal: sehr hoher Natriumanteil



High 5 Energy Source
Kohlenhydrate: 96 g, Kalorien: 384 kcal, Natrium: 800 mg; Merkmal: sehr hoher Kohlenhydratanteil



Powerbar Isomax
Kohlenhydrate: 82,9 g, Kalorien: 356 kcal, Natrium: 800 mg; Merkmal: mit Koffein



Kräuterhaus Activ3
Kohlenhydrate: 93 g, Kalorien: 363 kcal, Natrium: 855 mg; Merkmal: bester Mix von Kohlenhydraten und Natrium


HEINRICHS LÄUFERKÜCHE

Sauer? Weckt Lebensgeister

Zitrusfrüchte liefern Massen an wertvollen Nährstoffen und bringen einen **unwiderstehlichen Frischekick** in Salsas und Salate. Jetzt beginnt die Saison!



Fürs Herz: Blutorangen (1) und Pomelos (2)

Die Anthocyane, die Blutorangen ihre rote Farbe verleihen, pflegen die Arterien und verbessern den Blutfluss. Und die weiße Schicht, von der Pomelos umgeben sind, senkt mit ihren Ballaststoffen und Flavonoiden den Wert des schlechten LDL-Cholesterins.

Für den Blutdruck: Satsumas (3)

Studien zeigen, dass Zitrusfrüchte einem zu hohen Blutdruck vorbeugen. Das liegt vor allem am hohen Gehalt an Kalium: Eine Satsuma (kernlose japanische Mandarine) enthält 200 Milligramm (sechs Prozent des Tagesbedarfs) des Minerals, das als Schlüssel zu einem gesunden Blutdruck gilt, weil es das in Kochsalz enthaltene Natrium neutralisiert.

Für die Zellen: Clementinen (4)

Eine Clementine hat nur 35 Kalorien, deckt aber über 60 Prozent des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Studien zeigen, dass das Vitamin C in Zitrusfrüchten vor Zellschäden durch oxidativen Stress schützt, der beispielsweise durch Schadstoffe oder zu hartes Training verursacht wird.

Für die Figur: Grapefruits (5)

Grapefruits sind eine gute Quelle für wasserlösliche Ballaststoffe, die durch ihre Quellfähigkeit ein Sättigungsgefühl bewirken. Studien haben außerdem gezeigt, dass eine

Verbindung namens Nootkaton in der weißen Schale der Grapefruit beim Abnehmen hilft, weil es die Produktion eines Enzyms stimuliert, das die Fettverbrennung fördert.

Gegen Krebs: Kumquats (6)

Die kleinen, eiförmigen „Zwergorangen“ (auch: Zwergpomeranzen) haben ein säuerliches Fruchtfleisch und eine dünne, süß schmeckende Schale, die reich an Flavonoiden ist. Diese wirken stark krebshemmend und können daher sogar zur Behandlung von Prostata- und Darmkrebs eingesetzt werden.

Fürs Immunsystem: Zitronen (7) und Limetten (8)

In der Schale dieser Früchte stecken sogenannte Terpene – pflanzliche Duftstoffe, die ähnlich wie Antioxidantien entzündungshemmend wirken und das Immunsystem sowie die Zellen schützen.

Für die Augen: Cara-Cara-Orangen (ohne Abbildung)

Die leuchtend orangefarbenen Red-Navel-Orangen haben ein rosa- bis himbeerrotes Fruchtfleisch, das reich an Karotinoiden ist, welche im Körper in Vitamin A umgewandelt werden (eine Cara Cara deckt 30 Prozent des Tagesbedarfs). Eins dieser Karotinoide, der Farbstoff Zeaxanthin, stärkt die Sehkraft und schützt nach neueren Erkenntnissen vor altersbedingter Makuladegeneration.

Erfrischend und gesund: 2 einfache Rezepte

SONNIGE SALSA

Zum Dippen mit Tortilla-Chips oder als Beilage zum Steak

ZUTATEN

- 1 Blutorange
- ½ gelbe Paprika
- 2 Flaschentomaten
- ½ rote Zwiebel
- ½ Bund Koriander
- 1 Chili

ZUBEREITUNG

Orange schälen, Paprika entkernen, beides in Würfel schneiden, Tomaten, Zwiebel und Koriander hacken, Chili entkernen und fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, gut vermischen.

WINTERSALAT

Das Vitamin C aus Zitrusfrüchten hilft dem Körper bei der Aufnahme von Eisen aus Spinat

ZUTATEN

- 2 Clementinen
- 100 g Kirschtomaten
- 150 g Rucola
- 60 g Babyspinat/junger Spinat
- 25 g geriebener Parmesan
- 35 g Pinienkerne
- 30 ml Balsamico-Essig-Dressing
- 1 TL Zitronenzesten oder abgeriebene Zitronenschale

ZUBEREITUNG

Clementinen schälen, in Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Alles in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Abschließend mit dem Balsamico-Essig-Dressing beträufeln und mit Zitronenzesten/-schale bestreuen.

Heinrich Anders ist unser Textchef und Cvd. Seit Jahren sammelt er Rezepte aus aller Welt, freut sich über jede heimische oder exotische Zutat, die er neu entdeckt – und überprüft sie für uns auf ihre Sportlertauglichkeit.

Viele weitere Rezepte für Läufer: www.runnersworld.de/leibgericht



Maren Borsdamm @maren_be „Ich stelle mir nie die Frage, ob ich laufen soll. Ich schnüre die Schuhe und laufe einfach los. Es ist eine Lebenseinstellung.“



Mario Fleerkorte @fleerkorte „Mit meinem Sohn Jan laufe ich für die Anerkennung von Krebs als Berufskrankheit unter Feuerwehrleuten.“



Isabelle Battocletti @isilabelle_lifestyle „Laufen hilft beim Überwinden schwieriger Situationen im Alltag, da man lernt, über sich hinauszuwachsen.“



Katja Pahn per E-Mail „Ich laufe, weil ich meinen beiden Kindern ein Vorbild sein möchte und um mir einen Ausgleich zum Büroalltag zu schaffen.“



#DARUM LAUFEN WIR

Weil es so einfach ist, weil es den Kopf frei macht, weil es Kalorien verbrennt, weil es Spaß bringt, weil es ein Wettkampf ist – Laufen ist extrem vielseitig, wie die Fotos unserer Leser zeigen



Maïke Preuß @maïke.edesdottir „Am liebsten laufe ich morgens, wenn alles still ist und die Welt noch schläft. Es gibt keinen besseren Start in den Tag.“



Lisa Zöllner @allwomencancook „Was vor zehn Jahren als Qual begonnen hat, ist mittlerweile meine Leidenschaft. Laufen ist Spaß, Grenzen, Freiheit.“



Maximilian Danielewicz @maxrunning „Ich laufe, um den Kopf frei zu bekommen. Außerdem macht es Spaß, andere Laufbegeisterte kennenzulernen.“



Malin Pfäffle @laeuferin „Laufen ist Unabhängigkeit, Freiheit, Leidenschaft. Es gibt nichts Schöneres, als zu trainieren, während andere noch schlafen.“

Möchten auch Sie Ihre Fotos mit uns teilen? Auf Instagram @runnersworld.de, #darumlaufenwir. Oder schicken Sie eine Mail an: leserservice@runnersworld.de

Elementare körperliche Bedürfnisse lassen sich beim Laufen nur schwer abschütteln



Die unappetitlichen Seiten des Laufens

Keine Frage: **Shit happens.** Es kommt nur darauf an, wie man damit umgeht

Von MEGHAN KITA

➔ Laufen scheint etwas an sich zu haben, das selbst die Vornehmsten und Stilvollsten unter uns in schamlose Tiere verwandelt, die vor nichts zurückschrecken und alles tun, um beschwerdefrei und konkurrenzfähig zu bleiben. Was in Straßenkleidung undenkbar wäre, etwa Rotz aus der Nase zu blasen oder in aller Öffentlichkeit Blase oder Darm zu entleeren, ist in Splitshorts und Laufshirt scheinbar ganz normal. Seien Sie beim nächsten Mal, wenn Ihr Lauf unversehens eine Wendung ins Unzivilisierte nimmt, vorbereitet: mit diesen Hinweisen aus dem von unseren Kollegen in den USA publizierten Buch „How to Make Yourself Poop“.

Großes in Gang bringen

Fast jeder Läufer kennt das dringende Bedürfnis, vor dem Laufen schnell noch etwas loszuwerden. Wenn das nicht klappen will, trinken Sie als Erstes etwas Warmes wie Kaffee, Tee oder heißes Wasser, um die Dinge in Bewegung zu bringen. Untersuchungen haben ergeben, dass koffeinhaltiger und koffeinfreier Kaffee die gleiche stuhltreibende Wirkung haben. Trinken Sie Ihr Heißgetränk aber mindestens 30 Minuten vor dem Start. Falls das nicht klappt, machen Sie Ihre Aufwärmübungen in Toilettennähe. Bewegung kann den Darm in Schwung bringen, wie Ihnen jeder bestätigen wird, der schon mal wenige Minuten nach dem Start ein stilles Örtchen aufsuchen musste. Weiterer Vorteil: Dynamische Aufwärmübungen beleben die Muskeln und bringen den Puls auf Trab. Versuchen Sie es mit Bewegungen wie Hampelmann, Ausfallschritten und Hüpfen, bevor Sie das Haus verlassen. Oder joggen Sie um den Block, bis Ihr Darm so weit ist. Wenn gar nichts hilft, können Sie auch versuchen, sanften Druck auf Ihren Damm auszuüben (das ist der Bereich zwischen Genitalien und Anus).

Diskrete Geschäfte

Die meisten Männer können vor dem Laufen bedenkenlos Flüssigkeiten oder Koffein zu sich nehmen und bei Bedarf wieder ausscheiden, weil die männliche Anatomie es ihnen gestattet, sich fast überall schnell und problemlos zu erleichtern. Die weibliche Anatomie ist da weniger entgegenkommend. Hier eine kleine Anleitung, wie Sie auch ohne Dixi- oder anderes Klo relativ diskret Wasser lassen können: Stellen Sie sich schon bei der Wahl der Laufbekleidung auf alle Eventualitäten ein. In Leggings oder Caprihosen bleibt einem logischerweise nichts anderes übrig, als im Fall der Fälle die Hose runterzulassen. Shorts oder Laufrock sind die besseren Alternativen. Die integrierten

Hörschen lassen sich einfach zur Seite schieben. Und Schwarz ist eine kluge Farbwahl, da es Spritzer verbirgt und zu allem passt.

Wenn Sie ein uneinsehbares Plätzchen gefunden haben, lassen Sie sich auf dem rechten Knie nieder, strecken dabei den rechten Fuß nach hinten und winkeln Ihr linkes Knie im 90-Grad-Winkel vor sich an. Nehmen Sie den Stoff auf der rechten Seite Ihrer Shorts in beide Hände, und zwar mit einer Hand vor, einer hinter Ihnen, und verschieben ihn in Richtung Ihres

„Wenn man dehydriert ist, verlangsamt sich auch die Verdauung. Während einer harten Anstrengung regelmäßig kleine Schlucke zu trinken verringert die Gefahr, dass einem schlecht wird“

linken Beins. So sollte es möglich sein, ausreichend Spielraum zu schaffen, um es fließen zu lassen.

Sprinten, ohne zu speien

Manche Läufer glauben tatsächlich, dass es ein Beweis für heroischen Eifer sei, wenn man sich nach einem harten Training oder Wettkampf übergibt. Das stimmt aber fast nie. Ein Brechreiz nach dem Sprint wird im Normalfall zumindest teilweise dadurch ausgelöst, dass man zuvor etwas Ungünstiges getrunken und gegessen hat. Aber wenn Sie folgende Tipps beherzigen und sich dann nach dem Sprinten immer noch übergeben müssen, dann alle Achtung: Sie geben wirklich alles!

• **Rechtzeitig essen.** Wenn man – wie beim Laufen – schwer atmet, kann das Druck auf die Bauchhöhle ausüben. Falls Ihr Magen vor dem Start relativ voll ist, kann es also

schnell unappetitlich werden. Versuchen Sie, möglichst lange vor dem Lauf zu essen. Mit zwei oder drei Stunden Abstand sind Sie normalerweise auf der sicheren Seite.

• **Nicht schlingen.** Beim Sport zieht der Körper Blut aus dem Verdauungstrakt ab und führt es den arbeitenden Muskeln zu. Dieser Effekt verstärkt sich, je angestrenzter Sie laufen, und ist bei Hitze besonders ausgeprägt. Wenn man vor, während oder nach einer harten Anstrengung zu viel isst oder trinkt, kommt einem das häufig wieder hoch. Wenn Sie so lange unterwegs sind, dass Sie während des Laufens noch mal Kalorien zuführen zu müssen, nehmen Sie einen kleinen Schluck eines Sportgetränks oder -gels, gefolgt von einem kleinen Schluck Wasser. Warten Sie eine Weile und wiederholen Sie das Ganze. Wenn Sie feste Nahrung zu sich nehmen müssen, so tun Sie dies in kleinen Bissen und spülen Sie diese mit Wasser runter.

• **Viel trinken.** Ist man dehydriert, verlangsamt sich auch die Verdauung. Wenn Sie während einer harten Anstrengung regelmäßig kleine Schlucke trinken, reduzieren Sie die Gefahr, dass Ihnen schlecht wird.

• **Kritische Lebensmittel meiden.** Alles, was Säure enthält (z. B. Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte) oder viel Fett, Eiweiß oder Ballaststoffe, verlangsamt die Verdauung. Setzen Sie vor dem Lauf daher lieber auf einfache raffinierte Kohlenhydrate.

Ohne Not-Halt ins Ziel

Niemand benutzt gern die Dixiklos entlang der Rennstrecke, denn die Zeit läuft währenddessen unerbittlich weiter. Mobile Toiletten sind etwas für Unglücksraben, die nicht gelernt haben, wie man ungeplante



GUT ZU WISSEN

Magenverweildauer von Speisen

► **1 bis 2 Stunden:** Brühe, Reis, Porridge, Zwieback, geschälter Apfel, Banane

► **2 bis 3 Stunden:** Joghurt, Kartoffeln, Tomaten, gegarte Zucchini, Möhren, Kohlrabi, Spargel, feine Brotsorten, Müsli mit feinen Flocken, gedünsteter Fisch, mageres gekochtes Fleisch

► **3 bis 4 Stunden:** gegrilltes Fleisch, magerer Schinken, Omelette, Rührei, Vollkornbrot, Käsesorten ab 40 Prozent Fettanteil, rohes Obst, Brokkoli, Paprika, Radieschen, Spinat

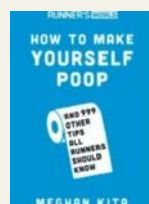
► **4 bis 5 Stunden:** gebratenes Fleisch, Hülsenfrüchte, Maiskörner, Gurkensalat, Weiß- u. Rotkohl

► **6 bis 7 Stunden:** Grünkohl, Pilze, Speck, Matjeshering, Thunfisch in Öl, fettes Fleisch, Ölsardinen

Toilettengänge vermeidet. Statt bloß zu beten, dass der Kelch an Ihnen vorübergeht, achten Sie in den Tagen vor dem Wettkampf darauf, was Sie essen und trinken. Selbst die gängige Strategie des Carbo-Loadings kann unappetitliche Folgen haben, falls Sie die falschen Dinge essen (das können bei manchen Menschen sogar Nudeln sein).

Am besten ermitteln Sie schon im Training, was Ihren Darm in Wallung bringt – und was nicht. Falls das nicht gelungen ist, meiden Sie sicherheitshalber die üblichen Verdächtigen: Milch- und Sojaprodukte, Süßstoff, Eier, Koffein und Gluten. Begrenzen Sie zudem die Aufnahme fett- und ballaststoffreicher Speisen. Und achten Sie darauf, nicht zu viel zu essen. Es ist ganz einfach: Je mehr oben reingeht, desto mehr kommt unten raus. Bedenken Sie: Um Kohlenhydrate zu bunkern, muss man nicht mehr Kalorien zu sich nehmen, sondern nur den Kohlenhydratanteil der aufgenommenen Kalorien erhöhen. Essen Sie vor dem Wettkampf, bis Sie satt sind, aber nicht pappsatt.

Übrigens wirkt auch Nervosität abführend. Falls Sie vor Wettkämpfen dazu neigen, verzichten Sie lieber auf Kaffee. Tiefes Ein- und Ausatmen und entspannende Musik können helfen, der abführenden Wirkung des Adrenalins entgegenzusteuern. Und während des Rennens halten Sie sich an obige Regel, langsam zu trinken und zu essen: Nehmen Sie Gels oder Sportdrinks nur schluckweise zu sich (gefolgt von Wasser), damit Sie Ihren Verdauungsapparat nicht überlasten oder zu viel Luft schlucken, was zu Blähungen und Völlegefühl führen kann. Wenn Sie Ihrem Darm gar nicht über den Weg trauen, können Durchfallmedikamente helfen – sofern Sie diese vorher im Training ausprobiert haben. Beginnen Sie mit einer halben oder Vierteldosis und vermeiden Sie, so viel einzunehmen, dass Sie nach dem Lauf unter Verstopfung leiden.



Dieser Text ist ein Auszug aus dem im Sommer auf Englisch erschienenen RUNNER'S-WORLD-Buch „How to Make Yourself Poop“ von Meghan Kita, erschienen bei Rodale Books und erhältlich bei Amazon oder per Bestellung im Buchhandel. Preis: ca. 13 Euro.

Sie fragen, wir antworten

Mithilfe unserer Experten lösen wir all Ihre Laufprobleme! Mailen Sie uns Ihre persönliche Frage an lerserservice@runnersworld.de – und lesen Sie die Antwort im nächsten Heft



STÄNDIGES UMKNICKEN

Ein- bis zweimal jährlich knicke ich beim Laufen mit meinem linken Fuß um. Ich habe dann jeweils eine Bänderdehnung, einen deutlich geschwollenen Fuß und einen sichtbaren Bluterguss, der sowohl am Innenfuß als auch außen sichtbar ist. Was passiert beim Umknicken

im Fuß? Woher kommt der Bluterguss? Wie lange danach sollte man aus medizinischer Sicht aussetzen? Wie kann ich eine bleibende Stabilität des Gelenks erreichen?

Harald A., Aachen

► Bei mehrfach sich wiederholenden Umknickverletzungen im Sprunggelenk ist schon von einer chronischen Instabilität auszugehen. Dabei ist die Instabilität des oberen Sprunggelenks von jener des unteren zu unterscheiden. Letztere wird oft übersehen, dabei ist sie wegbereitend für neue Umknickverletzungen auch des oberen Sprunggelenks. Wird das Sprunggelenk beim Auftreten auf unebenem Boden über das physiologische Ausmaß strapaziert, können neben dem Bandapparat auch Blutgefäße verletzt werden. Ein massiver Bluterguss kann im Knöchelbereich entstehen, auch ohne dass eine Bandverletzung assoziiert ist.

Durch Übersichts-Röntgenaufnahmen wird zunächst ein Knochenbruch ausgeschlossen. Danach geben Spezialaufnahmen (gehaltene Röntgenaufnahmen) Aufschluss über den Grad der Instabilität des oberen Sprunggelenks. Für die Verletzung des oberen Sprunggelenks gibt es verschiedene konservative Behandlungskonzepte (Schiene, Tape). Daran sollte sich intensives Propriozeptions-Training, etwa auf dem Minitrampolin oder Therapiekreis, anschließen. Eine dosierte Belastungssteigerung bei Schmerzfreiheit ist meist schon zwei Wochen nach dem Unfall möglich. Hier ist insbesondere an alternative Sportarten wie Aquajoggen oder Radfahren zu denken. Die Belastungssteigerung ist nach individuellem Befund sowie unter engmaschiger ärztlicher Kontrolle und mit physiotherapeutischer Begleitung durchzuführen. Falls die konservative Therapie nicht anspricht, bleibt die Möglichkeit der operativen Stabilisierung.

Eine Instabilität des unteren Sprunggelenks lässt sich anhand der klinischen Untersuchung unter Einbeziehung funktioneller Stabilitätstests, der Propriozeptions sowie Kernspintomografie-Aufnahmen erkennen. Eine chronische Instabilität des unteren Sprunggelenks ist meist nur operativ stabilisierbar. Nach durchgeführter Operation am unteren Sprunggelenk ist die Nachbehandlung komplexer und erfolgt nach Maßgabe des Operateurs.

LAUFEN BIS ZUR ERSCHÖPFUNG

Ich habe bei einem Halbmarathon beobachtet, wie ein Läufer kurz vorm Ziel einen Kreislaufkollaps bekam. Was kann ich machen, damit mir das nicht passiert?

Britta D., per E-Mail

► Die meisten Kollapse auf der Zielgeraden haben mit der unseligen Sitte zu tun, angesichts des Ziels noch mal Vollgas zu geben. Dabei werden die letzten Katecholamine mobilisiert, die den Blutdruck in einsame Höhen treiben. In der Folge kommt es zwangsläufig irgendwann zu einem korrektiven Blutdruckabfall mit meist hohen Pulsfrequenzen: ein Kollaps. Der lässt sich leicht vermeiden, indem man ganz gelassen ins Ziel läuft. Übrigens neigen gerade diese „Schluss-sprinter“ oft auch dazu, in der Spätphase des Laufs die Flüssigkeitszufuhr zu vernachlässigen, wodurch eine „Austrocknung“ erschwerend hinzukommt.



FIESER FERSENSPOHN

Ich habe einen Fersensporn mit entzündlicher Veränderung an der Achillessehne. Stoßwellentherapie und Röntgenbestrahlung brachten keine Linderung. Nützt eine Kortison-Injektion etwas?

Sonja B., per E-Mail

► Eine Kortison-Injektion ist bei dem von Ihnen beschriebenen Beschwerdebild eine anerkannte Therapie. Wie schnell das Kortison seine Wirkung im Gelenk entfaltet, hängt von der Art des Wirkstoffs und seiner Zusammensetzung ab. Meist wird dem Kortison ein Schmerzmittel zugesetzt, das im Idealfall bereits nach wenigen Stunden für nachlassende Schmerzen und bessere Beweglichkeit sorgt. Je nach Mittel und Ausmaß der Beschwerden kann es aber auch mehrere Tage dauern, bis sich eine merkliche Besserung einstellt.

Achtung, begleitend zur Kortison-Injektion müssen natürlich physiotherapeutische Behandlungen etabliert werden und – das Wichtigste – mit Nachdruck die Ursachen für die Beschwerden gesucht werden. Das können Steigerungen von Trainingsintensität und/oder -umfang gewesen sein (Trainingssystematik überprüfen!), ungewohnte Laufuntergründe und/oder Laufschuhe (Laufschuhberatung!), ein unökonomischer Laufstil (Laufstil- bzw. Ganganalyse) etc. Bleiben Sie da bitte dran, bevor Sie wieder in sanftes Lauftraining einsteigen.

LESER HELFEN LESERN*

Mich quälen nach längeren Läufen wunde Stellen speziell unter den Achseln und oft auch im Schritt. Das hat mir schon manchen Lauf richtig vermiesen, besonders auf längeren Wettkampfstrecken. Habt ihr Ideen, Hausmittel und Erfahrungen, wie man das Wundreiben sicher vermeiden kann?

Konny T., Bochum



Anna Zerber

► Bewährt haben sich die Klassiker unter den Salben wie zum Beispiel Hirschtalgcreme oder Vaseline. Hirschtalg kostet in der Drogerie um die drei bis fünf Euro pro 100 Milliliter. Aber eigentlich hilft fast alles, was fettet und nicht bei Berührung mit Feuchtigkeit kristallisiert oder sich auflöst.



Marco Summermatte

► Enge Laufkleidung, die vor allem auch an den potenziellen Scheuerstellen eng anliegt, schützt davor, dass der Stoff an der Haut reibt. Am besten sollte die Bekleidung aus einer feuchtigkeits-transportierenden Funktionsfaser bestehen. Ich habe sehr gute Erfahrung mit Kompressionskleidung gemacht.



Alexandra Nowack

► Ich persönlich schwöre auf Pjure Active. Das ist ein flüssiges Gel, das nach dem Auftragen und Trocknen einen dünnen Film auf der Haut hinterlässt, der das Wundscheuern verhindert. Es verstopft im Gegensatz zu den oft genannten Hausmitteln die Poren nicht und ist trotzdem schweiß- und wasserresistent.

**Jeden Monat stellen wir eine Leserfrage auf unserer RUNNER'S-WORLD-Facebook-Seite zur Diskussion. Die besten Tipps erscheinen jeweils hier im Heft.*

DIE RUNNER'S-WORLD-EXPERTEN



DR. ROSWITHA GERDES-KUHN
1984 Olympia-Vierte
über 1500 Meter,
Orthopädin



PROF. DR. BERND WOLFARTH
Leiter Sportmedizin
der Humboldt-Universität/Charité Berlin



DR. ROGER HOFMANN
Rennarzt des Mün-
chen-Marathons,
Allgemeinmediziner



PROF. DR. ANDREAS NIESS
Leiter der Sportmedi-
zin am Universitäts-
klinikum Tübingen



PROF. DR. KAI RÖCKER
Professor an der Hoch-
schule Furtwangen,
Bereich Gesundheit



PROF. DR. THOMAS WESSINGHAGE
Ärztlicher Direktor
der Medical-Park-
Kliniken Bad Wiessee



ACTIVE



- 1 High performance:**
Struktur Powerware mit Massage Effekt
- 2 Perfect energy:**
Erhöhte Ausdauer durch bessere Durchblutung
- 3 Relaxed muscles:**
Kürzere Ermüdungs- und Regenerationszeiten

SPORT TIGHTS MASSAGE | Style 1695 · 36–48

www.anita.com/active · Designed and produced in our own factories.



DAUERTEST

Was ein neues Produkt taugt, zeigt oft erst der harte Trainingsalltag



Westen-tasche

Die **Laufucksäcke** von Salomon werden mit jeder Überarbeitung noch minimalistischer. Aber macht sie das letztlich auch besser? Unser Redakteur kennt die verschiedenen Modelle seit vier Jahren – hier seine Meinung zum S/Lab Sense Ultra 8 Set



➔ Das Salomon S/Lab Sense Ultra 8 Set als Lauf- oder Trinkrucksack zu bezeichnen ist eigentlich falsch – Laufweste ist in meinen Augen die treffendere Bezeichnung. Wie ein Kleidungsstück liegt das Teil am Körper an. Daher sollte man es unbedingt in der richtigen der fünf Größen (XS, S, M, L, XL) wählen. Denn die einzige Möglichkeit zur Regulierung der Passform besteht in den zwei Gummizügen vor der Brust, mit denen man die Armschlaufen (Schulterriemen) verbindet. Wichtig: Die Beladung hat dabei direkten Einfluss auf den Sitz: Habe ich die Weste vorn mit den beiden mitgelieferten 500-Milliliter-Soft-Flasks und hinten mit der Pflichtausrüstung für ein

Trailrennen gefüllt, muss ich die Länge der Gummizüge schon komplett ausreizen. Sind hingegen nur die Flaschen in der Weste, muss ich die Gummizüge komplett zusammenziehen. Mit leeren Flasks berühren sich die beiden Armschlaufen dann gar vor der Brust. Dennoch sitzt die Konstruktion sehr gut am Körper und wackelt nicht – egal in welchem Beladungszustand.

Apropos Staumöglichkeiten: Davon bietet die Salomon-Westen viele. Neben den beiden Flask-Fächern vor der Brust gibt es gleich darunter zwei Kängurutaschen aus dem bekannten sehr dehnfähigen Stretchmaterial. Hier passen bei gefüllten Flasks noch Regenjacke,

Handschuhe, Mütze und Sonnenbrille rein. Auf Höhe des Schlüsselbeins gibt es rechts ein Reißverschlussfach, ebenfalls mit Stretchmaterial, in das etwa ein iPhone 7 passt. Auf der linken Seite gibt es ein weiteres kleines Fach. Die Fächer auf der Rück(en)seite bestehen auch aus dem dehnfähigen Material. Hier gibt es ein großes, zentrales Fach über die gesamte Rückenlänge (nicht für eine Trinkblase geeignet) sowie im unteren Bereich drei kleine mittig sowie rechts und links. Diese vier Fächer sind alle nach oben offen. Die drei unteren lassen sich mit etwas Geschick aber gut erreichen, ohne den Rucksack abzunehmen. Hinzu kommen zwei seitliche Fächer, die mit leichtgängigen Reißverschlüssen ausgestattet sind und sich prima für alles eignen, was man beim Laufen nicht verlieren, aber griffbereit haben möchte (Gels, Fotoapparat).

Beeindruckend ist die Tatsache, dass die Weste nach einem halben Jahr nicht die kleinste Beschädigung aufweist. Die Verarbeitung ist überragend – und das trotz des minimalistischen Designs: Nur 135 Gramm wiegt die Weste in Größe S mit leeren Flasks. Einzig eine Möglichkeit zur Stockbefestigung bietet sie nicht. Faltstöcke passen aber in das große Rückenfach. Zusätzlich gibt es von Salomon ein Köchersystem namens Custom Quiver, das sich am Rucksack befestigen lässt. *Henning Lenertz*

TESTDAUER: 6 MONATE

Salomon S/Lab Sense Ultra 8 Set

170 Euro • www.runnersworld.de/dauertest63

- hervorragende Passform
- ausgeklügelte Ergonomie
- ausreichendes Platzangebot für die Pflichtausrüstung eines Ultratrails
- trotz Dauernutzung keinerlei Ermüdungserscheinungen am Material



Alte Liebe

Es gibt nicht mehr allzu viele Klassiker unter den Laufschuhen. Der **Saucony Kinvara** gehört aber definitiv dazu und ist schon fast auf dem Weg zur Legende

➔ Ich kann mich noch sehr gut an meinen ersten Kinvara von Saucony erinnern. Das war 2009, und der erste Lauf mit ihm wurde zum Aha-Erlebnis. Ich bevorzugte damals bei schnellen Dauerläufen (und vielen Marathons) einen Lightweight-Trainer eines anderen Herstellers. Doch den hatte ich an jenem Tag vergessen und mein Kollege gab mir als Alternative den Kinvara. Aus der geringen Sprengung (4 Millimeter) ergab sich ein einzigartig natürliches Laufgefühl. Das war schon ganz neu. Dazu kam eine erstaunlich spürbare Dämpfung, und das war eine echte Überraschung. Ich dachte: „Endlich mal ein schneller Schuh, in dem man keine Angst vor Verletzungen haben muss.“ Und seitdem trug ich jedes Kinvara-Modell. Er war in den letzten Jahren einer meiner bevorzugten Laufschuhe. Mit den Versionen 6 und 7 schlief meine Liebe

ein bisschen ein, doch der erste Schritt mit der Version 8 entfachte sie von Neuem. Die Neuauflage bot eine direktere und stärkere Dämpfung nun auch im Vorfußbereich, gepaart mit einer sensationellen Passform, dem gewohnt niedrigen Gewicht und der geringen Sprengung. Dazu ein luftiges Obermaterial – fertig ist der (für mich) ideale Laufschuh. Ich lief das Modell zu Tode. Das Obermaterial ermüdete als Erstes (Risse), der Abrieb der Außensohle war recht stark, aber die Zwischensohlenfunktionalität büßte bis zum Schluss kaum ein. Seit Kurzem trage ich das Nachfolgemodell, Nr. 9, bei dem das Obermaterial verstärkt wurde (bessere Haltbarkeit?), und das Laufgefühl ist etwas direkter (geringere Dämpfung?). Ich denke, die Liebe bleibt. *Martin Grüning*

TESTDAUER: 900 KM

Saucony Kinvara 8

130 Euro • www.runnersworld.de/dauertest64

- ➕ hervorragende Passform
- ➕ gelungener Mix aus Stabilität und Flexibilität
- ➕ ausgewogene Dämpfung
- ➖ sichtbare Ermüdung des Obermaterials
- ➖ sichtbarer Außensohlenabrieb

Alles im Blick

Unser Tester suchte eine **Sonnenbrille** fürs Radfahren und Laufen

➔ Die Zonyk Aero Midcut Pro von Adidas Eyewear gibt es in verschiedenen Ausführungen mit verschiedenen Gläsern beziehungsweise Technologien. Im Test war hier das Modell mit lila LST-Vario-Gläsern. Mit ihrer großen Scheibe, dem Halbrahmen-Design und dem Schweißblocker ist sie eigentlich eine typische Brille fürs Radfahren. Aber warum sollte sie nicht zum Laufen taugen? Vorweg: Mich hat sie in beiden Bereichen vollauf überzeugt. Das gilt vor allem für die Gläser, deren Tönung sich ideal den Lichtverhältnissen anpasst, von strahlendem Sonnenschein bis zu grauem Himmel. Auch beim Langzeit-Tragekomfort überzeugte mich die Brille. Selbst bei fünfstündigen Einheiten war kein Drücken oder Ähnliches spürbar. Besonders wichtig beim Radfahren, aber auch beim Trailrunning: Die Brille schließt sehr gut mit dem Gesicht ab und lässt auch bei schnelleren Abfahrten keinen Wind durch. Klar, das Modell ist teuer, doch letztlich braucht man auch nur das eine. *Patrick Brucker*



TESTDAUER: 3 MONATE

Adidas Eyewear Zonyk Aero Midcut Pro

249 Euro • www.runnersworld.de/dauertest65

- ➕ große, bündig abschließende Scheibe mit weitem Sichtfeld
- ➕ zuverlässig selbsttönende Gläser
- ➕ guter Tragekomfort
- ➕ stabiles, robustes Design

WEBER WILL'S WISSEN

Keine Angst vorm Laufschuhkauf

Stehen Sie auf „Klassiker“ oder eher auf „Softies“? Beim Schuhtest haben wir diesmal neue Kategorien gebildet, die der besseren Orientierung dienen. Beim Schuhkauf haben Sie trotzdem die freie Wahl



➔ Angesichts der neuesten Laufschuhe kommt man schnell auf den Geschmack. „Den will ich haben“, denkt man bei dem ein oder anderen Schuh und überlegt, welches Modell man sich als nächstes zulegen könnte. Dabei hat sich eine positive Entwicklung der letzten Jahre im Test (ab Seite 39) bestätigt: Man liegt mit seiner Wahl selten daneben. Noch vor ein paar Jahren konnte man mit Laufschuhen wesentlich mehr falsch machen (Stichwort: zu starke Pronationsstütze). Heute gibt es nur noch ganz wenige Schuhe, die nur für wenige Läufer geeignet sind. Die meisten im Test vorgestellten Modelle haben ein sehr breites Eignungsspektrum.

Neue Schuh-Kategorien

Deshalb standen wir vor der Frage, wie sich die aktuellen Modelle kategorisieren lassen – und kamen auf eine ganz neue Lösung: Wir unterscheiden zwischen **Trendsettern**, die wegbereitende neue Technologien etablieren (meist zugunsten der Schnelligkeit und eines geringen Gewichts), **Softies**, die durch ihren weichen Dämpfungskomfort beeindruckenden, **Exoten**, die mit teils un-

konventionellen Lösungen überraschen, und nicht zuletzt den **Klassikern**. Dieses sind meist auch die „Volumenmodelle“ der großen Laufschuhhersteller, die für eine breite Zielgruppe infrage kommen und sich seit Jahren eines großen Zuspruchs erfreuen, manche mit regelrechten Fangemeinden. Solche „Klassiker“ sind etwa der Asics Kayano, Brooks Ghost, Saucony Ride oder Mizuno Wave Rider.

Diese Modelle, so unterschiedlich sie sich im direkten Vergleich auch laufen, bleiben ihrer jeweiligen Tradition treu: Passform und Laufcharakteristik sind ähnlich wie bei den direkten Vorgängern. Einzig beim Nike Pegasus, ausgerechnet dem Modell, das am längsten auf dem Markt ist, hat sich die Charakteristik in den letzten Jahren schrittweise, aber deutlich spürbar gewandelt. Er bietet jetzt sehr viel Dämpfung im Fersenbereich und rollt weicher ab als etwa der Asics Kayano – der dafür aber viel mehr Stabilität bietet. Die Schuhe gehören der gleichen Kategorie an, laufen sich aber höchst unterschiedlich. Ähnlich ist es beim Saucony Ride und dem Brooks Ghost – obwohl sie ähnliche Labordaten

aufweisen: Das Laufgefühl ist höchst unterschiedlich.

Das gilt auch für die „Softies“. Alle Schuhe dieser Kategorie fühlen sich weich an, Abrollvorgang und Laufgefühl sind jedoch verschieden. Wo bei das heute gar kein Widerspruch mehr ist. Einige Softies taugen sogar zu einem flotteren Lauftempo, etwa der Altra Torin oder der Hoka Clifton, und eignen sich für mittleres Tempo durchaus als Halbma-

rathon- oder Marathonschuh. Wenn Tempolauf-Qualitäten gefragt sind, kommen eher die Trendsetter-Modelle infrage: Der Reebok Run Fast Pro ließ einige Testläufer mit der Zunge schnalzen. Ähnlich talentiert, aber noch alltags-tauglicher ist der New Balance Beacon. Allein für schnelles Tempo ausgelegt ist dagegen der Nike Pegasus Turbo: Seine Qualitäten kommen nur bei höherem Lauftempo zum Tragen. Für ruhiges Tempo gibt es genügend andere Modelle, auch mit einem besonderen Touch, wie der superweiche Adidas Ultraboost Parley mit teils recyceltem Obermaterial.

Die Auswahl ist so vielfältig, ich konnte mich nicht entscheiden: Von den vorgestellten 22 Laufschuhen sind acht auf meinem persönlichen Wunschzettel gelandet, aus allen Kategorien. Man muss ja was zum Wechseln haben! 🏃



► Spiel mit Farben, Formen und Komponenten

Ein neues Qualitätsniveau erreichen die Schäume der Mittelsohlen: Mit Pebax-Mischungen, wie bei Reebok und Nike (oben), oder mit eTPU-Mischungen, wie bei Brooks und Adidas (unten). Auch die Obermaterialien sind heute leichter und funktioneller.

URS WEBER testet seit mehr als 25 Jahren Laufequipment und leitet das RUNNER'S-WORLD-Testteam. Die Schuhtests werden mit dem internationalen Team koordiniert. So entsteht der größte Laufschuhtest der Welt, für den Labor- und Testläufer-Ergebnisse ausgewertet werden.

DER LESERTEST

Bewusst erhöhter Leistungsdruck

Eine **Kompressionswirkung** findet man hauptsächlich bei Socken. Es gibt sie aber auch bei anderen Kleidungsstücken – wie dieser Kurztight



Cep

RUN COMPRESSION SHORTS 3.0

Preis: 99,90 Euro
www.cepsports.com/de

➔ Für den Lesertest des Monats bekamen je sechs RUNNER'S-WORLD-Leserinnen und -Leser diesmal die Run Compression Shorts 3.0 von CEP von uns zugeschickt. CEP ist vielen Läufern als Hersteller von Kompressionssocken bekannt. Die Sportmarke gehört zur Firma Medi, einem Hersteller aus Bayreuth, der zahlreiche Technologien für Sport- und Kompressionsprodukte entwickelt hat und mit dem Qualitätssiegel „made in Germany“ wirbt. Die von den Lesern getestete Laufhose sorgt laut Hersteller durch Kompression für eine verbesserte Durchblutung der Muskulatur. Die optimierte Blutzirkulation soll die Nährstoffversorgung des Muskels verbessern und damit die Beine länger frisch halten. Dazu schmiegen sich die Tights eng an, was dazu führt, dass „das Anziehen zunächst ungewohnt und damit fummelig, aber am Ende nur eine Frage der Technik und somit problemlos“ ist, wie es in einem Testurteil heißt. „Nicht ganz leicht anzuziehen, aber wenn man's geschafft hat, sitzt sie perfekt“, findet auch Leserin Christiane Bächmann. Insgesamt, da waren sich die Lesertester aber einig (übrigens Frauen wie Männer), ist der Tragekomfort der Hose hoch.

Unterstützende Wirkung spürbar

Beim ersten Anziehen habe ich mich etwas eingeeengt gefühlt. Nach etwa zehn Minuten war die Hose aber angenehm zu tragen. Ich hatte das Gefühl, dass eine unterstützende Wirkung zu spüren war, auch wenn ich eine leistungssteigernde Wirkung in Bezug auf Tempo oder Ausdauer sowie einen Einfluss auf die Regeneration nicht feststellen konnte. Ich kann die Hose (nach 70 Testkilometern) für Training und Wettkampf empfehlen, vor allem für längere Einheiten. Sie ist auch bei schnelleren, kürzeren Einheiten gut nutzbar, allerdings eher für kühlere Bedingungen. Bei Temperaturen über 20 Grad war mir die Hose zu warm.



Christiane Bächmann
München

„Für Männer, die noch nie eine Kompressionshose getragen haben, dürfte das Tragegefühl, insbesondere in gewissen Regionen, doch sehr ungewohnt sein. Nach Eingewöhnung trug die Hose sich dann aber sehr bequem.“

Tobias Rudolph
Oedheim

Sehr funktionell

Der Kompressionseffekt ist deutlich zu spüren und zunächst ungewohnt – zumindest, wenn man bislang noch keine Erfahrung mit Kompressionsshorts hatte. Ein Gewöhnungseffekt stellt sich jedoch rasch ein. Die seitlichen Taschen sind extrem praktisch. Ob die durch den Kompressionseffekt reduzierten Muskelvibrationen tatsächlich einen messbaren Vorteil bringen, kann ich abschließend noch nicht beurteilen. Alles in allem ist es aber eine tolle funktionelle Hose.



Gernot Fuchs
Frankfurt

„Kaum zu glauben: Meine wiederkehrenden Problemchen an Hüftbeuger und äußerer Oberschenkelmuskulatur traten mit den Shorts nicht auf.“

Ronny Hinz
Glücksburg

Verpackt überflüssige Pfunde

Anfangs schien die Tight mir recht schmal zu sein. Beim Anziehen musste ich noch einmal nachziehen, damit sie auch im Schritt gut sitzt. Nach kurzer Zeit vergeht das enge Gefühl jedoch. Ich habe mich an die eng anliegende Form

gewöhnt und finde sie sogar sehr angenehm. Die kleine Reißverschlusstasche hinten ist sehr praktisch, etwa für den Haustürschlüssel. Die Shorts schließt unter dem Bauchnabel mit einem breiten Bund ab. Hier wird nichts abgeschnürt oder sitzt unangenehm, sondern verpackt sogar noch geschickt ein paar überflüssige Hüftpfunde. Ich spürte auch keinen unangenehmen Druck am Beinabschluss der Hose.



Simone Fiebich
Immenstadt

Leider schwarz

Das Material der Hose fühlt sich angenehm an und ist atmungsaktiv, ich habe darin nicht geschwitzt. Die Hose lässt sich gut anziehen. Die Beinlänge entspricht meinem Komfortgefühl. Es rutschte und zwickte nichts, weder am Beinabschluss noch am Bund, auch keine Nähte, die scheuern könnten. Einziges Manko: Das ewige Schwarz! Ich würde mir wenigstens die Applikation in bunten Farben wünschen.



Silke Stutzke
Wandlitz

TESTLÄUFER GESUCHT

Für den RUNNER'S-WORLD-Lesertest können jeden Monat je zwölf Leser aus dem Laufhelden-Club ein neues Produkt testen und darüber berichten. Diesmal am Start: ein Set aus Mütze, Multifunktions Tuch und Stirnband aus der **Bambus-Kollektion** von **Max & Fred**. Die stylischen Produkte bestehen zu 88 Prozent aus nachhaltiger Bambus-Viskose. Sie nehmen kaum Geruch an und sind leicht zu reinigen. Haben Sie Interesse, die drei Teile zu testen? Dann bewerben Sie sich unter <http://laufhelden.runnersworld.de/aktionen>





Die Mittel- und Langstrecken bei der EM in Berlin

Zum Glück gibt's Gesa Krause

Die Delegation des DLV nutzte den Heimvorteil mit 19 Medaillen. Bei den zwölf Events auf den Mittel- und Langstrecken **gab es ein echtes Highlight**: Gesa Felicitas Krause als erfolgreiche Titelverteidigerin über die Hindernisse. Die Sensation der stimmungsvollen Woche in Berlin: das 17-jährige norwegische Wunderkind Jakob Ingebrigtsen

Von JÜRG WIRZ



02

MÄNNER

800 m (11.8.)

Hattrick für Adam Kszczot

Gegen Adam Kszczot ist in einem Meisterschaftsrennen kein Kraut gewachsen. Der 29 Jahre alte Pole legte die letzten 200 Meter, aus der dritten Position kommend, 0,97 Sekunden schneller zurück als der zu diesem Zeitpunkt führende Weltmeister Pierre-Ambroise Bosse – und war

0,57 Sekunden schneller als der Schwede Andreas Kramer, der sich vor Bosse die Silbermedaille sicherte. Kszczots Bilanz ist beeindruckend: dreimal hintereinander Europameister, dreimal Hallen-Europameister, Hallen-Weltmeister 2018 sowie WM-Silbermedaillengewinner 2015 und 2017. Überraschend nicht im Endlauf: Saúl Ordóñez, mit 1:43,65 der schnellste Europäer des Jahres. Unglücklich kämpf-

ten die drei Deutschen in der ersten Runde. Marc Reuther wurde wegen einer Remperei disqualifiziert, Zeit und Rang hätten aber ohnehin nicht gereicht. Christoph Kessler lief ein beherztes Rennen, wurde auf der Zielgeraden aber auf den letzten Platz durchgereicht. Benedikt Huber fehlten am Schluss winzige 0,2 Sekunden – sonst hätte er auf Kosten von Bosse das Halbfinale erreicht.

1500 m (10.8.) Ein Ingebrigtsen, klar

Die beiden älteren Brüder hatten schon immer gesagt, der Jüngste sei der talentierteste. Und Jakob Ingebrigtsen bewies, dass sie recht hatten. Der Junge, der am 19. September erst 18 wird, wurde zum jüngsten Sieger in der 84-jährigen Geschichte der Europameisterschaften und folgte damit seinen Brüdern Henrik (2012) und Filip (2016). Der 25-jährige Filip kam nach seiner PB am 20. Juli in Monaco von 3:30,01 Minuten zwar als Favorit nach Berlin, war nach einem Sturz im Vorlauf aber wegen eines Rippenbruchs nicht im Vollbesitz seiner Kräfte. Jakob Ingebrigtsen führte das Feld auf der zweiten Hälfte fast ununterbrochen an. Die letzten 300 Meter lief der Pole Marcin Lewandowski zwar eine Sekunde schneller, kam aber aus der zehnten Position nur noch bis auf vier Hundertstel an das norwegische Wunderkind heran. Die beiden Deutschen Timo Benitz und Homiyu Tesfaye spielten im Endlauf keine Rolle, Tesfaye schien bereits auf den letzten 200 Metern aufzugeben. Das Qualifikationsprozedere war hart: Es gab keine Zwischenläufe, von 34 blieben 21 auf der Strecke.

5000 m (11.8.) Unglaublich, dieser Jakob

2:28,72 für den letzten Kilometer, 54,09 für die letzte Runde, mit 13:17,06 ein europäischer U20-Rekord – und das alles nicht mal 24 Stunden nach seinem Sieg über 1500 Meter. Da fehlen einem schlicht und einfach die Worte. Was dieser Jakob Ingebrigtsen in Berlin gezeigt hat, macht ihn

zum künftigen Star, nicht nur in Europa, sondern weltweit. Seine Bestleistungen: 1500 m 3:31,18 (2018), 1 Meile 3:52,28 (2018), 5000 m 13:17,06 (2018), 3000 m Hindernis 8:26,81 (2017). Wo liegen die Grenzen dieser Teenager-Sensation, oder hat ihn Vater/Coach Gjert zu früh zu stark forciert? Er macht alle Trainings mit den älteren Brüdern mit. Während Filip auf den Start verzichtete, holte Henrik Silber vor dem Franzosen Mourad Amdouni, der vier Tage zuvor Europameister über 10 000 Meter geworden war. Der Schweizer Julien Wanders zeigte abermals ein mutiges Rennen: Er führte nach halber Distanz drei Runden lang, fiel aber, als der Ingebrigtsen-Schnellzug Fahrt aufnahm, auf Platz neun zurück – 5,6 Sekunden fehlten zur Bronzemedaille. Immerhin gab es eine neue PB. Die beiden deutschen Starter Florian Orth und Marcel Fehr belegten die Plätze 18 und 19.

10 000 m (7.8.) Enttäuschung für Ringer

Obwohl der Start erst nach 20 Uhr erfolgte, wurde das 10 000-Meter-Finale bei 31 Grad zu einer echten Hitzeschlacht. Von 32 Läufern blieben gerade mal 14 unter 29 Minuten, fünf gaben auf, darunter Titelverteidiger Polat Arikan und Richard

Ringer. Der 29-Jährige vom VfB LC Friedrichshafen, der sich mit seinem Sieg beim Europacup in London in der europäischen Jahresbestzeit von 27:36,52 Minuten in die Poleposition manövriert hatte, verlor nach 6000 Metern den Anschluss und stieg kurz darauf aus. Nach einer Schlussrunde in 56 Sekunden holte sich der Franzose Mourad Amdouni, 2007 Europas U20-Meister über 5000 Meter, seinen ersten großen Titel. Der 22-jährige Schweizer Julien Wanders lief ein sehr aktives Rennen. Auf den letzten 500 Metern ging ihm aber die Luft aus; er wurde Siebter. Achtbar hielt sich Amanal Petros als 16. (29:01,19). Nie ins Rennen kam der deutsche 10 000-Meter-Meister Sebastian Hendel als 24. in 29:53,45 Minuten. »



03

01/02

Gesa Krause stürmte erst am letzten Wassergraben nach vorn – und wurde nach dem Sieg nicht nur von Maskottchen Berlino auf Händen getragen

03

Konstanze Klosterhalfen lief über 5000 Meter äußerst couragiert vorn mit. Am Schluss fehlte nicht viel bis zu einer Medaille

04

Jakob Ingebrigtsen, der jüngste von drei Brüdern, die über 1500 und 5000 Meter im Finale standen, holte sich über beide Distanzen den Titel, und das mit erst 17 Jahren



04



FRAUEN 800 m (10.8.) Gold und Silber wie in Amsterdam

Vor zwei Jahren in Amsterdam war Natalia Pryschtschepa Überraschungssiegerin: Mit einer beeindruckenden Beschleunigung auf den letzten 50 Metern hatte sie der Französin Rénelle Lamote die Goldmedaille weggeschnappt. Auch diesmal musste sich Lamote, mit 1:58,83 Minuten Europas Jahresschnellste, mit Silber begnügen. Die Britin Shelayna Oskan-Clarke führte die neun Finalistinnen in 59,25 Sekunden durch die erste Runde. Dann stürmte die zweifache Hallen-Europameisterin Selina Büchel aus der Schweiz an die Spitze, fiel jedoch auf den letzten 200 Metern noch auf Rang sieben zurück. Während sie dafür 32,46 Sekunden benötigte, war Pryschtschepa genau zwei Sekunden schneller. Der deutschen Meisterin Christina Hering fehlten im Halbfinale dann doch mehr als zwei Sekunden zur Finalqualifikation.

1500 m (12.8.) Favoritin setzt sich durch

Die 25-jährige Britin Laura Muir, Hallen-Europameisterin 2017 über 1500 und 3000 Meter, hielt dem Druck als Favoritin stand und holte ihre erste Goldmedaille bei Freiluft-Titelkämpfen auf imponierende Art. Landsfrau Laura Weightman führte das Feld über die erste Runde, dann jedoch ging Muir an die Spitze und ließ sich auch von der Portugiesin Sofia Ennaoui nicht mehr einholen, die auf den letzten 400 Metern den Rückstand von 2,04 auf 0,77 Sekunden reduzieren konnte. Der DLV war mit zwei Läuferinnen, Swiss Athletics mit einer dabei, doch keine von ihnen schaffte es ins Finale. Diana Sujew und Caterina Granz fehlten am Ende die

3000 m Hindernis (9.8.) „Vive le roi“

Vive le roi – es lebe der König! Mahiéline Mekhissi-Benabbad zeigte, dass er auf der Hindernisstrecke noch immer das Maß aller Dinge ist. Mit einer Schlussrunde von 59,8 Sekunden nahm er Fernando Carro (ESP) zweieinhalb und Yohanes Chiappinelli (ITA) mehr als vier Sekunden ab. Der 33-jährige Franzose schuf Historisches: sein viertes EM-Gold über die Hindernisse – und wäre er 2014 in Zürich nicht disqualifiziert worden, da er auf der Zielgeraden sein Shirt ausgezogen hatte, wären es jetzt sogar fünf. Im Zürcher Letzigrund-Stadion gewann er drei Tage später die 1500 Meter – fünf EM-Titel von 2010 bis 2018! Dazu kommen die drei Olympiamedaillen 2008, 2012 und 2016 und zwei WM-Medaillen. Und das, obwohl er nicht zum „Sub 8“-Verein gehört. Pech für den deutschen Meister Martin Grau. Er ging im Vorlauf am letzten Hindernis zu Boden und verpasste das Finale um dreieinhalb Sekunden.

Marathon (12.8.) Zum Geburtstag Silber

Tadesse Abraham, der Halbmarathon-Europameister von 2016, feierte seinen 36. Geburtstag auf seine Art. Keine ge-

mütliche Party für seine Marathon-Kollegen: Der in Genf lebende Schweizer mit eritreischen Wurzeln bestimmte auf den ersten 30 Kilometern das Tempo – und sorgte so dafür, dass die Spitzengruppe immer kleiner wurde. Europa-Rekordmann Sondre Nordstad Moen, in den letzten Monaten wegen Leistenproblemen im Training beeinträchtigt, war da schon aus dem Rennen, der deutsche Hoffnungsträger Philipp Pflieger folgte kurze Zeit später. Als der Belgier Koen Naert zwischen Kilometer 30 und 35 einen Abschnitt in 14:48 Minuten einstreute, war es auch um Abraham geschehen. Immerhin verteidigte er den zweiten Rang souverän vor dem gebürtigen Marokkaner Yassine Rachik, der seit 2015 für Italien startet. Naerts zweite Hälfte: beeindruckende 1:03:57; die Schlusszeit von 2:09:51 Stunden bedeutet EM-Rekord. Seine Bestzeit stand vorher auf 2:10:16 Stunden (Amsterdam 2017). Der deutsche Meister Tom Gröschel holte Platz für Platz auf und lieferte im erst zweiten Marathon seiner Karriere in 2:15:48 Stunden als Elfter ein sehr, sehr respektables Ergebnis ab. Völlig überraschend belegte Österreich im Team-Wettbewerb den Bronze-Platz, das deutsche Team kam auf einen siebten Rang.

01
10000-Meter-Siegerin Lonah Salpeter (l.) freute sich im 5000-Meter-Rennen eine Runde zu früh, es waren noch 400 Meter zu laufen. Sifan Hassan siegte uneinholbar

02
Mahiéline Mekhissi gewann fünfmal in Folge Gold über 3000 Meter Hindernis, 2014 wurde er allerdings nachträglich noch disqualifiziert

DIE EUROPAMEISTER VON BERLIN

800 m: Adam Kszczot (POL) 1:44,59 (SB)
 ZZ: 53,14, letzte 200 m für Kszczot: 25,53
 Marc Reuther (GER) als 6. im 1. VL in 1:48,37
 zusammen mit Amedin Mujezinovic (BIH) DQ,
 Christoph Kessler (GER) als 8. im 2. VL in
 1:48,13 und Benedikt Huber (GER) als 4. im
 3. VL in 1:48,33 ausgeschieden

1500 m: Jakob Ingebrigtsen (NOR) 3:38,10;
 ferner: 7. Timo Benitz (GER) 3:39,28,
 13. Homiyu Tesfaye (GER) 3:47,83
 ZZ: 59,52/2:01,12/2:57,76, letzte 300 m
 für Jakob Ingebrigtsen: 40,34
 Tesfaye als 2. im 1. VL in 3:49,28 direkt und
 Benitz als 4. im 2. VL in 3:41,09 über die
 Zeit im Finale, Marius Probst (GER) als
 8. in 3:42,37 und Jan Hochstrasser (SUI)
 als 9. im 3. VL in 3:42,80 ausgeschieden

5000 m: Jakob Ingebrigtsen (NOR)
 13:17,06 (EU20R);
 ferner: 9. Julien Wanders (SUI) 13:24,79 (PB),
 18. Florian Orth (GER) 13:37,46,
 19. Marcel Fehr (GER) 13:37,66,
 20. Andreas Voita (AUT) 13:42,75 (SB),
 22. Jonas Raess (SUI) 14:01,14.
 24 gestartet, 22 platziert. DNS u. a. Richard
 Ringer (GER), Filip Ingebrigtsen (NOR)
 ZZ: 2:42,56/5:24,25/8:04,91/10:48,34,
 letzter Kilometer für Jakob Ingebrigtsen:
 2:28,72, letzte Runde: 54,09

10 000 m: Morhad Amdouni (FRA) 28:11,22;
 ferner: 7. Julien Wanders (SUI) 28:22,02,
 16. Amanuel Petros (GER) 29:01,19,
 24. Sebastian Hendel (GER) 29:53,45.
 32 gestartet, 27 platziert. DNF u. a.
 Richard Ringer (GER), Polat Arikan (TUR)
 ZZ: 2:47,88/5:37,03/8:27,72/11:18,74/14:08,
 93/16:59,38/19:55,85/22:48,02/25:38,02;
 zweite Hälfte: 14:02,29, letzter Kilometer:
 2:33, letzte Runde: 56,0. Temperatur: 31 Grad

3000 m Hindernis: Mahiedine Mekhiss-
 Benabba (FRA) 8:31,66
 ZZ: 3:02,31/5:51,62, letzter Kilometer 2:40,
 letzte 400 m (Mekhissi): 59,8. 34 Grad
 Martin Grau (GER) als 9. im 1. VL nach Sturz
 in 8:33,81 und Johannes Motschmann (GER)
 als 14. im 2. VL in 8:51,65 ausgeschieden

Marathon: Koen Naert (BEL) 2:09:51 (MR),
 2. Tadesse Abraham (SUI) 2:11:24. Ferner:
 8. Lemawork Ketema (AUT) 2:13:22, 10. Peter
 Herzog (AUT) 2:15:29, 11. Tom Gröschel
 (GER) 2:15:48, 27. Christian Kreienbühl (SUI)
 2:19:00, 28. Jonas Koller (GER) 2:19:16,
 33. Sebastian Reinwand (GER) 2:19:46,
 38. Philipp Baar (GER) 2:19:59, 41. Christian
 Steinhammer (AUT) 2:20:40, 42. Andreas
 Kemp (SUI) 2:21:35, 43. Patrik Wägeli (SUI)
 2:21:59, 46. Marcus Schöffisch (GER) 2:22:57,
 48. Geronimo von Wartburg (SUI) 2:23:46,
 52. Marcel Berni (SUI) 2:25:53
 72 gestartet, 58 platziert. DNF u. a.
 Philipp Pflieger (GER), Valentin Pfeil (AUT)
 und Sondre Nordstad Moen (NOR)
 ZZ: 15:20/30:55/46:39/1:02:38/1:05:54 HM/
 1:18:04/1:33:35/1:48:22/2:03:13,
 zweite Hälfte für Naert: 1:03:57

Teamwertung: 1. Italien 6:40:48,
 2. Spanien, 3. Österreich, 4. Schweiz,
 ferner 7. Deutschland (12 platziert)

ZZ = Zwischenzeit, VL = Vorlauf, HF = Halbfinale,
 HM = Halbmarathon, MR = Meisterschaftsrekord, EU20R =
 Europäischer U20-Rekord, DNS = Did Not Start (nicht gestartet),
 DNF = Did Not Finish (nicht im Ziel), DQ = disqualifiziert

Kraft, die erst 17-jährige Duathlon-
 Junioren-Weltmeisterin Delia Slabas ließ
 sich einschließen und zahlte Lehrgeld.

5000 m (12.8.) Sifan Hassan – wer sonst?

Wer für die Mittel- und Langstrecken
 einen todsicheren Tipp abgeben wollte,
 setzte zweifellos auf Sifan Hassan. Mit
 ihrem Europarekord in 14:22,34 Minuten
 (13. Juli in Rabat) hat sich die Nieder-
 länderin mit äthiopischen Wurzeln kom-
 plett von der europäischen Konkurrenz
 entfernt. Die Britin Eilish McColgan,
 Tochter der früheren 10 000-Meter-Welt-
 meisterin Liz McColgan, sorgte auf der
 ersten Hälfte für ein flottes Tempo, doch
 als Hassan ernst machte (2:06,4 Minuten
 für die letzten 800 Meter), war die Ent-
 scheidung gefallen. Am Schluss kam mit
 14:46,12 Minuten eine Meisterschafts-

die eine Runde vor Schluss dachte, es sei
 schon Schluss, sich hinter Hassan über
 den Zielstrich rettete, aber dann entsetzt
 feststellte, dass noch eine weitere Runde
 zu laufen war. Sie setzte der Führenden
 hinterher, kam aber zunächst nur noch
 auf Platz vier und wurde später disquali-
 fiziert. Denise Krebs stürzte und musste
 sich überrunden lassen, Hanna Klein gab
 das Rennen auf.

10 000 m (8.8.) Erstmals Gold für Israel

Mit Lonah Chemtai Salpeter holte sich
 die Schnellste des Jahres eine Goldme-
 daille. Bei immer noch sehr hohen Tem-
 peraturen lief sie als überlegene Siegerin
 in 31:43,29 Minuten ins Ziel. Es war in
 der Geschichte der Europameisterschaf-
 ten die erste Goldmedaille für eine Frau
 aus Israel. Chemtai wuchs in Kenia auf



02

bestleistung raus. Konstanze Kloster-
 halfen erreichte das Ziel nach einem
 beeindruckenden Rennen, in dem sie
 sich immer in den vorderen Positionen
 aufhielt, als Vierte... und dies nach einer
 hartnäckigen Knieverletzung in der ers-
 ten Saisonhälfte. Das war mehr als ein
 Fingerzeig für die Zukunft. Kurios war
 der zu früh angezogene Endspurt der
 10 000-Meter-Siegerin Lonah Salpeter,

und kam 2008 als Au-pair für die Familie
 des kenianischen Konsuls nach Tel Aviv.
 2014 heiratete sie den israelischen Coach
 Dan Salpeter und ist heute Mutter eines
 dreijährigen Sohnes. Die 21-jährige Alina
 Reh hatte sich nach einem Ermüdungs-
 bruch erst auf den letzten Drücker qua-
 lifiziert, teilte sich das Rennen sehr gut
 ein und zeigte ein tolles Finale – am Ende
 fehlten neun Sekunden zu Bronze. »



01

3000 m Hindernis (12.8.) Gesa großes Comeback

In der ersten Saisonhälfte war Gesa Felicitas Krause nicht auf Touren gekommen. Sie konnte die sehr guten Trainingsergebnisse in den Rennen nicht umsetzen. Das Rezept „Wettkampfpause“, für das sie sich danach mit Trainer Wolfgang Heinig entschieden hatte, war insofern goldrichtig: Acht Tage nach ihrem 26. Geburtstag präsentierte sie sich in Topform und stürmte zum überlegenen Sieg. Auf dem letzten Kilometer nahm sie der zu diesem Zeitpunkt führenden Schweizerin Fabienne Schlumpf gut zweieinhalb Sekunden ab. Gold, erfolgreiche Titelverteidigung und mit 9:19,80 Minuten wieder eine Zeit im gewohnten Bereich. Klasse bleibt Klasse! Das Stadion bebte in diesem Moment. Schlumpf gelang als Zweiter ebenso eine Saisonbestleistung, Elena Burkard als Sechster sogar eine PB. Die anderen Deutschen, Antje Möldner-Schmidt und Jana Sussmann, blieben im Vorlauf auf der Strecke.

Marathon (12.8.) Mazuronak trotz Ungemach

Als saisonbeste Europäerin (2:25:25 Stunden beim Sieg in Düsseldorf) ging Volha Mazuronak als Favoritin ins Rennen. Die 29 Jahre alte Weißrussin wurde ihrer Rolle gerecht und entschied in



02

2:26:22 Stunden den Dreikampf mit der französischen Debütantin Clémence Calvin, vor vier Jahren EM-Zweite über 10 000 Meter, sowie der Tschechin Eva Vrabcova-Nyvtova, die ihr Land auf den Langlaufski schon bei Winter-Olympia vertreten hat. Auch Mazuronaks Weg verlief nicht geradlinig: Sie hatte als Gherin begonnen. Inzwischen wird sie (wie auch Gesa Krause) von Wolfgang Heinig trainiert. Sie ließ sich weder von starkem Nasenbluten noch von einer Fehlleitung kurz vor dem Ziel aus dem Konzept bringen. Stärkste Läuferin aus dem deutschsprachigen Raum: die 31-jährige Martina Strähl als Siebte. Die Athletin mit einem Master-Abschluss in Psychologie kommt vom Berglauf. In diesem Jahr gelang ihr der Durchbruch auf der Straße: Schweizer Rekord beim Berliner Halbmarathon (69:29 Min.) und nun, nach einer mutigen, fast übermütigen ersten Streckenhälfte, 2:28:07 – PB. Fabienne Amrhein verpasste in 2:33:34 als beste Deutsche die Top Ten nur um einen Rang, Katharina Heinig kämpfte sich auf Platz 16 durch, während Laura Hottenrott sehr früh mit Seitenstechen ausstieg. 🏃‍♀️

01

Koen Naert siegte überraschend in persönlicher Bestzeit mit 1:33 Minuten Vorsprung und einem Meisterschaftsrekord von 2:09:51 Stunden im Marathon der Männer

02/03

Fabienne Amrhein und Tom Gröschel belegten jeweils Platz elf – für beide Achtungserfolge in noch jungen Marathonkarrieren



03

800 m: Natalija Pryschtschepa (UKR) 2:00,38; ferner: 7. Selina Büchel (SUI) 2:02,05
ZZ: 59,25, letzte 200 m für Pryschtschepa: 30,46, Büchel als 3. im 1. VL in 2:00,42 (SB), Lore Hoffmann (SUI) als 3. im 2. VL in 2:02,23 (PB) und Christina Hering (GER) als 3. im 4. VL in 2:01,57 für HF qualifiziert. Büchel als 3. im 1. HF in 2:02,84 im Finale, Hering als 6. im 1. HF in 2:04,04 und Hoffmann als 7. im 2. HF in 2:01,67 (PB) ausgeschieden
1500 m: Laura Muir (GBR) 4:02,32
ZZ: 69,54/2:12,31/3:14,20, letzte 400 m für Muir: 63,12, letzte 200 m: 32,56
Diana Sujew (GER) als 10. im 1. VL in 4:12,08, Caterina Granz (GER) als 9. in 4:11,46 und Delia Sclabas (SUI) als 10. im 2. VL in 4:13,47 ausgeschieden

5000 m: Sifan Hassan (NED) 14:46,12 (MR); ferner: 4. Konstanze Klosterhalfen (GER) 15:03,73, 14. Denise Krebs (GER) 16:07,98. 19 gestartet, 16 klassiert. DNF u. a. Hanna Kein (GER), DQ Lonah Salpeter (ISR) und Nada Pauer (AUT)
ZZ: 3:03,01/6:01,62/8:59,58/12:03,30, letzter Kilometer für Hassan: 2:42,13, letzte 400 m: 60,55

10 000 m: Lonah Cheptai Salpeter (ISR) 31:43,29; ferner: 4. Alina Reh (GER) 32:28,48, 14. Natalie Tanner (GER) 33:22,21. 26 gestartet, 18 klassiert. DNF u. a. Anna Gehring (GER)
ZZ: 3:14,19/6:23,94/9:32,37/12:47,58/15:51, 76/19:02,86/22:10,77/25:21,58/28:34,67; zweite Hälfte für Salpeter: 15:51,10, letzter Kilometer: 3:08,62. Temperatur: 33 Grad

3000 m Hindernis: Gesa Felicitas Krause (GER) 9:19,80 (SB)
2. Fabienne Schlumpf (SUI) 9:22,29 (SB). Ferner: 6. Elena Burkard (GER) 9:29,76 (PB)
ZZ: 3:05,79/6:16,32, letzter Kilometer für Krause: 3:03,00
Burkard als 4. im 1. VL in 9:34,63, Schlumpf als 1. im 2. VL in 9:32,32 (SB) und Krause als 3. im 2. VL in 9:33,51 (SB) im Finale, Chiara Scherrer (SUI) als 10. in 9:47,46 und Antje Möldner-Schmidt als 14. in 9:52,79 im 1. VL, Jana Sussmann (GER) als 9. im 2. VL in 8:41,18 ausgeschieden

Marathon: Volha Mazuronak (BLR) 2:26:22; ferner: 7. Martina Strähl (SUI) 2:28:07 (PB), 11. Fabienne Amrhein (GER) 2:33:34, 16. Katharina Heinig (GER) 2:35:00, 28. Laura Hrebec (SUI) 2:39:03 (P), 39. Karoline Moen Guidon (SUI) 2:46:56. 55 gestartet, 46 klassiert. DNF u. a. Laura Hottenrott (GER)
ZZ: 17:31/35:12/52:26/1:10:09/1:14:00 HM/1:27:12/1:44:35/2:01:42/2:19:03, zweite Hälfte für Mazuronak: 1:12:22
Teamwertung: 1. Weißrussland 7:21:54, 2. Italien, 3. Spanien, ferner 5. Schweiz (10 platziert)

ZZ = Zwischenzeit, VL = Vorlauf, HF = Halbfinale, HM = Halbmarathon, MR = Meisterschaftsrekord, EU20R = Europäischer U20-Rekord, DNS = Did Not Start (nicht gestartet), DNF = Did Not Finish (nicht im Ziel), DQ = disqualifiziert

Alles schick im Laden, oder?

Die Einschaltquoten von ARD und ZDF bei den Europameisterschaften waren toll, das Stadion recht voll. Haben wir etwa all die Jahre völlig grundlos über den Niedergang der Leichtathletik geklagt?

Am letzten Tag der Leichtathletik-Europameisterschaften mussten sich die Leichtathleten den Fußballern von Eintracht Frankfurt und dem FC Bayern München (ja, dem FC Bayern) nur knapp geschlagen geben. Ganz knapp. Wer hätte das

gedacht, Leichtathletik und Fußball im öffentlichen Interesse auf Augenhöhe?!

Wovon ich rede? Von den Einschaltquoten bei den öffentlich-rechtlichen TV-Sendern ARD und ZDF. Das DFL-Supercup-Finale sahen an jenem Sonntag 5,44 Millionen Zuschauer, die Leichtathletik-EM 5,18 Millionen. Und die Fußball-Übertragung war nach ARD-Angaben nur deshalb erfolgreicher, weil nach dem Ende der Leichtathletik-Sendung viele Zuschauer noch zum Fußball umschalteten. In den Stunden, in denen beide Übertragungen parallel liefen, war die EM in Berlin sogar beliebter. Im Vorjahr hatten noch 6,7 Millionen Zuschauer das Supercup-Finale vor dem Bildschirm verfolgt. Die Leichtathletik-Weltmeisterschaften in London, unter anderem mit dem Abschiedsrennen des Sprintstars Usain Bolt, schauten damals nur 2,77 Millionen. (Nur am Rande: Die Deutsche Fußball Liga war dem Wunsch von ARD und ZDF, das Spiel auf einen anderen Termin zu verlegen, nicht nachgekommen. Hätte man von ihr anderes erwartet?)

★ ★ ★

Auch das Stadion war in Berlin sehr gut besucht. Insgesamt nannten die Veranstalter eine Zuschauerzahl von 360 000 für alle Wettkampftage (einschließlich des kostenfreien ersten). Am Samstagabend waren nach Angaben von Organisationschef Frank Kowalski 60 500 Leichtathletik-Fans zugegen. Grandios. „Na also, alles schick im Laden!“, kommentierte ein Leichtathletik-Experte der ersten Stunde aus meinem Bekanntenkreis all die stolzen Zahlen und dachte dabei aber eigentlich

dasselbe wie ich: eine tolle Momentaufnahme, nicht mehr. Ich fürchte, ja, ich prophezeie, dass die Leichtathletik in den nächsten Monaten wieder im Nirwana des öffentlichen Desinteresses verschwinden wird. Schade, aber so wird es leider kommen.


In der Schule wurde die Leichtathletik als Kernsportart schon vor Jahren begraben. Sie hat unter den Lehrern und somit auch unter den Schülern keine Lobby mehr. Modesportarten haben sie vom Thron gestoßen, wo sie jahrzehntelang neben König Fußball hockte. Und da der Leichtathletik-Verband international wie

auch hierzulande das sich wandelnde Freizeitverhalten der Gesellschaft lange ignorierte, nahm der Rückgang des öffentlichen Interesses in den letzten Jahren beängstigend schnell Fahrt auf. Die Leichtathletik hätte sich radikal neu erfinden müssen. Nun ist es dafür zu spät, oder? Ach, ich wette, man wird mal wieder den Fehler machen, sich auf diesem EM-Erlebnis auszuruhen.

★ ★ ★

Man braucht sich ja nur den Zustand der internationalen Leichtathletik anzusehen: Weltweit gibt es schon seit Jahren ein großes Meeting-Sterben und kaum noch Leichtathletik-Veranstaltungen von Format, die Zuschauer ziehen. In Deutschland gibt es davon noch genau eins: das ISTAF in Berlin. Große Stadien, die eine Leichtathletik-Bahn bieten, gibt es so gut wie keine mehr. Die Diamond League, der Zusammenschluss der wichtigsten verbliebenen Leichtathletik-Meetings der Welt, ist

dem öffentlich-rechtlichen Fernsehen in Deutschland für gewöhnlich keinerlei Übertragung wert. Und die Förderung der Leichtathletik durch den Bund steht in immer härterer Konkurrenz zu allen möglichen medaillenträchtigeren Randsportarten, die nur wenige Länder in der Welt fördern (können), wie Rodeln, Biathlon oder derlei. Noch Fragen? Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer, muss man nach der tollen EM in Berlin also konstatieren. Doch man hat auch gesehen, dass das Laufen, Springen, Werfen an sich Menschen noch immer faszinieren.

Und nun? Ich sage: Man muss den Leichtathletik-Machern fester denn je auf die Füße treten, damit sie die Sportart revolutionieren (das Simpelste: weniger Disziplinen, weniger Versuche, innovativere TV-Übertragungen). Ganz konkret für den Moment müssen wir alle, die wir die Leichtathletik lieben, uns dafür einsetzen, dass das Berliner Olympiastadion seine blaue Leichtathletik-Bahn behält – denn die wollen die Fußballer der Hertha abreißen. Und erfahrungsgemäß siegt der Fußball ja immer. 



Wäre der Zuspruch für die Leichtathletik immer so wie in Berlin, bräuchte man sich um ihre Zukunft keine Sorgen zu machen



Martin Grüning
(55) läuft seit
41 Jahren und
schaffte früher
den Marathon
in 2:13 Stunden

01



Tolle Idee mit vager Zukunft

Swiss Alpine Irontrail, Davos (SUI)

28. Juli

Der Swiss Alpine Marathon ist ein Klassiker, der sich aber mit neuen Streckenangeboten in diesem Jahr neu erfunden hat

VON MARTIN GRÜNING

➔ Als Andrea Tuffli vor 33 Jahren den Swiss Alpine Marathon erfand, gab es kaum Trail- und nur wenige Ultraläufe. Seine Idee, Freizeitläufer über eine Distanz zu

schicken, die länger ist als ein Marathon und gespickt mit Tausenden Höhenmetern, galt zunächst als abenteuerlich. Doch das Konzept ging auf – und so bekamen Tuffli und sein Team Jahr für Jahr mehr Konkurrenz durch andere vergleichbare Läufe, von denen manche bereits wieder Geschichte sind.

Der inzwischen 73-jährige OK-Chef reagiert darauf, indem er sein Konzept regelmäßig überarbeitet. In diesem Jahr gab es so eine entscheidende Neuerung: Die 78-Kilometer-Hauptdistanz, bekannt als „K78“ (eine von acht angebotenen Distanzen), jahrelang als Runde mit Start und Ziel in Davos gelaufen, wurde um einige Kilometer verlängert. Sie nennt sich jetzt T88 und startete erstmals in St. Moritz. Am

01 Der Swiss Alpine Marathon wurde in diesem Jahr noch alpiner, der Anteil an echten Trails hat zugenommen

02 Julia Bleasdale überraschte als T88-Siegerin, sie wagte erstmals einen Ausflug auf die Ultradistanz

03 Der Start des neuen T88 war in St. Moritz, die ersten Kilometer führten am St. Moritzer See vorbei



02

Schluss war sie exakt 84,9 Kilometer lang, 3642 Metern bergauf und 3933 Metern bergab, und damit auch in Bezug auf das Terrain sehr viel anspruchsvoller als der K78.

★ ★ ★

Richtig angenommen wurde das Angebot aber noch nicht: Die Teilnehmerzahlen waren niedriger als



im Vorjahr beim K78 und es gab im Vorfeld auch Proteste von Teilnehmern, die jahrelang traditionell beim K78 gestartet waren. Grundsätzlich aber ist die Idee, das Engadin mit dem Landwassertal zu verbinden, nachvollziehbar bis bestechend.

Nun sollte man das Ganze erst mal sacken lassen und abwarten, ob es 2019, im Jahr nach der Premiere, einen größeren Zuspruch gibt. Die Strecke hätte es auf alle Fälle verdient, urteilte Tofol Castanyer. Der Spanier, souveräner Sieger des T88 in 8:20:43 Stunden, hatte im Vorjahr auch den K78 gewonnen, weswegen alle auf sein Urteil gespannt waren: „Das ist jetzt ein echter Berglauf, da geht es gleich vom Start weg rauf und runter. Am K78 hingegen ähnelten die ersten 30 Kilometer eher einem Straßenlauf“, so Castanyer.



03

Noch eindrucksvoller als Castanysers Sieg im T88 war aber der von Julia Bleasdale bei den Damen. Die in Pontresina lebende gebürtige Britin, die auch einen deutschen Pass hat, war 2012 über 5000 Meter bei den Olympischen Spielen am Start und wagte relativ spontan einen Ausflug auf die lange Traildistanz. Sie düpierte die Konkurrentinnen vom Start weg und hatte am Schluss in 9:42:14 Stunden eine knappe halbe Stunde Vorsprung vor der zweitplatzierten siebenfachen K78-Siegerin Jasmin Nunige (10:09:11 Stunden).

Die längste Distanz beim Swiss Alpine Irontrail bietet übrigens nicht der T88, sondern der soge-

RUNNER'S WORLD ZEUGNIS

ORGANISATION

Das Event erstreckt sich über eine Woche. Inklusive Prolog und Kinderlauf werden zwölf verschiedene Distanzen und Strecken angeboten, da bleiben kleinere Probleme nicht aus. Alles in allem aber eine souveräne Organisation, die Bestnoten verdient.



ATMOSPHÄRE

Der Zielbereich im Sportzentrum von Davos „brummt“ den ganzen Tag, an der Strecke sorgen Stimmungsnester in den Ortschaften und an Verpflegungsstellen für Unterstützung. Ansonsten ist auf Trailevents natürlich nicht so viel Stimmung wie bei Cityläufen.



STRECKE

Der neu geschaffene Streckenabschnitt beim heiß diskutierten T88 hat sich bewährt. Der T88 ist jetzt sehr viel trailiger als sein Vorgänger K78 und passt so besser zu den aktuellen Ansprüchen an ein solches Event.



PREIS/LEISTUNG

Die Startgelder sind üppig, dafür bekommt man aber auch einiges geboten, zum Beispiel ein Bahnticket von allen Schweizer Bahnhöfen.



04

nannte T127 von Samedan über St. Moritz nach Davos (125 km, +6236 m/-6421 m). Die Teilnehmerzahl ist hier geringer, was angesichts der Länge kein Wunder ist. Gewinner war Ramon Casanovas in 15:40:36 Stunden – mit einem riesigen Vorsprung von 1:43 Stunden vor Patrick Willcock. Bei den Damen lag Denise Zimmermann in 18:47:17 vorn.

★ ★ ★

Die meisten Teilnehmer zieht traditionell der K43 an, eine Marathonrunde (exakt 42,9 km) über den Scaletta- und Sertigpass mit mehr als 1600 Metern Höhendifferenz.



05

Dort gewann Jonathan Schmid in 3:10:40 Stunden vor dem Abonnementsieger Stephan Wenk (3:16:01). Auf Platz vier folgte überraschend der deutsche Ex-Weltklasse-Triathlet Steffen Justus, der auf den Trails offensichtlich neue Herausforderungen sucht. Mit ihm unterwegs

war Tobias Blum, der mit einer Halbmarathon-Bestzeit von 1:05:39 Stunden zu den größten deutschen Langstreckenhoffnungen gehört. Der 23-Jährige weilte mit Justus im Trainingslager in St. Moritz und baute das Rennen als Härtetest in seine Vorbereitung auf den Köln-Marathon ein.

Bei den Frauen gab es beim K43 ein Wiedersehen mit der Vorjahressiegerin des K78, Ida Nilsson aus Schweden, die in 4:03:24 Stunden sieben Minuten vor Samira Schnüriger (4:10:50) das Ziel im Sportzentrum Davos erreichte.



06

04
T88-Sieger Tofol Castanyer lag von Beginn an einsam an der Spitze

05
Auf weit über 2000 Metern Höhe wird die Landschaft plötzlich karg

06
OK-Chef Andrea Tuffli (r.) war wie jedes Jahr beim Event allgegenwärtig

34. SWISSALPINE IRONTRAIL

Startgeld 170 (T88), 150 (K43), 130 CHF (T39) / Infos www.swissalpine.ch / Termin 2019 steht noch nicht fest / Bildergalerie www.runnersworld.de/swissalpine-2018

156 VERANSTALTUNGEN IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ



LINDAU/BY 3-Länder- Marathon

7.10.2018, 10:30 Uhr
www.sparkasse-3-laender-marathon.at

Seit 2001 (mit einem Aussetzer im Jahr 2006) gibt es in der wunderschönen Bodensee-Region einen Marathon, der die drei Länder Deutschland, Österreich und die Schweiz miteinander verbindet. Er ist eine reizvolle Alternative für alle Läufer, die eine Abwechslung zu den großen Stadtmarathons suchen. Gestartet wird auf der Insel Lindau. Von dort verläuft der Kurs entlang des Sees über Lochau, Bregenz, Hard und Fußach nach Höchst. Über den Alten Rhein geht's in die Schweizer Gemeinde St. Margrethen, dann entlang des Neuen Rheins zurück nach Fußach und durchs Kloster Mehrerau zum Ziel im Casino-Stadion in Bregenz. Neben der Marathon gibt es noch eine Halb- und eine Viertelmarathon-Distanz.

DEUTSCHLAND

MI 3. OKTOBER

BRAUNSBEDRA/SA Geiseltalseelauf

11:00 Uhr
HM, 11,5 km, 6,5 km
www.geiseltalseelauf.de

DORTMUND/NRW Phoenix- Halbmarathon

11:00 Uhr
HM
www.sparkassen-phoenix-halbmarathon.de

LANDSBERG AM LECH/BY Stadtlauf

12:00 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.hardys-freizeit.de

MARIENHAGEN/HE Ortsstraßenlauf

12:00 Uhr
HM, 10 km, 3,5 km
www.tv-marienhausen.de

MEININGEN/TH Citylauf

11:00 Uhr
10 km, 5 km
www.psv-meiningen.de

MUDAU/HE Odenwälder Herbstlauf

9:25 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.odenwaelderherbstlauf.de

NÜRNBERG/BY Run NUE-Stadtlauf

13:30 Uhr
HM, 10 km, 6 km
mein.sportscheck.com/stadtlauf

ÖSTRINGEN/BW Fitnesslauf

10:40 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.fitnesslauf.fc-oerstringen.de

OFEN/NS Herbstlauf

15:30 Uhr
10 km, 5 km
www.herbstlauf.de

ROSENHEIM/BY Citylauf

15:30 Uhr
10,5 km, 5 km
www.rosenheimer-citylauf.de

ROSTOCK/MV Rostock10

10:10 Uhr
10 km
www.rostock10.de

STAUFENBERG/HE Treiser Volkslauf

9:30 Uhr
HM, 10 km
www.laufundwalkingtreff-treis.de

WALDBREITBACH/RP Staffel-Marathon

10:00 Uhr
M
www.staffelmarathon.info

FR 5. OKTOBER

PIRNA/SN Citylauf

19:00 Uhr
10 km
www.wg-pirna.de

SA 6. OKTOBER

GOSLAR/NS Straßenlauf an der Okertalsperre

16:00 Uhr
HM
(Bezirksmeisterschaften)
www.laeufer-team-oker.de

GRAAL-MÜRITZ/MV Dünenläufer Wald-, Wind- und Ostseelauf

10:00 Uhr
43 km, 24 km, 9,1 km
www.duenenlaeufer.de

HEROLDSBACH/BY Herbstlauf Schloss Thurn

9:50 Uhr
HM, 7 km
herbstlauf-schloss-thurn.de

HOHENRODA/HE Cross-Hinderniss- lauf Hell of the Brave

11:00 Uhr
24 km (50 Hindernisse)
www.hellofthebrave.de

KARLSRUHE/BW Durlacher Turmberglauf

16:00 Uhr
10 km
www.turmberglauf.de

OTTERNDORF/NS Gezeitenlauf

10:30 Uhr
7-Stunden-Lauf
www.gezeitenlauf.de

PREROW/MV Nationalparklauf

10:15 Uhr
HM, 10,5 km
www.nationalparklauf.de

ROTHENBURG/BY Taubertal 100 Ultralauf

6:00 Uhr
161, 100, 71 und 50 km
www.taubertal100.de

LEGENDE

BB = Brandenburg BE = Berlin BW = Baden-Württemberg BY = Bayern HB = Bremen HE = Hessen HH = Hamburg MV = Mecklenburg-Vorpommern
NRW = Nordrhein-Westfalen NS = Niedersachsen RP = Rheinland-Pfalz SA = Sachsen-Anhalt SH = Schleswig-Holstein SL = Saarland SN = Sachsen TH = Thüringen

RÜGEN/MV
Kap-Arkona-Lauf
11:00 Uhr
HM, 10 km
www.kap-arkona-lauf.de

TREBBIN/BB
Naturlauf
11:00 Uhr
HM, 10 km
www.sc-trebbin.de/lauf/startseite

SO 7. OKTOBER

ANDECHS/BY
Naturlauf
10:15 Uhr
10 km, 6,5 km
www.andechser-natur.de

ASCHAFFENBURG/BY
Citylauf
Halbmarathon
10:30 Uhr
HM
www.softfair.net/citylauf

BAD KISSINGEN/BY
Run and Fun Marathon
9:30 Uhr
M, HM, 10 km, 5 km
www.runandfun.badkissingen.de

BREMEN/HB
Marathon
9:30 Uhr
M, HM, 10 km, 5 km
www.swb-marathon-bremen.de

BURSCHEID/NRW
Stadtlauf
13:15 Uhr
10 km, 3 km
www.stadtsportverband-burscheid.de

COTTBUS/BB
Oktoberlauf
10:00 Uhr
10 km, 5,4 km
www.lc-cottbus.de

FRANKFURT/HE
Run FFM-Stadtlauf
10:30 Uhr
10 km, 6 km
mein.sportscheck.com/stadtlauf

GILLRATH/NRW
Geilenkirchener Halbmarathon und Volkslauf
11:00 Uhr
HM, 10 km, 4 km
www.djk-gillrath.de

HILDRIZHAUSEN/BW
Naturpark Schönbuchlauf
9:30 Uhr
25 km
www.schoenbuchlauf.de

KÖLN/NRW
Köln-Marathon
10:00 Uhr
M, HM
www.koeln-marathon.de

LINDAU/BY
Marathon im Dreiländereck
10:30 Uhr
M, HM, VM
www.sparkasse-marathon.at

MANNHEIM/BW
Meilenlauf
11:30 Uhr
HM, 9 Meilen
www.franklin-meilenlauf.de

NÜTTERDEN/NRW
EuroRun
11:50 Uhr
10 km, 5 km
www.leichtathletik-nuetterden.de

ROSSTAL/BY
Erntedanklauf
11:00 Uhr
8,5 km
www.erntedanklauf.de

SAARBRÜCKEN/SL
Westspangelauf
9:30 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.westspangelauf.de

SCHMIEDEFELD/TH
Rennsteig-Herbstlauf
11:00 Uhr
20 km, 10 km
www.rennsteig-herbstlauf.de

SCHWABACH/BY
Citylauf
10:30 Uhr
HM, 10 km, 5,4 km
www.schwabacher-citylauf.de

SOEST/NRW
Stadtlauf
15:30 Uhr
10 km, 4 km
www.marathon-soest.de

SA 13. OKTOBER

COESFELD/NRW
Citylauf
16:00 Uhr
10 km, 5 km
www.coesfelder-citylauf.de

GROSS-BIEBERAU/HE
Kaiserturmlauf
14:30 Uhr
12,5 km
www.berglauf.info

HAMBURG/HH
Marathon zum Tag der Deutschen Einheit

9:00 Uhr
M, 22 km, 11,3 km
www.100mc.de

LAUPHEIM/BW
Schloss-Cross
14:30 Uhr
9,3 km, 4,6 km
www.schloss-cross.de

MEISSEN/SN
Elbtal Weinlauf
10:00 Uhr
30 km, 17 km, 12 km, 10 km
www.elbtal-weinlauf.de

RÜSSELSHEIM/HE
Lindenseelauf I
14:30 Uhr
10 km, 5 km
www.lindenseelauf.de

WEIMAR/TH
Stadtlauf
12:45 Uhr
22 km, 11 km
www.weimarer-stadtlauf.de

WERNIGERODE/SA
Brocken-Marathon
9:00 Uhr
M, HM, 11 km, 5 km
www.harz-gebirgslauf.de

SO 14. OKTOBER

BAD BELZIG/BB
Burgenlauf
10:00 Uhr
25 km, 8 km
www.burgenlauf.de

BAD HERSFELD/HE
Lollslauf
11:05 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.lollslauf.de

BAD HOMBURG/HE
Kurparklauf
10:30 Uhr
10 km, 5 km
badhomburgerkurparklauf.de

BERLIN/BE
The Great 10K
12:00 Uhr
10 km, 2 x 5 km-Staffel
www.berlin-laeuft.de

BRÄUNLINGEN/BW
Schwarzwald-Marathon
9:30 Uhr
M, HM, 10 km
www.schwarzwaldmarathon.de

BRÜCKEN/RP
Ohmbachsee Panoramalauf
10:00 Uhr
HM
www.lg-ohmbachsee.de

BÜREN/NRW
Almetal-Marathon
10:00 Uhr
M, HM
www.almetal-marathon.de

DÜSSELDORF/NRW
Rhein-City-Run
9:30 Uhr
HM
www.rhein-city-run.de

ESSEN/NRW
Marathon
„Rund um den Baldeneysee“
10:00 Uhr
M, 17,2 km, Staffellauf
www.essen-marathon.de

ETTENHEIM/BW
Stadtlauf
14:45 Uhr
10 km, 5 km
www.stadtlauf.lv-ettenheim.de

FREIBURG/BW
Run FBG-Stadtlauf
12:15 Uhr
22 km, 11 km
mein.sportscheck.com/stadtlauf/

GROSSBOTTWARSTEIN/HE
Marathon
9:30 Uhr
M, 32,2 km, HM, 10 km, Team-Marathon
www.bottwartal-marathon.de

HALLE/SA
Mitteldeutscher Marathon
9:00 Uhr
M, HM, 10 km, 3 km
www.mitteldeutscher-marathon.de

HAMBURG/HH
Bramfelder Halbmarathon
10:00 Uhr
HM, 10 km, 5 km
bramfelder-halbmarathon.de/ausschreibung

HARTH-RINGELSTEIN/NRW
Almetal-Marathon
10:00 Uhr
M, HM
www.almetal-marathon.de

KARLSRUHE/BW
Hardtwaldlauf
10:00 Uhr
10 km, 5 km
www.lsg-ka.de

LEIPZIG/SN
Halbmarathon
„Rund um das Völkersdenkmal“
10:00 Uhr
HM
halbmarathon-leipzig.de

LIEPE/NS
Wendland Marathon
9:30 Uhr
M, HM, 10 km, 5 km
www.igaswendland.de

FALKE ROTHAAARSTEIG MARATHON

MARATHON:
Distanz: 42.195 km
Höhenmeter: 838 hm

HALBMARATHON + WALKING:
Distanz: 22.100 km
Höhenmeter: 425 hm

F A L K E
ERGONOMIC
SPORT SYSTEM



Weitere Informationen
und Anmeldung unter:

Info-Telefon: 0 29 72 / 97 400
Telefax: 0 29 72 / 97 40 26
info@rothaarsteig-marathon.de
www.rothaarsteig-marathon.de

**LÜBECK/SH
Marathon**
10:00 Uhr
M, HM, 10 km, 4,2 km,
Staffelmarathon
www.stadtwerke-luebeck-marathon.de

**MÜNCHEN/BY
Marathon**
10:00 Uhr
M, HM, 10 km,
Staffelmarathon
www.muenchen-marathon.de

**OBERURSEL/HE
Trails 4 Germany
Tanus**
12:00 Uhr
20 km, 10 km
trails4germany.com

**OFFENBACH/HE
Mainuferlauf**
10:00 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.offenbacher-lc.de

**STETTEN/BW
Frauenlauf**
10:30 Uhr
10 km, 5 km
www.stettener-frauenlauf.de

SA 20. OKTOBER

**BAD DÜRKHEIM/RP
Berglauf**
14:45 Uhr
8,7 km
(510 m HD)
www.laufclub.de

**BAD SCHUSSENRIED/BW
Vollmond-Lauf**
18:00 Uhr
HM, 14 km, 11 km
www.vollmond-lauf.de

**DOLLNSTEIN/BY
Altmühltrail**
11:30 Uhr
26 km, 9 km
www.altmuehltrail.de

**EISENHÜTTENSTADT/BB
Schlaubetal-Marathon**
10:00 Uhr
M, HM, VM
www.schlaubetal-marathon.de

**GRADING/BY
Altmühl-Jura-Halbmarathon**
14:00 Uhr
HM, 11 km, 6 km
www.aj-halbmarathon.de

**HACHENBURG/RP
Löwen-Lauf**
11:30 Uhr
M, HM,
10,5 km, 6,3 km
www.loewenlauf-hachenburg.de

**JENA/TH
Kernberglauf**
11:00 Uhr
27 km, 15 km, 6 km
www.kernberglauf.de

**LENGERICH/NRW
Teutoburger
Waldlauf**
13:50 Uhr
29 km, 12,2 km, 6 km
www.teutolauf.de

**MANNHEIM-
FEUDENHEIM/BW
Herbstlauf**
14:15 Uhr
10 km, 3,5 km
www.djk-feudenheim.de/herbstlauf

**MOOSEN/BY
Simssee-
Halbmarathon**
14:00 Uhr
HM
www.simssee-halbmarathon.de

**MÜNCHEN/BY
Riem Arcaden
Run**
10:30 Uhr
10 km, 5 km
www.riem-arcaden-run.de

**PETERSTHAL/BY
Lauf um den
Rottachsee**
14:00 Uhr
15 km
www.tsvpetersthal.de

**SCHMALLENBERG/NRW
Rothaarsteig-
Marathon**
11:00 Uhr
M, 22,1 km
www.rothaarsteig-marathon.de

**STRALSUND/MV
Rügenbrücken-
Marathon**
9:30 Uhr
M, HM, 12 km
www.ruegenmarathon.de

SO 21. OKTOBER

**BAD KROZINGEN/BW
Herbstlauf**
11:05 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.herbstlauf.org

**BERLIN/B
Müggelsee
Halbmarathon**
10:00 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.wv-sport.de/mueggelsee_hm

**BINGEN/RP
St. Martins-Cross**
12:35 Uhr
10,1 km, 4,3 km
www.lcbingen.de

**BONN/RP
Drei-Brücken-Lauf**
9:00 Uhr
30 km, 15 km, 10 km
www.drei-bruecken-lauf.de

**DRESDEN/SN
Marathon**
10:30 Uhr
M, HM, 10 km, 4,2 km
dresden-marathon.com

**GERMERING/BY
Stadtlauf**
14:00 Uhr
10 km, 5 km, 2,2 km
stadtlauf-germering.de

**KONSTANZ/BW
Altstadtlauf**
15:00 Uhr
8,1 km, 6,9 km, 5,1 km, 4 km
www.altstadtlauf.de

**KULMBACH/BY
Trails 4 Germany**
12:00 Uhr
20 km, 10 km
trails4germany.com

**MAGDEBURG/SA
Magdeburg-
Marathon**
9:15 Uhr
M, HM, 10 km
magdeburg-marathon.eu

**OLDENBURG/NS
Marathon**
9:00 Uhr
M, HM, 10 km, 5 km
www.oldenburg-marathon.de

**REFRATH/NRW
Herbstlauf**
12:10 Uhr
HM, 10 km, 5 km
refrather-herbstlauf.de

**RODGAU/HE
Hexenlauf**
11:30 Uhr
10 km, 5 km
www.hexenlauf.de

SA 27. OKTOBER

**ALTENDORF-ERSDORF/NRW
Obstmeilenlauf**
14:00 Uhr
10 Meilen (16,1 km),
6 Meilen (9,6 km),
3,3 Meilen (5,3 km)
www.obstmeilenlauf.de

**BERLIN/BE
Cross-Country-Lauf**
10:00 Uhr
9 km, 4,5 km
www.berliner-crosslauf.de

**FURTWANGEN/BW
Halbmarathon und
10-Kilometer-Lauf**
10:30 Uhr
HM, 10 km
wing-halbmarathon.hs-furtwangen.de

**HERZOGENRATH/NRW
Internationaler
Halbmarathon
und Volkslauf**
15:45 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.djk-herzogenrath.de

**KÖLN/NRW
Herbstlauf**
12:25 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.helmuturbach.de

**SCHWÄBISCH GMÜND/BW
Alb Marathon**
10:00 Uhr
50 km (1100 m HD),
25 km (740 m HD), 10 km
www.albmarathon.de

**SONDRERHAUSEN/TH
Kristall-
Lauf**
11:00 Uhr
10 km (680 Meter
unter der Erdoberfläche)
www.sc-impuls.de

SO 28. OKTOBER

**ARNSBERG/NRW
Oeventroper
Straßenlauf**
10:00 Uhr
10 km, 5 km
www.lac-veltins-hochsauerland.de

**BERLIN/BE
Cross Challenge**
10:00 Uhr
19 km, 10 km
www.cross-challenge.de

**BOTHFELD/NS
Waldlauf**
12:30 Uhr
10 km, 5 km
www.bothfelder-waldlauf.de

**BRAUNSCHWEIG/NS
Braunschweiger
Lauftag**
10:00 Uhr
M, HM, 10 km, 5 km
www.braunschweig-wolfenbuettel-marathon.de

**FRANKFURT/HE
Marathon**
10:00 Uhr
M, Staffelmarathon
frankfurt-marathon.com

**GLAUCHAU/SN
Herbstlauf**
10:10 Uhr
HM, 10 km, 3,2 km
www.glauchauer-herbstlauf.de

**HAMBURG/HH
Süderelbe
Halbmarathon**
10:00 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.lghnf.de

**KÖNIGSWINTER/NRW
Drachenlauf**
11:00 Uhr
27 km
www.drachenlauf.net

**ORSCHOLZ/SL
Saarschleife-Trail**
7:30 Uhr
63 km, 31 km, 15 km, 8,5 km
www.saarschleife-trail.de

**REMSCHIED/NRW
Röntgenlauf**
8:30 Uhr
63,3 km, M, HM,
10 km, 5 km
www.roentgenlauf.de

**SCHÖNHAGEN/NS
Volkslauf**
11:30 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.tsvschoenhagen.de

**STADTHAGEN/NS
Winterlaufserie I**
8:00 Uhr
HM, 16 km, 10 km
www.tsv-eintracht-bueckeberge.de

**THALE/SA
Harzlauf**
9:30 Uhr
23 km, 11,5 km, 6 km
www.harzlauf-thale.de

**WIESLOCH/BW
Volkslauf**
9:30 Uhr
10 km, 5 km
www.wieslocher-volksbanklauf.de

MI 31. OKTOBER

**BERLIN/BE
Halloween-Run**
19:30 Uhr
10 km, 5 km
halloween-run-berlin.de

**DUISBURG/NRW
Halloween-Run**
19:30 Uhr
10 km, 5 km
www.halloween-run.de

SCHWEIZ

SA 6. OKTOBER

**LAUSANNE/VD
Marchethon CF**
12:00 Uhr
10 km, 5 km
www.marchethon.ch

SO 7. OKTOBER

**FRIBOURG/FR
Murtenlauf**
10:15 Uhr
17,1 km, 8,6 km
www.murtenlauf.ch

SA 13. OKTOBER

BEINWIL AM SEE/AG

Hallwilerseelauf
13:35 Uhr
HM, 10 km, 7 km
www.hallwilerseelauf.ch

**BÖNIGEN/BE
Brienzerseelauf**
11:00 Uhr
35 km, HM, 10 km, Staffel
www.brienzerseelauf.ch

SA 14. OKTOBER

**ASCANO/TI
Ascona-Locarno-
Run**
9:30 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.ascona-locarno-marathon.ch

**TRUB/BE
Napf-Marathon**
9:20 Uhr
M (1250 m HD), 23,4 km
www.napf-marathon.ch

SA 20. OKTOBER

**ILANZ/GR
Transruinaulta
Trailmarathon**
9:15 Uhr
M, 24 km
www.transruinaulta.ch

SO 21. OKTOBER

**BERN/B
Bremgartenlauf**
14:15 Uhr
15,5 km, 10,6 km, 5,8 km
www.bremgartenlauf.ch

**RAPPERSWIL/SG
Schlosslauf**
15:00 Uhr
10 km, 5,5 km
www.schlosslauf.ch

**THUSIS/GR
Transviamala
Run & Walk**
10:00 Uhr
19 km, 11,5 km
www.transviamala.ch

SA 27. OKTOBER

**BERN/B
Marchethon CF**
14:30 Uhr
10 km, 5 km
www.marcheton.ch

**FRIBOURG/FR
Marchethon CF**
10:45 Uhr
14,5 km, 7,5 km
marchethon.ch/fribourg

**GLARUS/GL
Stadtlauf**
13:30 Uhr
7,8 km, 6,2 km, 4,7 km
www.glarner-stadtlauf.ch

**WILA/ZH
Herbstlauf**
14:08 Uhr, 11,1 km, 5,8 km
www.herbstlaufwila.ch

SO 28. OKTOBER

LAUSANNE/VD
Marathon
10:00 Uhr
M, HM, 10 km
www.lausanne-marathon.com

LUZERN/LU
Swiss City Marathon
9:00 Uhr
M, HM, 10 km
www.swisscitymarathon.ch

ÖSTERREICH

MO 1. OKTOBER

FERLACH/K
Rosentaler Abstimmungslauf
10:00 Uhr
HM, 7 km
www.klc.at

FR 5. OKTOBER

SÖLL/T
Söller Zehner
17:30 Uhr
10 km
www.tourdetirol.at

SA 6. OKTOBER

ELMEN/T
Lechtaler Naturparklauf
14:30 Uhr
HM (20,5 km),
10,3 km, 5,3 km
www.sv-elman.at

POYSDORF/NÖ
Winterlauf
15:30 Uhr
10 km, 3,3 km
www.weinviertler-laufcup.at

SÖLL/T
Kaisermarathon
8:30 Uhr
M
www.tourdetirol.com

WIEN/W
Internationaler Höhenstraßenlauf
14:00 Uhr
14,3 km
www.hoehenstrassenlauf.com

SO 7. OKTOBER

BREGENZ/AUT
Marathon am Dreiländereck
10:30 Uhr
M, HM, VM
www.sparkasse-marathon.at

SÖLL/T
Pölvén-Trail
9:00 Uhr
23 km
www.tourdetirol.com

SA 13. OKTOBER

DORNBIRN/V
Staufenlauf 1000 HM
10:00 Uhr
3,7 km
www.staufenlauf.at

ST. PÖLTEN/NÖ
Citylauf
19:15 Uhr
10 km, 5 km
www.union-stpoelten.at/de/sektionen/leichtathletik

STRASSHOF/NÖ
Herbstlauf
15:00 Uhr
10 km, 2,8 km
www.laufclub-strasshof.at

SO 14. OKTOBER

GRAZ/ST
Marathon
10:00 Uhr
M, HM, 10,5 km,
Staffelmarathon
www.grazmarathon.at

WIEN/W
Herbstmarathon
10:00 Uhr
M, HM, 7 km
www.lcc-wien.at

WIEN/W
Internationaler Kahlenberglauf
10:00 Uhr
8,6 km
www.hoehenstrassenlauf.com

SO 21. OKTOBER

ST. WOLFGANG/OÖ
„Rund um den Wolfgangsee“
9:20 Uhr
M, 27 km, 10 km, 5 km
www.wolfgangsee.at

FR 26. OKTOBER

MÜRZZUSCHLAG/ST
Mürzer Halb- und Viertelmara
10:00 Uhr
HM, 10,5 km, 5,2 km
www.fun-sports.at

NEUHAUS/OÖ
Donautal Halbmarathon
10:00 Uhr
HM, 10 km
www.untermuehl.com

SA/SO 27./28. OKTOBER

SALZBURG/S
Trailrunning-Festival
15,9 km, 8 km, 22 km,
12,3 km
www.trailrunning-festival.com

HOLEN SIE SICH IHREN INDIVIDUELLEN TRAININGSPLAN



Gratis testen!

runnersworld.de/lauftrainerapp

GREIF Trainingspläne

Wir wecken den Sieger in dir!

Greif-Trainingspläne sind

- hochmotivierend
- mit den neusten Trainingseinheiten der Weltklasse
- Aufbaupläne nach Verletzungen oder Krankheit
- nach jeder Änderung sofort neuen Plan per PDF
- Belastung wechselt gezielt mit Regeneration

Greif-Trainingspläne gibt es für jede Leistungsklasse 4 Wochen kostenlos zur Probe bei

www.greif.de

Jetzt zum Greif-Newsletter anmelden und 10 Euro Gutschein für den Greif Onlineshop einsacken!

www.greif.de/newsletter.html

11 JAHRE #BLEIB FAIR

SICHERE DIR DEINEN JUBILÄUMSRABATT AUF THONIMARA.DE CODE: RW11TM



thoni mara

LAUFBEKLEIDUNG MADE IN GERMANY

SO SEHEN LAUFHELDEN AUS

Wir bei RUNNER'S WORLD nennen unsere Abonnenten „Laufhelden“. Laufhelden bekommen nicht nur alle zwölf Ausgaben frei Haus, sondern haben als Mitglied im Laufhelden-Club viele weitere Vorteile: Sie können monatlich an Startplatzverlosungen oder an Trainings mit Prominenten teilnehmen, sie genießen Einkaufsvergünstigungen und können als Lesertester die neuesten Produkte ausprobieren. **Alle Infos:** laufhelden.runnersworld.de

„Ich laufe, weil es mir einfach Spaß macht, ich mich dadurch gesünder fühle, 20 Kilo abgenommen und mit dem Rauchen aufgehört habe. Ich kann dabei meine Gedanken sortieren, quasi in sie hineinlaufen. Ich will nicht vor ihnen wegrennen, ich nicht!“



„Selbst ein schlechter Laufist besser als gar kein Lauf.“

UNSERE LAUF-HELDEN-AKTIONEN DES MONATS*

1 20 x 2 Workshop-Plätze „Mentale Stärke im Sport“



Profisportler nutzen Mentaltechniken, um Bestleistungen abrufen zu können. Diese Techniken können Sie auch im Freizeitsport und Alltag nutzen, um **leistungsfähiger und gesünder** zu leben. Matthias Vette (Foto), Mentaltrainer und Stress-

therapeut, hat schon über 15 000 Menschen zu mehr mentaler Stärke verholfen. Gemeinsam mit einem Fußball-Nationalspieler und einem Sternekoch hat er ein **Online-Sport-Mentaltraining** entwickelt. Lernen Sie dies am 23. Oktober in einem vierstündigen Workshop in Hamburg kennen. Gemeinsam mit der VIACTIV-Krankenkasse verlosen wir 20-mal zwei Plätze.

* Einfach bewerben unter: laufhelden.runnersworld.de

2 5 Runtastic-Premium-Mitgliedschaften

Sie möchten abnehmen, zehn Kilometer in 50 Minuten schaffen oder sich auf Ihren ersten Halbmarathon vorbereiten? Gewinnen Sie eine von fünf Runtastic-Premium-Mitgliedschaften (für 12 Monate) und probieren Sie zahlreiche Trainingspläne in der Runtastic-App aus. Zudem warten viele Tools und Funktionen auf Sie: Ein wöchentlicher Fitnessbericht sowie individuelle Statistiken und Analysen stehen zur Verfügung. Lassen Sie sich via Live-Tracking anfeuern, übertreffen Sie sich selbst und stellen Rekorde auf. Mit **Runtastic Premium** erreichen Sie Ihre Ziele



runtastic
PREMIUM

garantiert! Infos: all-active.com



ICH BIN EIN LAUFHELD
Christian,
55,
Erding
★★★

„Ich liebe meine Sommer- und Herbst-Festrunde vorbei an Gärten, Parks, Plätzen, Höfen mit ihrem ganz charakteristischen Flair und eigenem Duft, die Assoziationen und Gedanken freisetzt, wie schön das Leben ist. Ich kann den Sorgen davonlaufen und das Laufen gibt mir irre Motivation für die Zukunft, weil es immer neue und wertvolle Ziele gibt, für die es sich zu laufen lohnt. Du hast im Leben wie beim Laufen drei Möglichkeiten: aufgeben, nachgeben oder alles geben.“



ICH BIN EIN LAUFHELD
Johanna,
20,
Heidelberg
★★★

„Dieses Gefühl nach einem Lauf, das ist einfach unvergleichlich! Für mich gilt der Spruch: ‚It all starts with a dream – make it true!‘“

„Ich gehe dreimal in der Woche laufen, um dem Alltagsstress zu entfliehen und die Natur zu genießen. Ungern laufe ich nur bei richtig miesem Wetter, da ich als Kraftfahrer damit dann schon den ganzen Tag zu kämpfen hatte.“



ICH BIN EIN LAUFHELD
Frank,
41,
Lubmin
★★★

3 5 x Specialized Starter-Kit

Was tun Läuferinnen, wenn sie Alternativsport treiben? Sie fahren Rad. Mehr als 40 Prozent tun dies sogar regelmäßig. Deshalb verlosen wir jetzt für 5 Laufheldinnen 5 Starter-Kits von Specialized. Das Kit ist so etwas wie die Handtasche der sportlichen Frau! Es ist **alles drin, was man auf einer Radtour braucht** – und das im lässigen Look! Der Zee Cage ist ein Aluminium-Flaschenhalter mit praktischer seitlicher Öffnung. Die kompakte Airtool Road Pump hilft bei einem platten Reifen unterwegs. Und der Reifenheber ist gleichzeitig als Flaschenöffner verwendbar. Diese Tools und alles, was auf einer Radtour zudem nicht fehlen darf – wie Schlüssel, Taschentuch, Sonnenbrille –, finden in der wasserdichten Satteltasche Mini Wedgie Platz.



TESTEN SIE 3 AUSGABEN RUNNER'S WORLD!

- ▶ Nach der Testphase **jederzeit kündbar**
- ▶ Nur **10,90 Euro für drei Ausgaben** (in Deutschland). Sie **sparen 25 %** gegenüber dem Kioskpreis
- ▶ Große Vorteilswelt im **exklusiven Laufhelden-Club**
- ▶ Wählen Sie ein **attraktives Begrüßungsgeschenk**

Jetzt Miniabo bestellen: www.runnersworld.de/miniabo oder Tel. +49(0)711 - 32 06 99 00



RUNNER'S WORLD 9/2018

„Lena Gercke auf dem Cover, yeah! Ich bin ein Fan von ihr. Und jetzt, wo ich weiß, dass sie läuft, mag ich sie noch mehr.“

Alexandra Frankel, Diepholz

Unfassbar cool

RUNNER'S WORLD 9/2018

„Der Mann in den Bergen“

Warum hatte ich vor eurem Artikel noch nie etwas von Anton Krupicka gehört? Nach der Lektüre habe ich mich im Internet weiter über ihn informiert und muss sagen,

der Typ ist ja unfassbar cool! Grandiose Einstellung, ein echtes Vorbild. Danke, dass ihr mich auf ihn aufmerksam gemacht habt.

Leroy Hendrich, Berlin

Schon wieder topfit

RUNNER'S WORLD 9/2018

„Alles auf null“

Ich habe meinen Freund zum Lavaredo Trail begleitet und dort auch die von euch porträtierte Hillary Allen getroffen. Sie ist schon wieder richtig fit und hat dort sogar eine mittlere Distanz gewonnen. Ich habe sie auf euren Artikel angesprochen, und sie war sehr stolz darauf – das wollte ich euch doch weitergeben. Der Artikel war übrigens toll. Macht weiter so.

Annabel Hochstädter, Kirchheim

Guter Hinweis

RUNNER'S WORLD 9/2018

Gesundheit

Mich plagen seit Monaten Achillessehnenbeschwerden, und ich habe sie exakt so behandelt, wie es mir mein Hausarzt empfohlen hat: mit



Meine RUNNER'S WORLD

Von @markfux.runner via Instagram

„Urlaub und die neueste Ausgabe der RUNNER'S WORLD. Wie immer viele interessante Berichte und Rezepte.“

Zeigen auch Sie uns, wann, wo und wie Sie unser Magazin am liebsten lesen. Senden Sie eine Mail mit Foto und kurzem Text an leserservice@runnersworld.de oder laden Sie es unter [#runnersworld.de](https://www.instagram.com/runnersworld.de) auf Instagram hoch.

www.runnersworld.de

Immer aktuell informiert über Ihren Lieblingssport

Wir berichten täglich über Lauf-Events. Dazu finden Sie hier alles zu Lauftraining, Ausrüstung und Ernährung.



GENAU DIE RICHTIGE INTENSITÄT TRAINING NACH HERZFREQUENZ

Es gibt inzwischen kaum einen Läufer, der nicht Distanz und Tempo seiner Läufe trackt. Dabei wird das Training am individuellsten nach Pulswerten gesteuert. Was Sie über die verschiedenen Trainingsbereiche, Ruhepuls und HFmax wissen müssen, haben wir in unserem ausführlichen Dossier gebündelt: www.runnersworld.de/puls

IHRE ERFAHRUNGEN SIND GEFRAGT

BEWERTEN SIE IHRE LAUFSCHUHE

In unserer Laufschuhdatenbank können Sie alle Laufschuhe bewerten und Ihre Erfahrungen mit uns und unseren Lesern teilen. Einfach Modell suchen und bewerten: www.runnersworld.de/laufschuhdatenbank

Interaktiv: Diskutieren Sie mit auf Facebook, Instagram und im Forum: www.runnersworld.de/forum

Immer aktuell informiert durch unseren kostenlosen Newsletter: www.runnersworld.de/newsletter



Eis, entzündungshemmenden Salben und einer Laufpause. Erst durch euer Interview erfuhr ich, dass es sinnvollere Behandlungsmethoden gibt. Daraufhin habe ich den Arzt gewechselt und mir dies bestätigen lassen. Jetzt mache ich exzentrische Kraft-Dehn-Übungen, bekomme Stoßwellen und habe schon deutlich weniger Probleme.

Lars Münch, Gerolstein

Mal so, mal so

RUNNER'S WORLD 9/2018

Weber will's wissen

Ich teile die Meinung von Herrn Weber: Laufschuhe muss man anprobieren, bevor man sie kauft. Aber ich finde es völlig nachvollziehbar, dass man Nachfolgemodelle im Netz bestellt. Und – zugegeben – ich lasse mir auch manches Mal weitere ähnliche Modelle schicken, teste sie und sende diejenigen kostenfrei zurück, die mir nicht gefallen. Willkommen im Jahr 2018.

Stephanie Preisbach, Köln

Sommerloch gefüllt

RUNNER'S WORLD 8/2018

Tacheles

Zum Thema „Dürfen Männer Frauen hinterherlaufen?“: Ich laufe seit Jahren Mittel-, Langstrecke und Ultras – und ja: Da sind Frauen. Das kann ich genau erkennen. Sogar laufende Frauen – mal schneller als ich, etwa gleich schnell und mal langsamer. Ich hatte noch nie den Gedanken, einer Frau – nicht mal meiner laufenden Ehefrau – hinterherzulaufen. Wer immer das Thema in der Sommerzeit hochgezogen hat: Danke, ein großer Beitrag zum gegenseitigen Geschlechterverständnis. Wirklich! Vielleicht braucht's ja eine neue Apartheid auf Straßen und in Feld und Flur. Nicht schwarz/weiß, sondern männlich/weiblich.

Wolfgang Siedler, per Mail

Bitte weiter so

RUNNER'S WORLD

Allgemein

Ich wollte euch mal ein dickes Kompliment machen: Ich

freue mich jeden Monat auf eure Zeitschrift! Sie ist informativ und bietet tolle Geschichten mit schönen Fotos. Nach der Lektüre möchte man gleich noch eine Extra-Laufrunde drehen. Im USA-Urlaub habe ich mir die amerikanische Ausgabe gekauft und im Flieger gelesen. Ich war aber echt enttäuscht. Das Heft ist viel dünner als die deutsche Ausgabe, und wirklich informativ fand ich es auch nicht. Ich freue mich jetzt also umso mehr, dass ich euch abonniert habe. Macht weiter so!

Jessica Ständer, Hamburg

Ältere Läufer werden diskriminiert

Immer häufiger werden bei Laufveranstaltungen die älteren Läufer und Läuferinnen in der AK 60 in einem einzigen Wertungsblock zusammengefasst. Das heißt, ein 75-Jähriger hat praktisch keine Chance mehr, sich vorn zu

platzieren. Für die Organisatoren ist dies gewiss einfacher. Wir älteren Läufer empfinden das jedoch als diskriminierend, unsportlich und demotivierend, sodass manch Älterer keine Lust mehr verspürt, an solchen Läufen teilzunehmen. Ich erwarte von jeder – auch kleineren – Laufveranstaltung, dass es mindestens ein Zehn-Jahres-Raster auch für die AK 70 und AK 80 gibt. Aus gutem Grund sieht das Deutsche Sportabzeichen eine 5-Jahres-Altersdifferenzierung bis zum Alter 90+ vor! Dass ein Laufveranstalter ein Zeitlimit setzt, bleibt ihm ja immer noch unbenommen.

Peter Grinda, Konstanz

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Mail an:
leserservice@runnersworld.de

Post an:
RUNNER'S WORLD
Leverkusenstr. 54
22761 Hamburg

Das Läuferrätsel

Folge 124



Der Gewinn Der TRX Suspension Trainer bringt jeden ins Schwitzen. Rund 300 Übungen bringen die Muskeln dank ständiger Stabilisationsarbeit super in Form. Und danach schnell erfrischen und regenerieren! Nach einer intensiven Sporteinheit greifen Sportler am besten auf einen natürlichen

Durstlöscher zurück – zum Beispiel auf **Krombacher 0,0%**, welches es als Pils, Weizen und neuerdings auch als Radler gibt. Unter allen richtigen Einsendungen verlost Krombacher einen TRX Suspension Trainer samt drei Kisten Krombacher 0,0 % im Wert von insgesamt 300 Euro.

Das Rätsel Martin macht jeden Tag eine Kombination aus drei verschiedenen von 300 möglichen TRX-Übungen. Wie viele Jahre muss er das durchhalten, bis er zum ersten Mal eine Kombination wiederholen muss? (Die Reihenfolge der Übungen sei dabei unerheblich.)

Die Lösung ...schreiben Sie in das Formular unter www.runnersworld.de/raetsel1018 oder schicken Sie sie mit Betreff „Rätsel 10/18“ an **RUNNER'S WORLD, Leverkusenstr. 54, 22761 Hamburg**. Einsendeschluss ist der 11. Oktober 2018. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Lösung wird am 13. Oktober 2018 unter www.runnersworld.de/raetsel veröffentlicht.

VORSCHAU

11/18

Freuen Sie sich unter anderem auf folgende Themen in unserem November-Heft



Jubiläums-Ausgabe: 25 Jahre Runner's World

► **Die 25 besten Tipps aus 25 Jahren:** Laufen ist an sich ganz einfach. Aber es gibt Fragen, die sich immer wieder stellen: Wie viele Laufkilometer sind gesund? Welches Training bringt am meisten? Bei welchem Tempo nehme ich am schnellsten ab? Wir haben die Antworten.

► **Ein Laufplan fürs Leben:** Es gibt Trainingspläne für Einsteiger, für Marathonläufer und für alle möglichen Zwischendistanzen. Zu unserem Jubiläum gibt es etwas Neues: einen Plan, der Sie Ihr ganzes Läuferleben lang begleiten kann.

► **Die Zukunft des Laufens:** 25 Jahre liegen hinter uns – umso mehr fragen wir uns: Wie wird das Laufen in 25 Jahren aussehen? Unser Autor wirft einen Blick in die Zukunft – und wagt spannende Prognosen.

Das November-Heft erscheint am 13. Oktober

RUNNER'S WORLD

REDAKTION

Leverkusenstr. 54, 22761 Hamburg,
Postfach 50 16 67, 22761 Hamburg,
Telefon: 040/85 33 03-922, Fax: -722,
leserservice@runnersworld.de

Chefredakteur **Martin Grüning**
Stv. Chefredakteurin **Britta Ost**
Art Director **Stefan Siegl**
Chef vom Dienst und Textchef **Heinrich Anders**
Redaktion **Jale Bartholomäus, Claus Dahms, Henning Lenertz, Urs Weber**
Schlussredaktion **Esther Bloch, Katharina Harde-Tinnfeld**
Bildredaktion **Grit Brüggemann, Hayal Erdogan (Ass.)**
Grafik **Kirsten Lorenzen**
Assistenz **Hayal Erdogan**
Mitarbeit **Jane Grüning, Irina Strohecker, Michaela Wildner, Norbert Wilhelmi, Jürg Wirz**

VERLAG UND ANZEIGEN

Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG
Verlagsgesellschaft, Postfach,
70162 Stuttgart, Telefon 07 11/182-01
Geschäftsführer **Nils Oberschelp** (Vorsitzender),
Andrea Rometsch (CFO), **Tim Ramms** (CDO)
Publisher **Wolfgang Melcher**
Brandmanagement **Stefan Wolters** (Litg.),
Andrea Förster
Eventmanagerin **Stephanie Fahnemann**
Unit Sales Director **Anika Magenheim**
(Tel. 040/85 33 03 87)
Senior Sales Manager **Elisabeth Bauer**
(Tel. 040/85 33 03 84)
Assistenz **Michaela Gehrmann**
(Tel. 040/85 33 03 88)
Verantwortlich für den Anzeigenteil
Ute Seibold, Claudia Strauss
(Tel. 07 11/182 10 11)
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 26
Herstellung **Regine Höllwarth**
Digitale Vorstufe **MWW Medien, 22459 Hamburg**
Druck **Vogel Druck und Medienservice,**
97204 Höchberg
Vertriebsleitung **Britt Unnerstall,**
DPV, 22773 Hamburg

RUNNER'S WORLD INTERNATIONAL

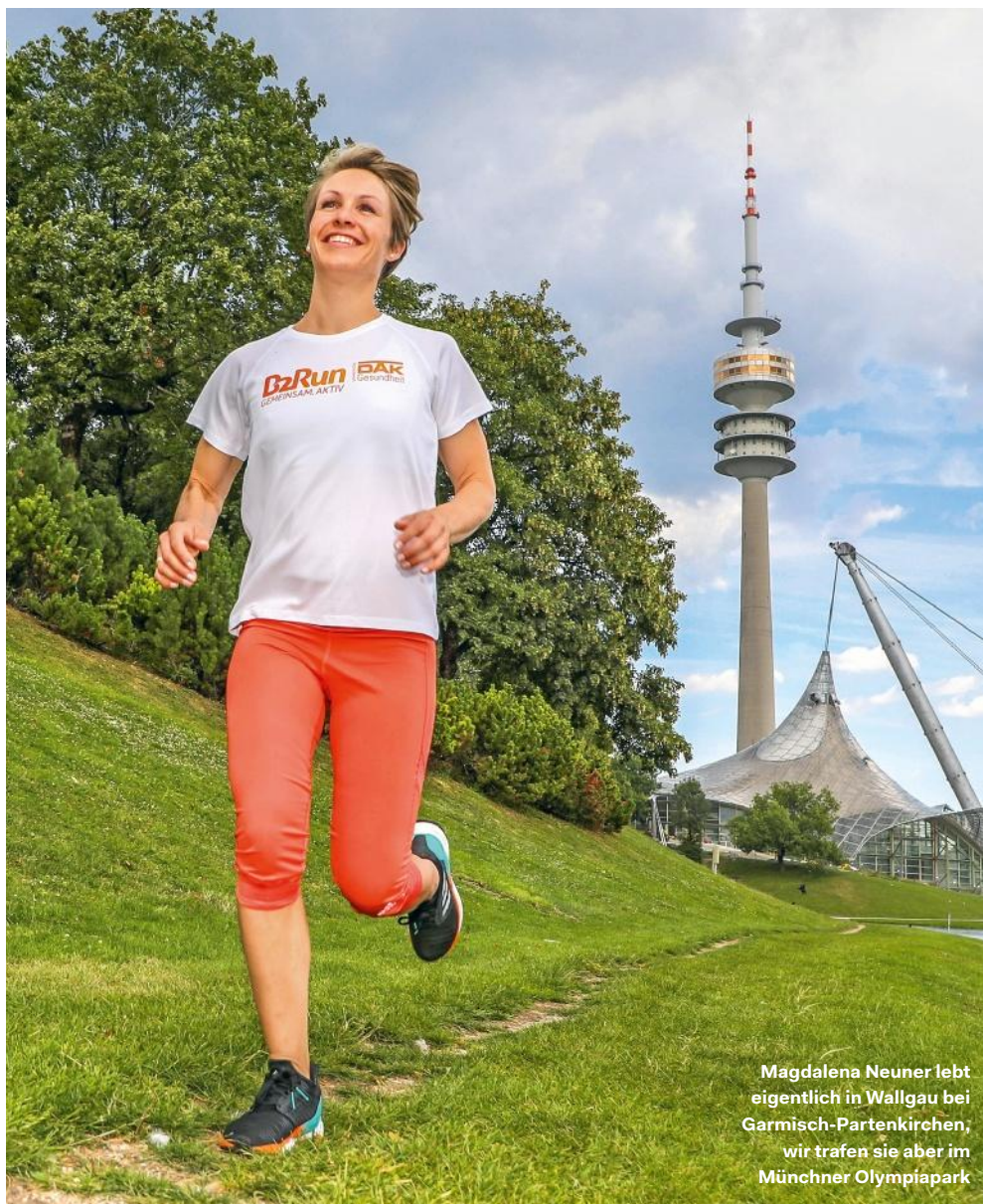
Hearst Magazines International
SVP, General Manager and Managing Director
Asia & Russia **Simon Horne**
Director of International Licensing and Business
Development **Richard Bean**
SVP/Editorial and Brand Director
Kim St. Clair Bodden
Deputy Brands Director **Chloe O'Brien**
Executive Director, Content Services **Shelley Meeks**

ABOSERVICE

RUNNER'S-WORLD-Aboservice,
70138 Stuttgart, bestellservice@dpv.de
Inland: Tel. 0711/32 06 99 00, Fax 0711/182-2550
(14 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz)
Ausland: Tel. +49/711/182-25 90, Fax -25 50
Einzelheft-Nachbestellung: RUNNER'S-WORLD-
Bestellservice, Postfach, 70162 Stuttgart,
Tel. 0711/32 06 99 00, Fax 0711/182-2550
(14 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz)
Abo und Heft auch unter <http://shop.runnersworld.de>
Jahresabo: Preis für zzt. 12 Ausgaben
(inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 4,57 Euro)
inkl. MwSt. und Versand Deutschland: 54,90 €
(Österreich: 61,90 €, Schweiz: 100,00 SFR;
übrige Auslandspreise auf Anfrage)
Studentennachlass: 40 Prozent bei Vorlage der
Immatrikulationsbescheinigung

Copyright by Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher
Einwilligung des Verlags.
Die Redaktion haftet nicht
für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Fotos.
Kürzungen von Leserbriefen
und Beiträgen vorbehalten.





Magdalena Neuner lebt eigentlich in Wallgau bei Garmisch-Partenkirchen, wir trafen sie aber im Münchner Olympiapark

„Schon nach ein paar Wochen als Ex-Profi fehlte mir der Sport und ich bin fünf- bis sechsmal pro Woche zum Laufen rausgegangen“

Aber Sie haben das Laufen nach Ihrem Karriereende beibehalten?

Ich habe es sogar intensiviert. Schon nach ein paar Wochen als Ex-Profi fehlte mir der Sport, und ich bin fünf- bis sechsmal pro Woche zum Laufen rausgegangen. Erst mit der Geburt meiner Tochter habe ich das wieder ein wenig reduziert. Aber ich bin zum Beispiel mit großem Engagement Botschafterin der Firmenlaufserie B2RUN.

Können Sie sich vorstellen, sich selbst eines Tages für ein Wettkampfziel fit zu machen?

Ich träume immer mal davon, bei den Volksläufen im Skilanglauf dabei zu sein. Es gibt tolle Veranstaltungen wie den Wasalauf über 90 Kilometer. Aber als Magdalena Neuner ist es schwer, da ohne große Erwartungen an den Start zu gehen.



Magdalena Neuner und Sonja von Opel (l.) nutzten den Firmenlauf in München zum Gespräch

Magdalena Neuner, 31

Biathlon-Olympiasiegerin
München

Interview **SONJA VON OPEL**
Fotos **STEPHAN SCHÜTZE**

War das Laufen in Ihrer aktiven Zeit als Biathletin fester Bestandteil des Trainings?

Natürlich! Vor allem im Sommer sind wir im Training viel gelaufen, meist als zweite Einheit des Tages. Wir haben vor dem Krafttraining Dauerläufe gemacht und manch-

mal auch lange Läufe von bis zu zwei Stunden.

Hat Ihnen das Spaß gemacht?

Ja, eigentlich immer. Aber ich gebe zu, dass ich mich bei den langen Läufen durch die letzte halbe Stunde ganz schön durchbeißen musste, zumal ich meist mit den etwas stärkeren Jungs unterwegs war.

Wie schnell waren Sie denn so?

Meistens sind wir nicht auf Zeit gelaufen, aber ab und zu haben wir 5000-Meter-Tests auf der Bahn gemacht, da bin ich schon Zeiten um die 18 Minuten gelaufen. Aber meine Technik und mein Stil auf Skiern waren besser (*lacht*).

TRAININGS-TAGEBUCH

Strecke
Olympiapark
München

Wetter
sonnig, 30 Grad

Distanz
6 Kilometer

Zeit
30 Minuten

Tempo
5:00 Min./km

Wie wäre es denn mit einem Halbmarathon oder Marathon?

Noch sind meine Kinder sehr klein und am Kühlschrank hängt zum Glück kein Trainingsplan. Laufen ist meine persönliche Auszeit vom Alltag. Ich genieße es, ab und zu eine Runde ganz für mich zu drehen. Ich schaue nicht auf die Uhr und stresse mich überhaupt nicht. **Einen Marathon kann man auch mit 50 noch laufen.**

Stimmt. Wer weiß, was die Zukunft bringt. Jetzt konzentriere ich mich erst mal auf meine Rolle als Mutter und beschränke mich auf die 6-Kilometer-Distanz beim Firmenlauf. 🏃‍♀️

Pflichtlektüre für Einsteiger.

- › Alles, was Sie für den optimalen Laufeinstieg wissen müssen
- › Erfolgreich starten, richtig ernähren und verletzungsfrei trainieren
- › Realistische Trainingspläne, um Schritt für Schritt voranzukommen
- › Umfangreiches Know-How zu Ausrüstung, Training, Motivation, Abnehmen durch Laufen und vielem mehr



**JETZT
BESTELLEN!**

www.lasportiva.com
Become a La Sportiva fan
@lasportivatwitt
Val di Fiemme, Trentino

90TH
LA SPORTIVA
ANNIVERSARY
SINCE 1926



AKYRA

Strukturierter und protektiver Trail-Schuh.
Optimal für Endurance, Ultra Trails und Marathons.
Stabiler aber dennoch flexibler Schaft aus patentiertem Flex-Guard Mikrofeiber.
Sohle mit einzigartigem Trail Rocker.
Entwickelt und getestet in den Dolomiten des Val di Fiemme, Trentino.

AKYRA: RUNNING IS AN ART.


LA SPORTIVA®
innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM