

RUNNER'S  
WORLD

# RUNNER'S<sup>®</sup>

WORLD

LÄUFER-IDEAL ADE

## WIR SIND ALLE LÄUFER!

**Im Porträt:  
Menschen, denen  
kaum einer zutraut,  
dass sie laufen** S. 26

**SUPPLEMENTE:  
PRO & CONTRA**

**Welche Nahrungs-  
ergänzungsmittel  
Ihnen helfen**  
S. 40

**Auf diese Muskeln  
kommt es an**

➤ **Kraftübungen für die  
12 wichtigsten Läufermuskeln**

**Die optimale  
Laufdauer für  
jedes Ziel**  
S. 70

TECHNIK RICHTIG NUTZEN

**WIR ERKLÄREN  
IHNEN IHRE  
LAUFUHR** S. 52

**Macht Kaffee  
wirklich  
schneller?**  
S. 76

**LAUFLEGENDE**

*Wie Bruce Tulloh  
1969 einmal  
quer durch die  
USA lief*  
S. 58



4 199071 605507 07



# NIKE ZOOMIX INVINCIBLE RUN FLYKNIT 2











Dies ist nur eine Auswahl der vielen Leserinnen und Leser, die auf unseren Aufruf antworteten und uns erzählten, wie sie Vorurteilen beim Laufen begegnen

# WER DAS LAUFEN LIEBT, IST EIN LÄUFER PUNKT

**Ja, diese Ausgabe und ihr Cover sind eine Ansage, und die lautet: Schluss mit den Vorurteilen!** Es ist eine Selbstverständlichkeit, muss aber doch einmal gesagt werden: Wir sind alle Läufer, unabhängig davon, wie alt, wie schlank oder wie schnell wir sind, und erst recht unabhängig davon, wie wir aussehen oder wo wir herkommen. Wir, die dieses Magazin machen, sind selbst

Läufer. Wir lieben das Laufen und möchten, dass das Heft jeden anspricht und jedem Spaß macht, dem es genauso geht oder der gerade dabei ist, unseren Sport zu entdecken. Zugegeben, auch uns fällt es nicht immer leicht, uns von gängigen Klischees und Idealen der Sportlichkeit zu lösen, die oft mit Körperbau und Leistungsfähigkeit zu tun haben. Aber wir bemühen uns jeden Tag, die ganze

Bandbreite der menschlichen Vielfalt zu berücksichtigen. Wir wollen dies in Zukunft noch bewusster tun und klare Signale für Respekt und Toleranz im Sport setzen. Dafür soll diese Ausgabe mit dem **großen Report auf den Seiten 26 bis 39** der Startschuss sein. Schreiben Sie uns, was Sie darüber denken!

**Ihre Redaktion  
RUNNER'S WORLD**

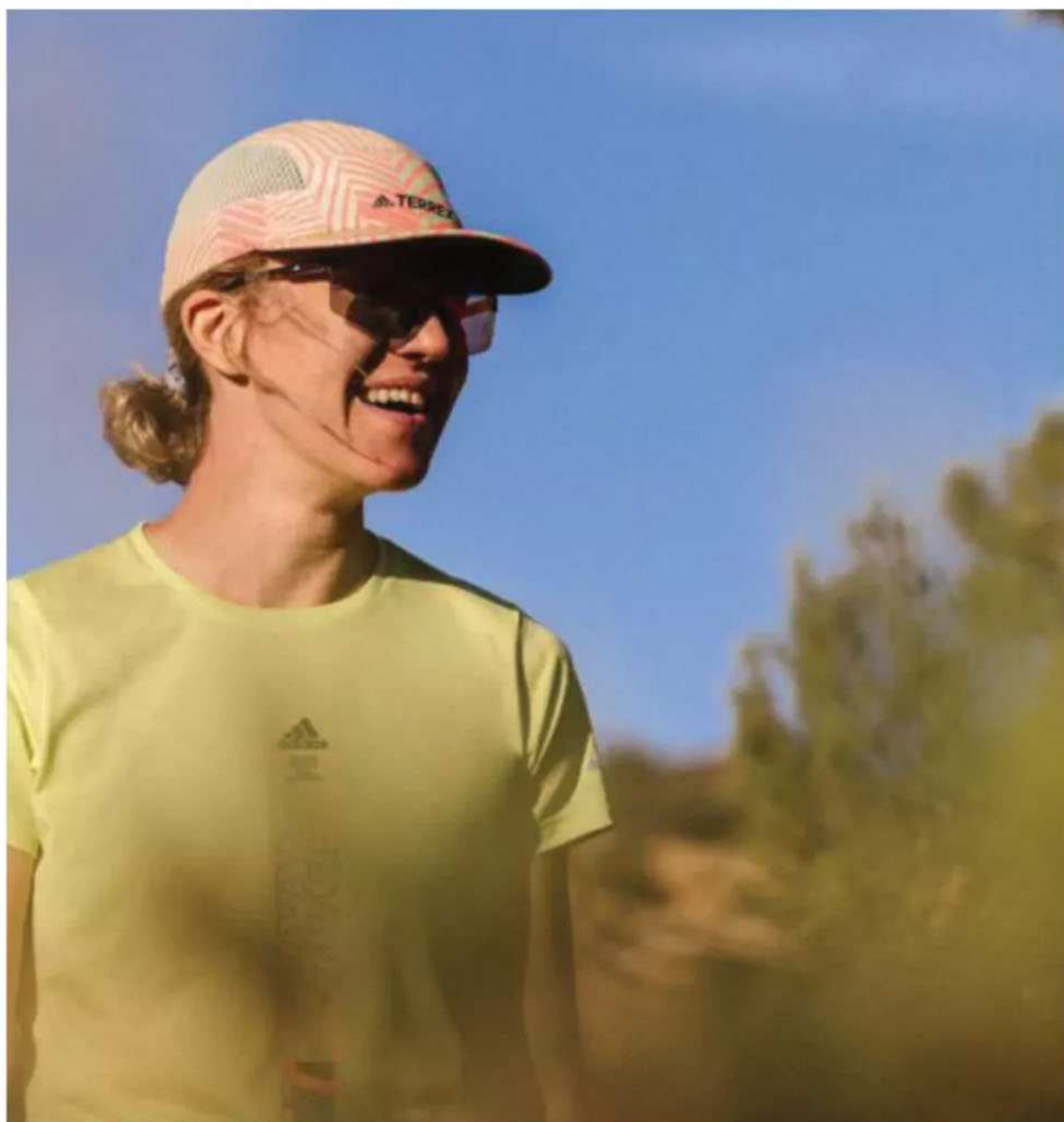
 **RUNNER'S WORLD gibt es jetzt auch zum Hören, etwa in der Bahn oder beim Laufen!** In unserem Podcast besprechen wir alle zwei Wochen aktuelle Themen der Laufwelt, interviewen Gäste – oder plaudern einfach miteinander. Hören Sie mal rein: [runnersworld.de/podcast](https://runnersworld.de/podcast)



adidas **TERREX**



# UNITED BY SUMMITS ABBY HALL



Abby Hall begann in der 5. Klasse mit dem Trailrunning und konnte nicht mehr damit aufhören. Sie verliebte sich in den Sport und blieb immer dabei, auch wenn es nicht immer leicht war. Es sind die großen Ziele, die sie am meisten reizen und motivieren.

Und es gibt keinen logischen Weg, sie zu erreichen. Beim Training oder Rennen läuft sie, um dem Laufen ihre Liebe zu zeigen. Lass dich von ihrem Mindset inspirieren und finde dein persönliches Hochgefühl!

**ADIDAS.COM/TERREX**



# INHALT 07/22

## WARM-UP

- 10 Training** Warum Laufen wirkt, auch wenn man erst im höheren Alter damit beginnt
- 12 Gesundheit** Neue Erkenntnis: 7000 Schritte pro Tag sind das richtige Maß für Ihre Gesundheit
- 14 Ernährung** Walnüsse senken den Cholesterinspiegel, bauen Stress ab und steigern die Potenz
- 16 Equipment** Produkt des Monats: Kopfhörer Teufel Airy Sports TWS

## FEATURES

### 26 Wir sind alle Läufer!

Ist man nur dann ein echter Läufer, wenn man jung, schlank und ehrgeizig ist? Unsinn! Schluss mit den überkommenen Idealen der Sportlichkeit! 19 Beispiele für Menschen, die nicht der vermeintlichen Norm entsprechen, aber mit Freude laufen

### 40 Sinnvolle Nahrungsergänzung für Läufer

Wir erklären, wann es sinnvoll sein kann, eine ausgewogene Ernährung mit Supplementen aufzubessern: 7 Mikronährstoffe, die erwiesenermaßen die Leistungsfähigkeit steigern und die Regeneration fördern

### 46 Die 12 wichtigsten Läufer-Muskeln

Regelmäßiges Krafttraining hilft, die Lauform zu steigern. Wir zeigen Ihnen die zwölf Muskeln, die Sie für einen effizienten Laufschrift gezielt stärken sollten – und mit welchen Übungen man das am besten tut

### 52 Wir erklären Ihnen Ihre Laufuhr

Die tollsten Funktionen moderner Laufuhren bleiben ungenutzt, weil die Besitzer sie nicht kennen oder verstehen. Wir erklären Ihnen, was Ihre Uhr alles kann, und helfen bei den gängigsten Technikproblemen



# 78

#### Gesunder Fleischersatz

Das Fruchtfleisch unreifer Jackfruits ist ballaststoffreich und in der Küche vielseitig verwendbar. 4 leckere Rezepte



# 66

**Zurück in die Realität**  
Streithema: Brauchen wir nach Corona noch virtuelle Wettkämpfe?



**Unsere Lieblingsprodukte des Monats**  
7 Produkte, die die Redaktion begeistern –  
vom Trailschuh bis zur Laufbrille



TITELFOTO & ABO-COVER:  
JENS NIETH  
LÄUFER: KIM CREMER

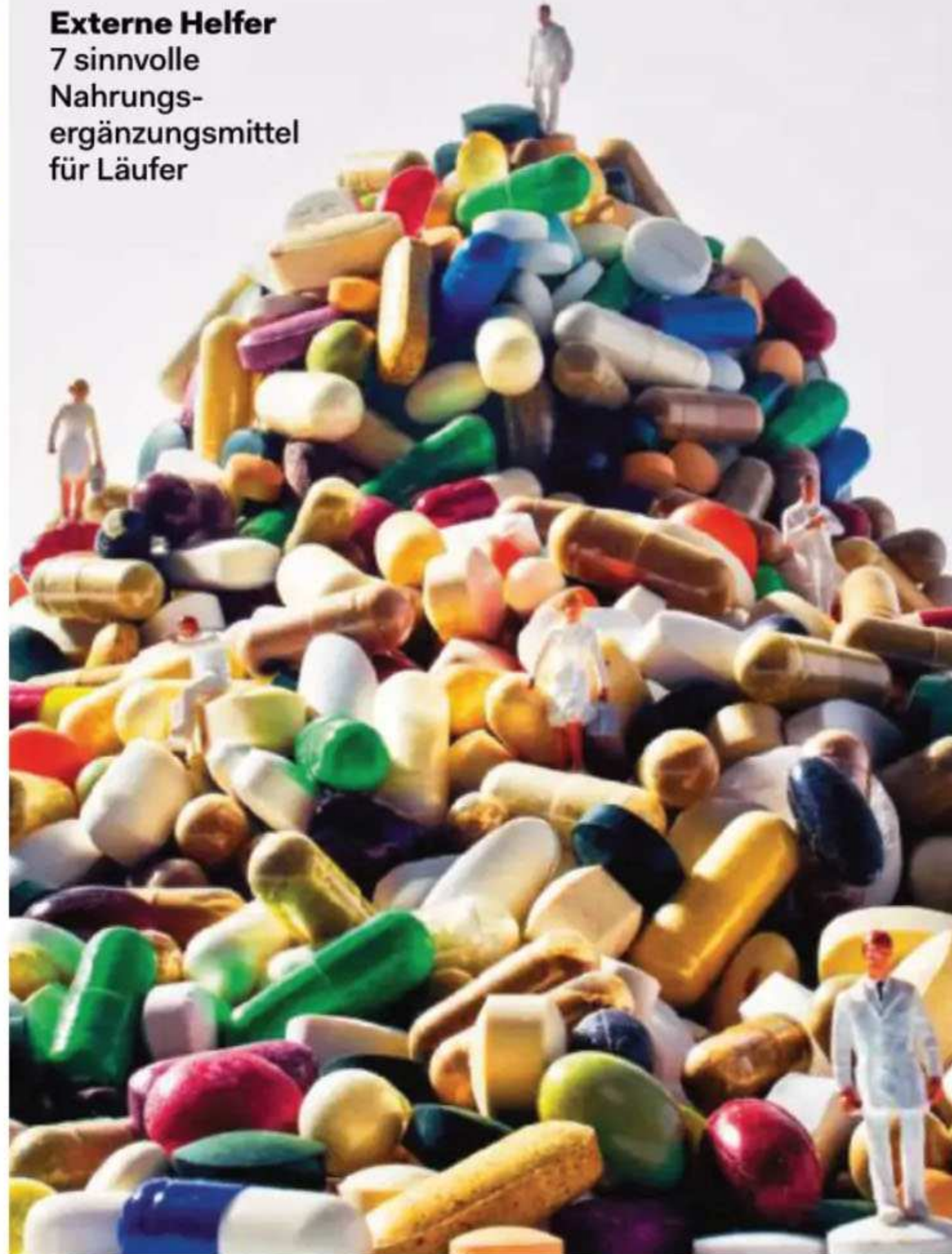


26

**Weg mit den Vorurteilen!**  
Jeder, der läuft, ist ein Läufer  
oder eine Läuferin! Ein  
Plädoyer für Respekt und  
Toleranz im Sport

40

**Externe Helfer**  
7 sinnvolle  
Nahrungs-  
ergänzungsmittel  
für Läufer



## 58 4 Millionen Schritte

Wie der Brite Bruce Tulloh vor  
52 Jahren in zwei Monaten die  
USA von West nach Ost zu Fuß  
durchquerte: das Tagebuch eines  
total verrückten Laufabenteuers

## COACH

**70 Training** Die optimale Laufdauer  
für Einsteiger, 10-Kilometer- und  
Marathonläufer • „Frag Arne“:  
Leser fragen, Rekordläufer Arne  
Gabius antwortet

**76 Ernährung** Die belebende Wir-  
kung von Kaffee – und wie Läufer  
sich diese zunutze machen können  
• 4 leckere Gerichte mit Jackfruits

**80 Motivation** #darumlaufenwir

**82 Equipment** Serie „Support your  
local dealer“, Teil 3: Warum Lauf-  
läden heute nötiger sind denn je  
• Unsere 7 Lieblingsprodukte des  
Monats • Weber will's wissen:  
Laufschuhe aus Kenia • Im Leser-  
test: Kompressionstight von CEP

## ZIELLINIE

**90 Mixed Zone** Internationale Mel-  
dungen aus der Welt des Laufens

**95 Grünings Rückblick** Unsere  
„Mocki“ ist einfach unverzichtbar

## RUBRIKEN

**18 Ich bin ein Läufer** Björn Picker,  
Läufer mit Herzschrittmacher

**20 Running Heroes** Wahre Helden

**22 Ausprobiert** Eine ganze Woche  
in Laufklamotten

**24 Mein schönstes Erlebnis**  
Zehnfacher Sternlauf durch Berlin

**66 Tacheles** Brauchen wir jetzt noch  
virtuelle Läufe?

**68 Baumann** Der Dorflauf

**96 Leserforum, Impressum**

**98 Ein Lauf mit...** Heavy-Metal-  
Gitarrist Miland Petrozza



52

**Entdecken Sie Ihre Laufuhr!**  
Moderne GPS-Uhren können  
mehr, als die meisten Läufer  
ahnen. Ein Technik-Grundkurs

58

**In 65 Tagen durch die USA**  
Das Tagebuch des Briten  
Bruce Tulloh, der 1969 zu  
Fuß Nordamerika querte





# WARM-UP 07/22



LAUFMOMENT

## Bat's Head

Dorset (England)

➔ Bat's Head ist eine Landzunge aus Kreidegestein an der Küste der Grafschaft Dorset in Südengland. Sie ist Teil eines Küstenstreifens, der sich Jurassic Coast nennt und 2001 als erste Landschaft Englands von der UNESCO in die Weltkulturerbe-Liste aufgenommen wurde. Die Felsen sind bis zu 250 Millionen Jahre alt und offenbaren als ergiebige Fossilienlagerstätte vielfältige Einblicke in die Erdgeschichte. Läuferin Brittany war am Tag der Aufnahme in Lulworth Cove gestartet und in westliche Richtung gelaufen. „An einem schönen Tag sind die Ausblicke sensationell“, sagt die Marathonläuferin.

**EXTRA-TIPP** Neben der alljährlichen „Jurassic Coast Challenge“ im Mai findet dieses Jahr (24./25.9.) auch wieder das „Jurassic Coast Running Festival“ statt. Angeboten werden Distanzen von 10 bis 50 Kilometer, die Strecken führen größtenteils an der Kammlinie entlang. [runjurassic.co.uk](http://runjurassic.co.uk)







## BEINE STÄRKEN

Sie machen im Training (und auch sonst) ungern halbe Sachen? Na, dann sind Viertel-Kniebeugen doch genau das Richtige für Sie. Die sind für Läufer effektiver als tiefe Kniebeugen, da die Bewegung mit den Gelenkwinkeln beim Laufen und Springen besser übereinstimmt. Und falls Sie sich unterfordert fühlen, nehmen Sie eine Langhantel dazu. So geht's:

01

► Stellen Sie sich schulterbreit mit leicht gebeugten Knien und vor der Brust gekreuzten Armen hin.



02

► Blick nach vorn, Hüfte nach hinten, den Körper absenken, bis sich die Knie im 45-Grad-Winkel befinden.



03

► Drücken Sie sich über die Fersen wieder hoch, um die Hüfte nach vorn zu bringen und wieder in die Startposition zu kommen.



## Besser spät als nie

Laufen wirkt – auch wenn man erst im fortgeschrittenen Alter damit anfängt

➔ Sie waren immer ein Sportmuffel, aber jetzt bekommen Sie Angst, das könnte sich irgendwann rächen? Keine Angst – zum Laufen ist es nie zu spät: Eine Studie<sup>1</sup> mit 33 576 Herzpatienten zeigte, dass es für die Gesundheit fast genauso viel bringt, wenn man erst spät im Leben aktiv wird, als wenn man dies von Kindesbeinen an ist. Als Mindestmaß sportlicher Aktivität definierten die Forscher 150 Minuten moderates oder 75 Minuten inten-

sives Training pro Woche. Im Vergleich zu den lebenslang Inaktiven hatten die durchgängig Aktiven ein um 50 Prozent geringeres Risiko für Todesursachen aller Art. Bei denjenigen, die erst im Alter aktiv wurden, sank es immerhin um 45 Prozent. Bei den Patienten, die lange Sport getrieben hatten, dann aber inaktiv wurden, war das Risiko, frühzeitig zu sterben, hingegen nur um 20 Prozent geringer. Fazit: Anfangen kann man spät, nur aufhören sollte man nicht.

## FLUGSTUNDEN

Sie wollen laufen wie ein Profi? Bringen Sie mehr Höhe in Ihren Schritt! Eine aktuelle Studie<sup>2</sup> ergab, dass Topfläufer mehr Zeit in der Luft verbringen als ambitionierte Amateure. „Oft heißt es, eine starke vertikale Auf-und-Ab-Bewegung beim Laufen sei Energieverschwendung“, sagt Bewegungsexperte Shane Benzie. „Wenn dadurch aber die Schrittlänge wächst, ist das eine effiziente Methode, um schneller zu werden.“ Doch wie bleibt man länger in der Luft? Versuchen Sie nicht zu schleichen! „Gerade der Aufprall auf dem Boden erzeugt elastische Energie.“ Versuchen Sie, mit dem Mittelfuß aufzukommen und sich kraftvoll abzustößten – so lernen Sie fliegen!



3 über den Tag verteilte Läufe à 10 Minuten haben den gleichen Effekt fürs Abnehmen wie ein einzelner Lauf von 30 Minuten<sup>3</sup>.

Quellen: <sup>1</sup>European Society of Cardiology; <sup>2</sup>University of Michigan; <sup>3</sup>Scientific Reports





**JETZT ANMELDEN**  
DIREKT LOSLAUFEN

# DURCHSTARTEN UND DRANBLEIBEN **BEI UNSEREN DIGITALEN LÄUFEN**

Wer sagt eigentlich, dass Sie einen Marathon am Stück absolvieren müssen? Oder zu Fuß? Tempo oder Distanz, im Team oder solo, zu Fuß oder mit dem Fahrrad – Sie bestimmen, wo es langgeht. Bei den digitalen Ausgaben des Firmenlaufs Oberhausen und des Top Run Ruhr ist für Sie fast alles möglich. Sie laufen oder fahren, wann und wo Sie wollen, sammeln jede Menge Kilometer und laden Ihr Ergebnis per Screenshot hoch. Da sind die 42 Kilometer doch ein Klacks, oder? **Gehen Sie kostenlos mit uns an den Start!**



# Jeder Schritt zählt!

Vergessen Sie die viel zitierte 10 000-Schritte-Regel. 3000 weniger tun's auch!

➔ Forschende der University of Massachusetts (USA) haben elf Jahre lang über 2000 Erwachsene mittleren Alters verschiedenster Herkunft begleitet. Am Ende zogen sie Bilanz und stellten fest, dass Personen, die täglich mindestens 7000 Schritte zurückgelegt hatten, während des Untersuchungszeitraums eine um 50 bis 70 Prozent geringere Sterblichkeit hatten. Interessanterweise spielte die Belastungsintensität, also das Gehtempo, dabei keine Rolle: Sowohl schnell als auch langsam Gehende hatten eine höhere Lebenserwartung, wenn sie täglich mehr als 7000 Schritte gingen. Eine frühere Studie der medizinischen Fakultät der Harvard University (USA) hatte

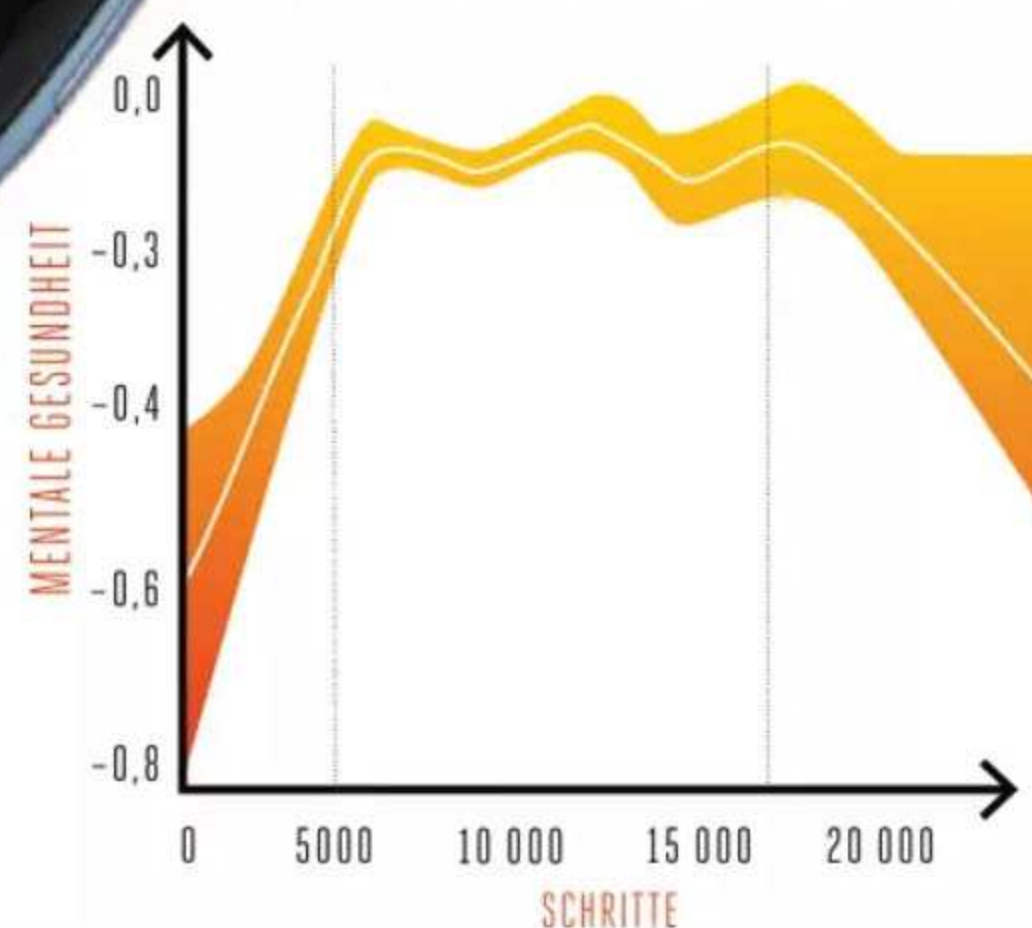


10 000 Schritte pro Tag gelten weithin als gesundes Mindestmaß. Aber 7000 sind auch gut

sogar ergeben, dass 4400 Schritte pro Tag genügen, um die Sterblichkeitsrate älterer Frauen signifikant zu senken. Fazit: Die Zahl der Schritte ist nicht entscheidend – jeder Schritt zählt!

## SCHRITTE ZUR MENTALEN GESUNDHEIT

Die tägliche Schrittzahl hat auch Auswirkungen auf die mentale Gesundheit: Wenn Sie 10 000 schaffen – fein, aber auch von 5000 Schritten profitieren Sie schon spürbar.



## SCHLAF GUT!

Wer regelmäßig läuft und weniger fernsieht, reduziert damit laut einer aktuellen Studie sein Risiko, an einer obstruktiven Schlafapnoe zu erkranken. Das ist eine potenziell lebensgefährliche Schlafstörung, bei der die Atmung wiederholt aus- und wieder einsetzt. Für die Studie verglichen die Forscher Personen, die zwei Stunden pro Woche in moderatem Tempo walkten oder in gleichwertiger Weise körperlich aktiv waren, mit Personen, die drei Stunden pro Woche liefen oder ein entsprechendes Aktivitätsniveau erreichten. Resultat: Die fleißigeren Sportler hatten ein um 54 Prozent niedrigeres Risiko, die Schlafstörung zu entwickeln. Ein weiteres Studienergebnis: Menschen, die mehr als vier Stunden pro Tag fernsehen, haben ein um 78 Prozent höheres Risiko als die aktivsten Studienteilnehmer. Es bleibt also nur eins: mehr laufen und weniger glotzen.

## NOCH EIN GRUND FÜR KRAFTTRAINING

Laut einer im Fachblatt „Sports Medicine“ veröffentlichten Studie können Kraftübungen mit Widerstandsbändern oder freien Gewichten das Risiko für Typ-2-Diabetes reduzieren. Dafür wurden 668 Teilnehmer mit erhöhtem Risiko begleitet, die 14 Übungen mit

Widerstandsbändern/Gewichten durchführten. Bei Teilnehmenden, die mindestens zwölf Wochen lang trainierten, sank das Risiko für Typ-2-Diabetes signifikant ab, weil sich ihre Blutzucker-, Körperfett- und Blutfettwerte deutlich verbesserten. Für die optimale Wirkung sollte man mit Widerständen oder Gewichten üben, die nicht mehr als 10 bis 15 Wiederholungen pro Satz zulassen.



Kontrollierter Widerstand gegen Typ-2-Diabetes



# FOR YOUR MOUNTAIN



## BUSHIDO II

Leicht, reaktionsfreudig, enganliegend: perfekt für Bergläufe und im Off-Road Gelände.  
Entwickelt und getestet im Fleimstal, Trentino, Dolomiten.  
Leichter AirMesh Schaft mit flinker Slip-on Konstruktion,  
solides STB-Control™ und FriXion™ Gummisohle sorgen für reichlich Cushioning.

**Bushido II: the new way for trail running.**



**LA SPORTIVA®**  
innovation with passion

SHOP NOW ON [WWW.LASPORTIVA.COM](http://WWW.LASPORTIVA.COM)



# Die Nuss: ein Muss

Walnüsse senken den Cholesterinspiegel, bauen Stress ab und steigern die Potenz. Also, her mit dem Nussknacker!

➔ Walnüsse essen wir traditionell zur Weihnachtszeit. Besser wäre aber, wir äßen sie ganzjährig. Denn die Walnuss – botanisch gesehen keine Nuss, sondern eine Steinfrucht – ist vielleicht das am wenigsten subtile Superfood. Ihr Kern sieht ja schon aus wie ein winziges, chirurgisch entnommenes Gehirn – ganz so, als wolle sie signalisieren, dass sie reich an Polyphenolen ist, die dem kognitiven Abbau entgegenwirken.

Aber nicht nur unsere grauen Zellen profitieren von einer regelmäßigen Walnussportion. Eine Studie<sup>1</sup> mit Frauen im Alter zwischen 50 und Anfang 60 wies nach, dass diejenigen, die pro Woche mindestens zwei Portionen

In geradezu plumper Weise offenbart die Walnuss ihre positive Wirkung fürs Gehirn

Nüsse (insbesondere Walnüsse) verzehrten, im Vergleich zu Nuss-Abstinenzlerinnen eine „größere Wahrscheinlichkeit“ hatten, gesund alt zu werden. In Bezug auf Männer haben tunesische Wissenschaftler herausgefunden<sup>2</sup>, dass bereits 15 Gramm Walnüsse pro Tag dazu beitragen, den Spiegel des schädlichen LDL-Cholesterins (Low Density Lipoprotein) und des Stresshormons Cortisol um bis zu ein Fünftel zu senken. Diese eine Handvoll Walnüsse kann zudem den Testosteronspiegel um zehn Prozent erhöhen und so zur Erhaltung der Knochendichte, der Muskelmasse und des Sexualtriebs beitragen.

Apropos Sexualtrieb: Einer weiteren Studie<sup>3</sup> zufolge sind Walnüsse der ultimative Treibstoff für langjährige Potenz. Der Verzehr von 60 Gramm Nüssen (30 Gramm Walnüsse, 15 Gramm Haselnüsse und 15 Gramm Mandeln) pro Tag erhöht die Libido und die Sexualfunktion bei Männern. Und frühere Studien in diesem Bereich zeigten, dass Nüsse auch die Spermienqualität verbessern können.

## Rezepte mit Walnüssen

Wie kommt man auf die empfohlene Menge von 15 Gramm Walnüssen pro Tag? Drei Vorschläge für die heimische Küche

### Energy Balls

Vermengen Sie gemahlene Walnüsse, Haferflocken, Ahornsirup, gehackte Datteln und eine Prise Salz. Rollen Sie die Masse zu Kugeln und bewahren Sie diese im Kühlschrank auf. Ideal zum Auffüllen der Glykogenspeicher.

### Knuspriges Pesto

Nehmen Sie statt Pinienkernen Walnüsse für Ihr Pesto und pürieren diese zusammen mit Knoblauch, Basilikum, Parmesan und Olivenöl im Mixer. Basilikum wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Regeneration.

### Rosenkohl

Rosenkohl blanchieren, Pancetta (italienischer Speck) in der Pfanne anbraten, gehackte Walnüsse anrösten. Den Rosenkohl wieder dazugeben – er ist reich an Glucosinolaten, die den Muskelaufbau fördern.





# Nature, perfected

Wir stellen vor: der **ULTREYA**

Katapultiere Deine Liebe zum Laufen auf eine neue Stufe und erfahre Natur und Technologie in perfekter Harmonie. Der **ULTREYA** entfesselt die Kraft Deiner Füße und baut auf die brillante Architektur von Mutter Natur - mit unserem revolutionären Zehenfreiheitsdesign und der nmbIFoam®-Zwischensohle. Wir haben den perfekten Schuh geschaffen, damit Du schmerzfrei laufen kannst - ein Leben lang.

Jetzt entdecken auf

**[RunAboveReason.com](http://RunAboveReason.com)**

*Joe Nimble®*





### STEUERBAR

In die Ohrteile der kabellosen Hörer sind Bluetooth-5.0-Sender und der Akku integriert, der für über sechs Stunden Wiedergabe ausreicht. Über mit dem Teufel-T markierte Touchfelder werden Lautstärke, Sprachassistent und Wiedergabe geregelt beziehungsweise Telefonate angenommen, was einer Testerin zufolge „nach etwas Übung einwandfrei funktioniert“.

### ANSCHMIEGSAM

Die weichen Ohrbügel sind silikonummantelt und werden von vorn übers Ohr geführt. Sie bieten sehr guten Halt und können auch zusammen mit (Sport-)Brillen genutzt werden. Auf beiden Seiten sind Mikrofone integriert, was die Klangqualität beim Telefonieren oder bei Videokonferenzen verbessert. So sind die Airy Sports alltags- und bürotauglich.



### INDIVIDUELL

Die In-Ear-Adapter aus weichem Silikon stehen in vier Größen zur Wahl. Welchen man bevorzugt, hängt von Ohrgröße und gewünschtem Maß der Abschottung ab: Eng sitzende Adapter lassen weniger Außengeräusche durch – und sorgen für deutlich bessere Tonqualität bei Bass und tiefen Tönen.

### FEINGLIEDRIG

Der Klang hat im Test sehr gut gefallen, „nur deutlich teurere Kopfhörer sind in dieser Hinsicht überlegen“, hieß es. Gelobt wurden die ausgewogene Wiedergabe und die Tonqualität auch bei geringer Lautstärke. Im mitgelieferten Akku- und Transport-Case können die Ohrhörer dreimal nachgeladen werden.

## Musikalischer Topathlet **TEUFEL AIRY SPORTS TWS**

„Musik wirkt sich nachweislich stark auf unser psychisches Befinden aus“, sagt die Diplom-Psychologin und Lauftherapeutin Katja Cordts-Sanzenbacher und ergänzt: „Man kann mit verschiedener Musik verschiedene Trainingsziele unterstützen.“ Dem stimmt das RUNNER'S-WORLD-Testteam voll zu, obwohl sich beim Musikgeschmack die Geister scheiden: Auf den Playlists der Kolleginnen und Kollegen findet sich alles von Volksmusik bis Speed-Metal. (Nein, wer was hört, wird hier nicht verraten.) Aber trotz der großen musikalischen Bandbreite konnten die Airy Sports die Tester klanglich überzeugen, insbesondere bei der Stimmwiedergabe (Podcast, Hörbuch) und, wie eine Testerin es nannte, „feinerer Musik“ (Solointerpreten, nicht elektronisch verstärkte Instrumente). Speziell die differenzierten Höhen wurden gelobt, und alle Tester liefen gern mit den Hörern. Nur ein Testläufer bemängelte den „fehlenden fetten Bass“ bei Musik der Foo Fighters. Positiv fiel auf, dass die Airy Sports dank der Ohrbügellösung auch bei langer Nutzung gut auf und im Ohr sitzen – fürs Laufen ein entscheidender Vorteil. Zudem hält der integrierte Akku locker eine volle Marathondistanz durch. Ob Sie dabei das Festival der Volksmusik laufen lassen oder die Foo Fighters, liegt bei Ihnen. **Preis: 149,99 Euro | [www.teufel.de](http://www.teufel.de)**



# LONGRUN MACHT DURST.

A man with a beard and short hair is shown in profile, drinking from a small bottle of Krombacher 0,0% beer. He is wearing a light-colored t-shirt that features a silhouette of a runner on a path. In the foreground, two large, condensation-covered bottles of Krombacher 0,0% beer are prominently displayed. The bottle on the left is labeled 'PILS ALKOHOLFREI' and the one on the right is labeled 'WEIZEN ALKOHOLFREI'. Both bottles have blue and orange labels with the Krombacher logo and '0,0%' clearly visible. The background is a bright blue sky with water splashes at the bottom, creating a refreshing and energetic atmosphere.

**Krombacher**  
SEIT 1803  
ALKOHOLFREI  
**0,0%**  
PILS  
ALKOHOLFREI

**Krombacher**  
SEIT 1803  
ALKOHOLFREI  
**0,0%**  
WEIZEN  
ALKOHOLFREI

NATÜRLICH  
**ISO**  
TONISCH  
VITAMINHALTIG

*Krombacher 0,0%. Der natürliche Durstlöcher mit 0,0% Alkohol.*





Björn Picker hat sein Lieblingslaufrevier direkt vor der Haustür. An der Biggetalsperre und um den Biggensee kennt er beinahe jeden Meter

### ZUR PERSON

*Björn Picker, 42, Manager aus Attendorn und spät berufener Corona-Läufer ...*

... hat sich im Sauerland als Charity-Runner bereits einen Namen erlaufen: Seit 2020 widmet er sein Training als „Heartbeatrunner Sauerland“ dem Spendenlaufen für herzkrankte Kinder. Das Besondere dabei: Björn wurde bereits im Alter von 24 Jahren selbst ein Herzschrittmacher implantiert, mit dem er nunmehr seit zwei Jahren ohne Beschwerden und Einschränkungen Lauftraining betreibt.



# Der Spendenläufer mit dem Herzschrittmacher

Björn Picker läuft seit zwei Jahren für den guten Zweck. Sein Herzschrittmacher hindert ihn nicht daran – im Gegenteil: Als Motivator lebt Björn anderen vor, was mit einem Schrittmacher möglich ist

Text IRINA STROHECKER • Foto STUDIO STEVE

➔ Für eine Stunde haben wir uns digital miteinander verabredet, die Bildschirmansicht ist gut, der Ton glücklicherweise auch, denn Björn hat eher eine leise Stimme. Zu Beginn unseres Gesprächs berichtet er, wie es dazu kam, dass ihm im Jahr 2004 ein Herzschrittmacher eingesetzt werden musste: „Ich hatte mir mit Anfang 20 eine Herzmuskelentzündung zugezogen, weil ich leider nicht so vernünftig war und mit Erkältung trainierte. Die verschleppte Erkältung führte dann zu der Herzmuskelentzündung.“ Damals habe er die Sportarten Schwimmen, Basketball und Fußball betrieben und – bedingt durch jugendlichen Leichtsinn – nicht daran gedacht, sich ein

„Ich darf laufen, ich muss es aber nicht. Ich bin ja kein Profi“

konsequentes Sportverbot während der Krankheit aufzuerlegen, erzählt er.

Auf meine Frage hin, seit wann er den Herzschrittmacher genau in sich trägt, muss er eine Denkpause einlegen, denn dieser gehört seit rund 20 Jahren so selbstverständlich zu seinem Alltag dazu, dass er sich dessen kaum noch bewusst ist, auch nicht im Training, denn Björn verzeichnet keinerlei Einschränkungen durch den Schrittmacher. „Aber ich achte natürlich auf meinen Puls und auf Ruhetage für die Regeneration“, sagt er. Im Mittel läuft er drei- bis viermal pro Woche, zusammen 30 bis 40 Kilometer. Derzeit zieht es während des Laufens öfter mal unangenehm in der Hüfte, weshalb er auf kürzere Streckenlängen umgestellt hat: „Momentan bin ich leider ein bisschen gehemmt.“ Nun versucht er, oft Pau-

sen in die Läufe einzubauen: „Ich darf laufen, ich muss ja nicht – das halte ich mir immer vor Augen. Ich bin ja kein Profisportler“, lacht er. Ihm geht es auch nicht um Zeiten, die er nie postet, sondern vielmehr um die Gemeinschaft.

Eine Zeit lang lebte Björn als Mönch im Kloster. Er schlug die geistliche Laufbahn ein, spürte dann aber, dass dies nicht sein Weg war. Das Wort Mönch stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet Einsiedler. Das passt überhaupt nicht zu Björn, der unglaublich aufgeschlossen und kommunikativ wirkt und bestens vernetzt ist: analog im echten Leben ebenso wie in den sozialen Netzen. Vergangenes Jahr absolvierte er fast 1500 Kilometer für Spenden. „Nach meinem Laufeinstieg mitten in der Coronakrise wurde mir sofort bewusst, dass ich mit diesem Sport Gutes tun möchte; gleichzeitig wollte ich mir ein erreichbares Ziel vornehmen. Beides miteinander zu kombinieren war für mich die beste Entscheidung.“ Björn trainierte die komplette Laufsaison 2021 für den Bundesverband Herzranke Kinder e. V. und erlief für diesen summa summarum 7000 Euro.

Björn liebt das Laufen in der Natur, hat am liebsten Wasser, Wald und sattes Grün um sich. „Ich wohne im schönen Sauerland. In der Natur zu sein, die Sonne auf der Haut zu spüren und zu fühlen, wie der Körper arbeitet, wie man Schritt für Schritt in den Rhythmus kommt, das ist einfach einzigartig am Laufsport.“

Sein tägliches Training widmet er nach wie vor am liebsten dem Spendenlaufen für andere, für Kinder. Vor Kurzem organisierte er in der Firma, für die er als Key-Account-Manager im Bereich der häuslichen Pflege arbeitet, einen Spendenlauf rund um das Firmengelände – die Spendensumme kam der Ukraine zugute.

Björns 5-Kilometer-Bestzeit liegt derzeit bei knapp über 23 Minuten. Zwar sind ihm Ergebnisse und Zeiten nicht wichtig, sein sportliches Ziel definiert er trotzdem ganz klar: einmal den Halbmarathon unter zwei Stunden finishen. Denn einen Halbmarathon oder Marathon nahm er noch nie unter die Sohlen. Die längste von ihm bislang gelaufene Distanz sind 19 Kilometer, die er innerhalb eines Spendenprojekts absolvierte.

Nach längerem Zuhören fällt mir auf, dass der geistlichen Welt an Björn ein talentierter Prediger verlorenging, denn er versteht es, nicht nur Antworten zu liefern, sondern gleichzeitig tiefgründige Fragen aufzuwerfen. „Ich denke beim

„Ich denke beim Laufen viel nach. Es ist für mich ein Schritt-für-Schritt-Erden“

Lauftraining viel nach, reflektiere und meditiere. Es ist für mich ein Schritt-für-Schritt-Erden.“ Das klingt fast nach einem Laufgelübde. Ein Versprechen für dieses Jahr hat er sich auch schon gegeben: Er wird seine Trainingskilometer wieder in Spenden ummünzen, diesmal für die Tafel in seiner Heimat, der kleinen Hansestadt Attendorn. Doch nächstes Jahr möchte er eine Spendenlaufpause einlegen: ausruhen, mehr Zeit mit seiner Frau verbringen, neue Ideen und Eindrücke sammeln, seine Freizeit genießen, anstatt auf dem Handy und Computer Mails zu beantworten. Einfach mal laufen um des Laufens willen.

„Heartbeatrunner Sauerland“: Mit diesem „Künstlernamen“ macht Björn im Internet auf seine Spendenlaufprojekte aufmerksam, münzt Laufkilometer in Spenden um und sammelt mithilfe von prominenter Unterstützung, Versteigerungen, Sponsoren sowie Privatförderern Geld für den guten Zweck. Sein aktuelles Projekt: „800 Kilometer für die Attendorner Tafel“ (Hintergrund: Die Stadt wird dieses Jahr 800 Jahre alt). Im Mai erhielt er für sein Engagement für herzranke Kinder eine Auszeichnung als „Herzheld“, verliehen vom Bundesverband Herzranke Kinder. Infos: [www.bvhk.de](http://www.bvhk.de) 





# ◀ RUNNING HEROES ▶

## LÄUFER MIT HERZ



Elisa und Tomma bereiten sich  
gemeinsam auf ihren  
24-Stunden-Spendenlauf vor

## Zwei Frauen, ein Ziel

Tomma Hinke, 46, und Elisa Mayer, 43, laufen Ende Juli zum Spendensammeln **24 Stunden auf einer Laufbahn**

Von IRINA STROHECKER

➔ Elisa und Tomma – seit Langem Freundinnen – möchten mit Laufen Gutes tun. Sie wollen das miteinander fördern, Kinder mit und ohne Handicap im Fußball glücklich vereinen. „Sport bietet die Möglichkeit des wechselseitigen Lernens und

fördert die Teilhabe in der Gesellschaft über den Sport hinaus. Fußball eignet sich wie kaum ein anderer Sport für diese Vision“, sind sich Elisa und Tomma sicher.

Die beiden Läuferinnen riefen bereits erfolgreich eine inklusive Fußballmannschaft

innerhalb eines Tübinger Vereins ins Leben. Als Basis dafür bauten sie ein Netzwerk an wichtigen Kontakten auf und blieben eisern am Ball, bis die Mannschaft stand – die erste in Tübingen! Zuvor hätten Familien etliche Kilometer fahren müssen, um ihren Kindern mit Handicap das Fußballspielen zu ermöglichen. Das hätten sie dringend ändern wollen, berichten die beiden tatkräftigen Frauen.

Elisa und Tomma tragen mit dem dazu bei, was sie am besten können: laufen. Mit ihrem 24-Stunden-Spendenlauf am 29. und 30. Juli 2022 auf der blauen Bahn im Stadion in Tübingen möchten sie Inklusion durch Sport in den Fokus der Öffentlichkeit rücken und gleichzeitig Spenden für bestehende Inklusionsmannschaften sammeln, in erster Linie für die von ihnen neu aufgebaute Tübinger Inklusionsfußballmannschaft.

24 Stunden am Stück, nahezu ohne Pause (außer kurz mal essen oder trinken) – dass

sie das können, haben sie bereits bewiesen: bei ihrem Spendenlauf 2020. Am 1. August vor zwei Jahren liefen sie an einem Tag von Tübingen an den Bodensee: 120 Kilometer und 1250 Höhenmeter in 18,5 Stunden bei 33 Grad im Schatten. Rund 5000 Euro Spende gingen damals an den Verein Tübinger Hospizdienste.

Bei ihrem nächsten Spendenlauf nehmen sie alle mit, die sie begleiten möchten:

„Alle lauffreudigen Menschen, ob groß oder klein, sind am 29. und 30. Juli eingeladen, uns für einen freiwilligen Spendenbetrag im Tübinger Stadion so viele Runden zu begleiten, wie sie möchten. Sie können uns auch nur anfeuern oder zuschauen und damit die Idee für mehr Inklusion durch Sport in Tübingen unterstützen.“ Ein buntes Rahmenprogramm samt Moderation durch prominente Lauf-, Fußball- und Paralympics-Stars wird die Stimmung im Stadion anheizen. Infos:

[www.zweifrauen-einziel.de](http://www.zweifrauen-einziel.de)

## Verkleidet gegen den Bösewicht



sagt Christian. Die Teilnehmenden spenden ihre gelaufenen Kilometer. „Wer nicht laufen kann, darf auch radeln, skaten, walken, wandern – wie auch immer, die Spende zählt!“, so Christian. Info: [betterplace.org/de/fundraising-events/40380-kffccr-2-0-wir-laufen-verkleidet-gegen-krebs](http://betterplace.org/de/fundraising-events/40380-kffccr-2-0-wir-laufen-verkleidet-gegen-krebs)

• Am 10. Juli 2022 ist es wieder so weit: Um 11 Uhr fällt der Startschuss für den zweiten deutschlandweiten virtuellen Kostüm-Spendenlauf von **Christian Schlotfeldt**. In Magdeburg, wo der 34-jährige Initiator des Laufs zu Hause ist, wird es aber auch eine große bunte Präsenz-Laufgruppe geben. Beim ersten Benefizlauf vor einem Jahr kamen über 2000 Euro Spenden für die Kinderkrebsstiftung zusammen. „Wir laufen gegen den schlimmen Bösewicht namens Krebs, in der Hoffnung, einen kleinen Teil dazu beizutragen, ihn irgendwann besiegen zu können“,

## Spende für einen Freund

• **Johannes Monse, 52** (Startnummer 1323), und sieben Lauffreunde beendeten das letzte Jahr mit einem Spendenlauf. „Als der traditionelle Silvesterlauf der Laufsportfreunde Münster zum wiederholten Mal coronabedingt abgesagt werden musste, kam uns die Idee, für Ersatz zu sorgen“, erklärt Johannes. So liefen die Freunde an Silvester die bekannte Strecke spontan für einen Freund: „Wir spendeten gemeinsam 350 Euro für unseren Kumpel Mahmoud“, erzählt Johannes. Die Spende geht an Mahmoud Khoroshs Afghanistan-Hilfe „Das starke Dorf“, einen Verein, der in seinem Heimatdorf in der Nähe der Hauptstadt Kabul eine Schule und eine Krankenstation aufbaute. Der 15-Jährige Leo (Nummer 1328) ist der jüngste Spendenläufer im Laufteam um Johannes.



Kennen Sie auch Menschen oder Laufgruppen, die in diese Rubrik passen? Dann schreiben Sie an [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de)



# RUNNER'S WORLD CAMP TRAIL-EDITION

*Komm ins  
Läuferparadies!*



## 7 Tage Laufen in schönster Berglandschaft

- › Training für Einsteiger, Fortgeschrittene und Top-Ambitionierte
- › Individuelle Trainingsberatung, laufspezifische Workshops und Vorträge
- › Vielseitige Trainingsmethoden für mehr Spaß und Effektivität
- › Unterbringung im 4\*\*\*\*-Hotel mit traumhaften Laufbedingungen
- › Mit RUNNER'S WORLD Coach Sonja von Opel und den RUNNER'S WORLD Experten

Mehr Info: [RunnersWorld.de/camp](https://RunnersWorld.de/camp)

## Termine

**6.8. – 13.8.22**  
**14.8. – 21.8.22**

+ optional: Teilnahme an der Trailchallenge „Der Weiße Ring“

**Hotel Omesberg**  
**Lech am Arlberg/Österreich**







Kommt man sich nicht komisch vor, wenn man jede noch so kleine Alltagsbesorgung in Laufkleidung erledigen soll? Volontärin Hannah hat es ausprobiert

WIE FÜHLT ES SICH AN ...

## ...eine Woche lang Laufkleidung zu tragen?

Die Laufhose nach dem Training noch eine Weile anzubehalten ist spätestens seit der Pandemie für viele ganz normal. Aber wie verhält es sich, wenn sieben Tage lang nichts anderes als Laufkleidung erlaubt ist?

Von HANNAH LINDEMANN • Foto RUNNER'S WORLD • Illustration SHUTTERSTOCK

**G**anz ehrlich? Tatsächlich verbringe ich auch ohne dieses „Ausprobiert“-Experiment schon ziemlich viel Zeit in Laufkleidung – einerseits natürlich beim Laufen, andererseits aus Komfortgründen. Laufleggings sind für mich in Sachen Gemütlichkeit der Jeans haushoch überlegen. Zwei Jahre Homeoffice haben zusätzlich dazu beigetragen, dass der erste Handgriff morgens eher in die Schublade mit den Sportshirts geht. In anderem Schuhwerk als Laufschuhen bin ich auch selten unterwegs. Das Ganze ist also ein Kinderspiel für mich – oder?

★ ★ ★

Den ersten Tag der Challenge verbringe ich in Laufhose und Funktionsshirt am Schreibtisch zu Hause. Abends geht es raus auf die Laufrunde – praktisch, ich muss mich vorher nicht mehr umziehen. Nach dem Duschen geht es zurück in die Jogginghose und aufs Sofa. Dort liegend resümiere ich: ein guter Start. Am nächsten Morgen fahre ich in die Redaktion. Hier trage ich normalerweise tatsächlich eher Jeans und keine Funktionsoberteile. Trotzdem ist dies kein Ort, an dem Menschen in Sportkleidung auffallen, zumal die Kolleginnen und Kollegen ja von dem Experiment wissen. Auch unterwegs in der Bahn ziehe ich keine Blicke auf mich. Was das Bewegen in der Öffentlichkeit angeht, bleibt dieser Eindruck übrigens während der ganzen Woche erhalten. Ich gehe in Sportkleidung einkaufen, spazieren, sitze im Café, fahre Bahn – kein einziger schräger Blick. Vielleicht denken viele Leute, ich käme gerade vom Sport. Vielleicht sorgt das

### DIE BEDINGUNGEN

- 1 Eine Woche lang ist von morgens bis abends nur Laufkleidung erlaubt. Keine Jeans, keine Bluse, das gilt vom Aufstehen bis zum Schlafengehen.
- 2 Der Begriff Laufkleidung ist dehnbar. Das alte Baumwollshirt zählt aber nicht – getragen wird explizit Funktionskleidung für das Laufen.

ohnehin wuselige Treiben in der Großstadt für eine gute Tarnung. Ich falle jedenfalls nicht auf.

Für mich selbst hält die Woche aber doch einige kleinere Herausforderungen bereit. Bei einem spontanen Konzertbesuch am Wochenende bin ich natürlich die Einzige, die in Laufhose und hochfunktionaler Windjacke zwischen den eher schick gekleideten Gästen steht. Zum Glück kann ich wenigstens meinen Freunden eine Erklärung geben. Etwas unangenehm ist es dennoch. Bei einem

Ausflug mit dem Fahrrad erweist sich die Kleidung wiederum als sehr praktikabel: Als meiner Begleitung mitten im Wald die Luft aus dem Reifen entweicht, laufe ich kurzerhand die Reststrecke nach Hause und überlasse dem Freund meinen Drahtesel. In Jeans und Sneakern wäre das unangenehm gewesen.

★ ★ ★

Fazit: Ja, es gab sie, die Situationen, in denen ich in dieser Woche lieber normale Kleidung getragen hätte. Im Großen und Ganzen war die Challenge aber – wie erwartet – machbar. Und der Beweis: Laufkleidung ist bequem und alltagstauglich. **RW**

Nächsten Monat: **Wie fühlt es sich an, gegen ein Pferd zu laufen?**



# Der richtige Arzt – einen Klick entfernt.

**Einfach, schnell und überall den  
passenden Mediziner finden.**

Die FOCUS-GESUNDHEIT Arztsuche umfasst  
rund 280.000 Ärzte in Deutschland aus allen Fach-  
gebieten und die von der Redaktion empfohlenen  
Top-Mediziner – auch in Ihrer Nähe.

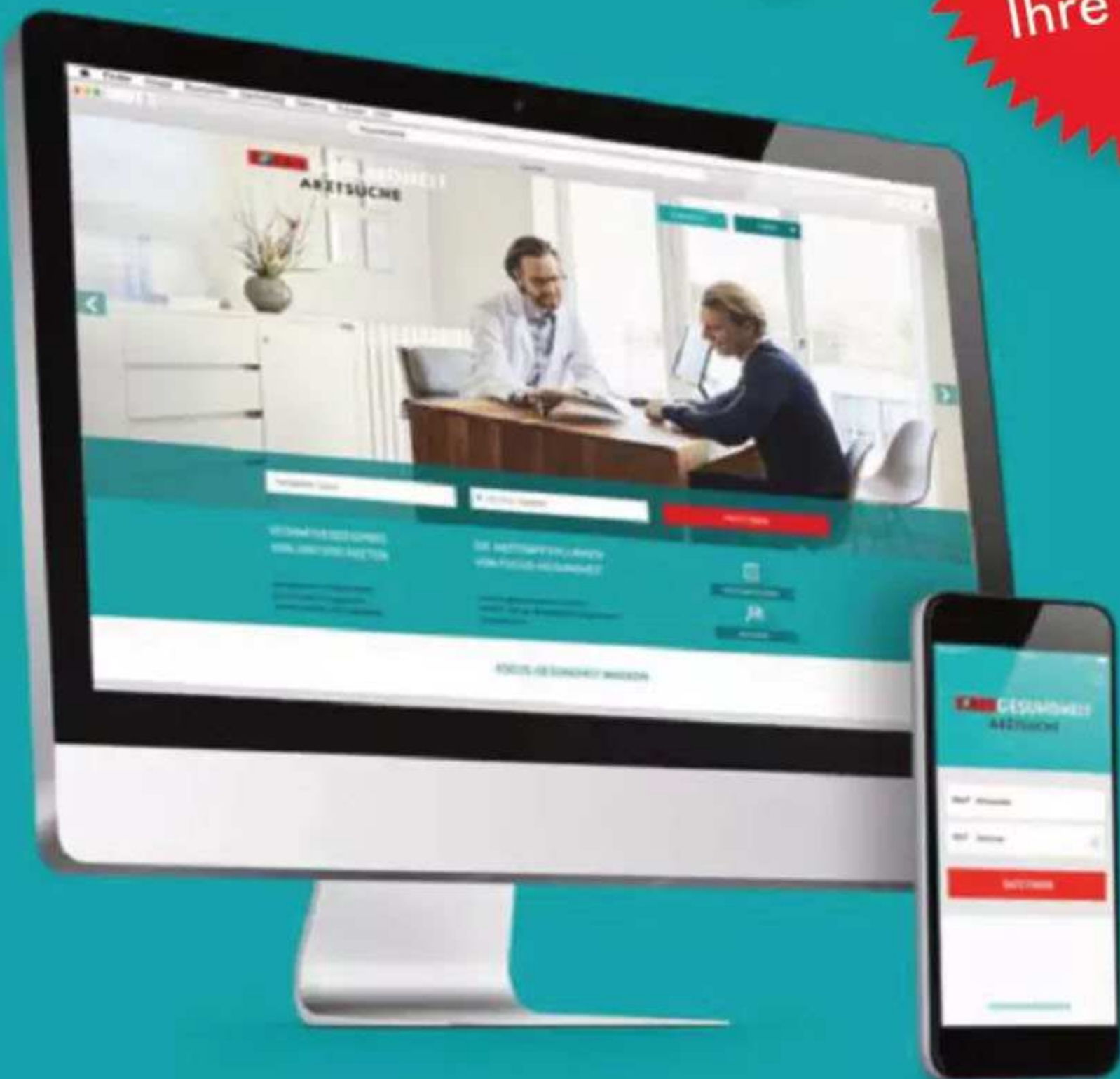
Vertrauen Sie bei Ihrer Suche auf fachkundige  
Empfehlungen von Ärzten und auf die Recherche  
der FOCUS-GESUNDHEIT-Redaktion.

**[focus-arztsuche.de](http://focus-arztsuche.de)**



**PLUS:**

Umfangreicher  
Ratgeber rund um  
Ihre Gesundheit





01



02



# Zehnfacher Sternlauf zum Brandenburger Tor

RUNNER'S-WORLD-Leserin Ute und ihre Freundin Melanie hatten eine originelle Idee, um ihre **Heimatstadt Berlin** mal ganz anders zu erleben

**G**eplant war etwas anderes: Eigentlich wollten Ute und Melanie im letzten Jahr von ihrer Heimatstadt Berlin bis nach Bamberg laufen – dort haben sie zusammen studiert. Nach einem Lauf von Berlin nach Herford vor zwei Jahren spukte Ute diese Idee im Kopf herum. Es waren unglaubliche zehn Tage damals – so etwas wollte sie unbedingt mit ihrer besten Freundin Melanie teilen. Die Karten waren gekauft, die Strecke geplant, aber irgendwann im Lockdown wurde jede Vorfreude von der Sorge aufgefressen: Wollten sie wirklich im zweiten Jahr der Pandemie quer durch Deutschland laufen? Eher nicht.

★ ★ ★

Also planten sie, genau das zu tun, was sie in der Corona-Zeit ständig gemacht hatten: „Wir laufen zu Hause rum – aber mit klarem Ziel.“ Zu diesem wurde der End-

punkt des Berlin-Marathons hinter dem Brandenburger Tor erkoren. Die Idee war, einfach zehn Tage in Folge von einem immer neuen Startpunkt, der gut zu erreichen ist – und das sind nun einmal Bahnhöfe –, zum Brandenburger Tor zu laufen.



03

Bei Bahnfahrten aus der Innenstadt heraus hatten die beiden Freundinnen schon oft gestaunt, wie groß Berlin ist – und genau das wollten sie mit eigenen Füßen erleben.

Seit 14 Jahren erlaufen Melanie und Ute sich jetzt schon ihr Berlin. Mauerweg, Havelhöhenweg, Pankeweg – sie kennen die meisten Strecken, aber diese zehn Tage waren noch mal ganz anders: „Wie Urlaub in der eigenen Stadt“, sagt Ute.

★ ★ ★

Sie starteten am ersten Morgen in Oranienburg, liefen kilometerlang neben der Havel, begegneten gelangweilten Gänsen und Reihern und freuten sich über jeden Rasensprenger, der über den Gartenzaun bis auf den Weg reichte. Es war heiß, richtig heiß. Zum Glück gibt es in Berlin noch viele Grundwasser-Straßenbrunnen, aus denen mehr oder weniger sauberes Wasser herausgepumpt werden kann. Herrlich!

- 01 Ute (l.) und Melanie am Brandenburger Tor mit selbst gemachten Medaillen
- 02 Melanie an der Frankfurter Allee
- 03 Idyllischer Fünf-Kilometer-Umweg
- 04 Park Babelsberg
- 05 Impressionen von der Glienicker Brücke
- 06 Zwischenstopp im Erdbeerfeld



NAME **Ute Zill (51) und  
Melanie Volz von Mallinckrodt (49)**

BERUF **Journalistin und Verwaltungsleiterin**

WOHNORT **Berlin**

DAS ERLEBNIS

## Run to Gate

An zehn aufeinanderfolgenden Tagen sind Ute und Melanie von Endhaltestellen der S- und U-Bahn in und um Berlin zum Brandenburger Tor gelaufen. Am Ende jeder Etappe haben sie sich selbst designte Medaillen umgehängt, und ganz zum Schluss gab es einen Pokal. Insgesamt waren es gut 285 Kilometer. Die Etappen starteten in: 1. Oranienburg (36 km), 2. Teltow (19 km), 3. Erkner (31 km), 4. Blankenfelde (25 km), 5. Strausberg (45 km), 6. Spandau (13 km), 7. Bernau (28 km), 8. Flughafen BER (30 km), 9. Ahrensfelde (16 km), 10. Potsdam (42 km).

INFOS Alle Etappen mit Beschreibung bei Facebook unter „10 Tage Berlin – Herford“

Am dritten Tag starteten die beiden schon morgens um sechs in Erkner. Bevor die Stadt erwachte, ging es vorbei an den kleinen Wohnsiedlungen am Müggelsee. Sandwege, warmer Wind – es fühlte sich an wie morgendliches Joggen an der Atlantikküste der französischen Riviera. Auf der Etappe aus Erkner unterquerten sie die Spree durch den 120 Meter langen Spreetunnel für Fußgänger. Kurz vor dem Ziel konnten die beiden durch den neuen Innenhof des Humboldt Forums laufen.

★ ★ ★

Jeden Tag freuten Melanie und Ute sich darüber, wie die Häuser langsam dichter wurden und die Straßen größer. Und trotzdem stießen sie im Getöse der Großstadt fast



05



06

immer auch auf kleine Trampelpfade, Parks und viel Wasser. Mehrere Male sprangen sie in die Havel oder in den Stienitzsee, den sie auf der längsten Etappe aus Strausberg (45 Kilometer) entdeckt hatten.

Dieser fünfte Tag hatte es in sich. Nach einem Snack an einem Erdbeerfeld ging es etwa 30 Kilometer stur geradeaus an der B1 entlang. Zu allem Übel war irgendwann auch noch der Radweg weg. Fünf Kilometer Umweg über Dörfer, die Nerven lagen blank. In Gedanken saßen sie schon in der nächsten U-Bahn. Aber sie widerstanden.

★ ★ ★

Am achten Tag lernten sie auf die harte Tour, was es mit den im Verkehrsfunk hin und wieder vermeldeten „Menschen auf der Fahrbahn oder im Gleisbett“ auf sich hat – und dass Flughäfen in der Regel nicht so gebaut werden, dass sie zu Fuß verlassen werden können. Sie fanden einfach keine Route, die sie aus dem Flughafen Berlin-Brandenburg führte. Immer wieder Schienen, Schnellstraßen, kilometerlange Umwege. Am Ende lachten beide darüber. Diese zehn Tage waren weit mehr als eine Notlösung. „Wir haben erlebt, dass das Glück vor der eigenen Haustür liegt“, sagte Ute nach dem Abenteuer. 🍷



04

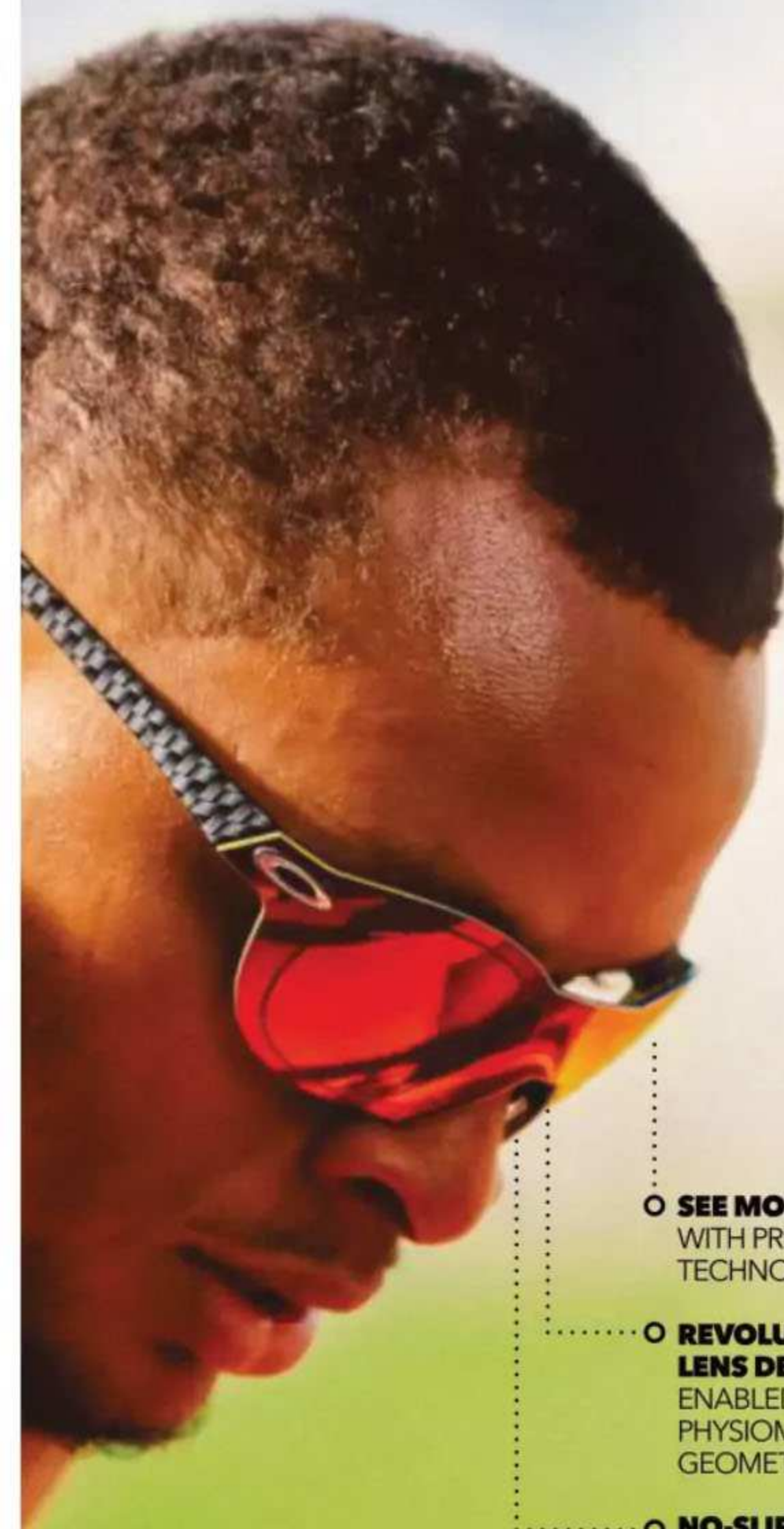
► Hatten auch Sie ein tolles Lauferlebnis, das Sie mit anderen Lesern teilen möchten – ob bei einem Wettkampf, auf einer Reise oder im Läuferalltag? Dann schreiben Sie darüber und schicken Sie den Text (mit Fotos!) an [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de), Stichwort: „Mein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

OAKLEY

# RE:SUBZERO

24 grams of evolution

ANDRE DE GRASSE



○ SEE MORE DETAILS  
WITH PRIZM™ LENS  
TECHNOLOGY

○ REVOLUTIONARY  
LENS DESIGN  
ENABLED BY  
PHYSIOMORPHIC™  
GEOMETRY

○ NO-SLIP GRIP  
WITH UNOBTAINIUM®  
NOSEPADS



# JIA,

# WIR





# LAUFEN!

Läufer sind oft ehrgeizig, und der Stolz auf eigene Leistungen führt manchmal dazu, dass wir anfangen, uns abzugrenzen, zum Beispiel von Einsteigern, die nicht alles wissen oder können, von unambitionierten Freizeitläufern oder „lahmen Schnecken“, die keine „richtigen Läufer“ sind. Das ist natürlich Blödsinn. Vollkommen klar ist doch: Jeder, der läuft, ist eine Läuferin oder ein Läufer. Mit dem Aussehen, der Herkunft, dem Alter oder der Leistungsfähigkeit hat das nichts zu tun. Daran wollten wir noch einmal erinnern, und so haben wir Menschen gesucht, die nicht der Norm oder dem Ideal „jung, schlank, schnell“ entsprechen, und sie nach ihren Erfahrungen mit Ausgrenzung im Sport befragt. Von den rund hundert Einsendungen, die uns erreichten, zeigen wir auf den folgenden Seiten nur eine Auswahl. Aber alle Geschichten beweisen dasselbe: Die Freude am Laufen siegt über alle Klischees!





*Ich leide seit vielen Jahren an Lipödemen. Dadurch sehe ich nicht nur unförmig aus, ich habe auch furchtbare Schmerzen und Wassereinlagerungen in den Armen und Beinen. Der Sport hilft mir aber gegen diese Krankheit. Trotzdem verschlechtert sich mein Zustand immer weiter. Sport war schon immer ein Bestandteil meines Lebens. Weil ich als Jugendliche schon ein paar Kilogramm mehr wog, wurde ich dabei aber gemobbt – offen durch Kommentare und versteckt, beispielsweise durch schlechtere Noten. Ich bekam immer nur gesagt: „Du kannst das nicht.“ Doch irgendwann fand ich den Mut, mich auf einen Triathlon vorzubereiten. Bei meinem ersten Wettkampf – mittlerweile sind es rund 50 – schaffte ich es gerade noch in der vorgegebenen Zeit ins Ziel. Auch heute noch bin ich oft die Letzte, aber das ist mir egal. Darum geht es nicht. Es geht darum, trotz der Krankheit Sport zu treiben. Es geht darum, dem Körper etwas Gutes zu tun. Und es geht darum, Dinge zu schaffen, auf die ich mit Stolz (zurück-)blicke.*

**JASMIN JABEUR, BOCHUM**

*Bereits im Jahr 2003 habe ich meine Leidenschaft entdeckt: das Laufen längerer Strecken. Ich entspreche in keiner Weise einer „normalen“ Läuferin. Ich bin etwas zu alt, etwas zu dick, viel zu langsam, und ich laufe mit einem Dackel. Aber ich komme fast immer ins Ziel, noch ganz frisch und stets gut gelaunt. Ich bin inzwischen bei zahlreichen Läufen als offizielle Schlussläuferin unterwegs und bringe die Gestrandeten, die Verzweifelten und die Ersttäter gesund ins Ziel. Seitdem habe ich meinen Ruf als „Letzte“ verfestigt. Inzwischen bin ich 30 Halbmarathons und zahlreiche Marathons gelaufen. Ich bin noch immer langsam, aber ich versuche auch, anderen klarzumachen, dass der Spaß an Wettkämpfen und am Laufen nicht davon abhängt, ob man die Marathonstrecke nach drei Stunden oder nach sechs Stunden bewältigt.*

**INGA BÖGE-KROL, BOCHUM**



Ich war schon immer sehr sportlich, bin aber leider nicht einmal 1,50 Meter groß. In der Jugend war ich trotz meiner geringen Größe eine gute Sprinterin. Nach meiner Ausbildung bekam ich zwei wunderbare Kinder, es vergingen 15 Jahre ohne Sport. Dann merkte ich, mir fehlte etwas. Meine Liebe zur Leichtathletik entflammte wieder. Heute bin ich als Trainerin einer Kindergruppe von Neun- bis Zwölfjährigen tätig. Die Kinder sind teilweise schon größer als ich, trotzdem ist Respekt da. Die Gruppe trainiere ich zweimal in der Woche, ich mache auch wieder selbst Leichtathletik und gehe trotzdem noch laufen.

**IVONNE KLIETSCH  
MITTWEIDA**



Bei mir wurde im März 2020 ein invasiver Brustkrebs diagnostiziert. Sechs Monate nach der OP beider Brüste habe ich das Laufen für mich entdeckt. Ich habe damit einen Weg gefunden, wieder „zu atmen“, die Freiheit zu spüren. Ich habe wieder Vertrauen in meinen Körper gewonnen, der gemeinsam mit meinem Willen Unglaubliches schafft.

**NINA JANKE, HANNOVER**



Kim Cremer entdeckte das Laufen erst nach seinem Unfall und späterer Amputation für sich

MIT PROTHESE?

# „Offenheit und Inklusion sind mir wichtig“

Für Kim Cremer, 36, aus Mettmann war Aufgeben nie eine Option. Nach einem Verkehrsunfall litt er vier Jahre unter extremen Schmerzen und entschied sich deshalb 2017 für die Amputation eines Unterschenkels. Danach entdeckte der dreifache Vater sein Lauftalent

## Wann und wodurch sind Sie zum Läufer geworden?

Das war vor dreieinhalb Jahren. Ursprünglich wollte ich bei Para-Sprint-Wettbewerben antreten. Durch die Covid-Situation waren aber die Sportanlagen gesperrt, und ich musste auf die Straße ausweichen. Da läuft man ja nicht nur 100 Meter. So begann die

Liebe zu fünf bis zehn Kilometer langen Läufen. Die Zeiten schmolzen, und ich hatte so viel Spaß daran, dass ich letztes Jahr im August beim Berliner Halbmarathon starten konnte.

## Wie erging es Ihnen beim ersten Halbmarathon?

Das war eine schöne, neue, spontane Erfahrung, denn ich

bin zuvor eigentlich immer nur die 10 Kilometer gelaufen. Ich bin so ein Typ: drauflos und einfach machen! Wenn es nicht klappt, kann ich das mit Humor nehmen und über mich lachen. In diesem Fall ging mein Plan aber auf: Nach 1:46 Stunden lief ich ins Ziel. Es war die Para-Meisterschaft im Halbmarathon. Ich konnte

meinen Verein vertreten und habe den Deutschen-Meister-Titel 2021 in meiner Klasse T64 für Läufer mit Sportprothese geholt. Mein Ziel war es ursprünglich, den Halbmarathon in zwei Stunden zu laufen. Zuvor war ich ja nur ein paarmal 15 Kilometer am Stück gelaufen. Aber diese Stimmung! Ich kam voll rein »

» **Ich bin so ein Typ: drauflos und einfach machen! Wenn es nicht klappt, kann ich das mit Humor nehmen“**



und fand in mein Rennen. Danach war ich echt fertig, aber auch unglaublich stolz.

### Wie fühlt es sich an, mit Sportprothese zu laufen?

Man fängt bei null an. Die Carbonfeder einzulaufen war ein echter Prozess, ich musste auch noch den Techniker wechseln, weil der erste nicht damit zurechtkam. Der zweite hat so lange den Schaft angepasst, bis alles passte, damit der Stumpf nicht zu tief in den Schaft rutscht. Zwischen Techniker und Träger braucht es die richtige Chemie, das Gefühl des Miteinanders. Durch das Training verändern sich zudem mit der Zeit die Muskulatur und der Umfang des Oberschenkels. Das Laufen mit Carbonfeder ist ein richtig langer Lernprozess: Die Bewegungsabfolge soll im besten Fall flüssig sein, mein rechtes Bein und das linke mit der Prothese mussten erst mal in der Laufabfolge miteinander

koordiniert werden. Für den Alltag ist eine Sportprothese völlig ungeeignet, ich trage sie nur zum Training. Denn beim Stehen hat man keinen festen Stand, man muss sich ausbalancieren, da sie durch die Feder, die beim Laufen komprimiert wird, höher aufgebaut ist. Im Alltag trage ich eine gewöhnliche Prothese.

### Wie kam es zur Amputation?

2013 übersah mich ein Auto beim Abbiegen. Während ich ihm auf dem Motorrad entgegenkam, nahm es mir die Vorfahrt. Mein Fuß wurde schwer verletzt, ich kam in die Notfallklinik und wurde dort über ein halbes Jahr lang immer wieder operiert – unzählige OPs, irgendwann hörte ich auf zu zählen, es waren über 20. Von 2013 bis 2017 litt ich unter extremen Schmerzen. Ich nahm starke Schmerzmittel. Teils war es nicht aus-

zuhalten, mal ganz davon abgesehen, dass ich meinen Kids ein guter Vater sein wollte, aber nicht konnte. Der Schmerz und die Bewegungseinschränkungen – das Leben war nicht mehr lebenswert. Die Situation wurde unzumutbar für meine zuvor intakte Familie. 2017 entschieden wir uns daher gemeinsam – meine Familie und ich –, das Risiko einer Amputation einzugehen. Für mich war es zum Glück die Erlösung. Ich hatte aber auch Angst vor Phantom-schmerz oder davor, dass mein Körper die Prothese abstößt.

Aufgeben war nie eine Option für mich, ich habe immer alles angepackt. Ich schulte um: bin von Lager und Produktion ins Büro gegangen. Im Juli 2017 war die Amputation, im Februar 2018 wurde die jüngste unserer drei Töchter, Isabella, geboren. Ihre Geburt war für mich der größte Ansporn. Mein erster Gedanke und oberstes Ziel: mit Prothese voll im Leben zu stehen, die Kleine auf dem Arm tragen und meine Frau möglichst gut unterstützen zu können. Mittlerweile arbeite ich als Kommunikationsmanager im Prothesenbereich, das heißt, ich vermittele und verbinde zwischen Techniker und Amputierten sowie den Mitarbeitern im Betrieb. Dabei hilft mir meine eigene Erfahrung – und meine große Klappe. (lacht)

### Was ist Ihre aktuelle Bestzeit?

Ich konnte gerade innerhalb eines Triathlons meine 5-Kilometer-Bestzeit steigern: von 23 auf 21:50 Minuten. Ich hatte zuvor noch einen Fersensporn und dachte: okay, einfach ankommen. Dann lief es aber richtig gut; es gibt definitiv ganz viel Luft nach

Kim trainiert derzeit zehn Stunden pro Woche, sein nächstes Ziel ist eine Triathlon-Teilnahme

oben: Die 5 will ich unter 20 Minuten packen, ganz klar! Das gehe ich demnächst an.

### Gab es schon mal Vorurteile, die Sie verletzten?

„Würde ich so eine Prothese tragen, könnte ich auch schneller laufen“ war der blödeste Spruch eines Läufers, den ich mir anhören musste. In dem Moment war ich so perplex und hatte auch echt keine Lust zu diskutieren.

### Welchen Umgang wünschen Sie sich?

Offenheit und Inklusion sind mir wichtig. Ich bin ein offener Typ. Kinder machen das in der Regel gut, sie fragen einfach nach. Tuscheln hinter vorgehaltener Hand finde ich ganz blöd. Ich bin ja auch ziemlich tätowiert. Wenn die Kinder auf mich zugehen und ihre Eltern mitgehen, höflich-

Typ mit Sendungsbewusstsein: Kim berät inzwischen andere Amputierte bei der Prothesenwahl



» 2013 übersah mich ein Auto beim Abbiegen. Während ich ihm auf dem Motorrad entgegenkam, nahm es mir die Vorfahrt«





## » Unter Inklusion stelle ich mir die Möglichkeit vor, Veranstaltungen so zu organisieren, dass auch ich mitmachen kann«

dezent fragen, ehrliches Interesse zeigen, das mag ich am liebsten! Unter Inklusion stelle ich mir die Möglichkeit vor, Veranstaltungen so zu organisieren, dass ich mitmachen kann, dass der Inklusionsgedanke lebt. Auch in Medien und beim Spielzeug wird Inklusion immer präsenter, da gibt es zum Beispiel die Lego-Männchen mit Prothese, eine gute Entwicklung!

### Was ist Ihr nächstes Ziel?

Die deutschen Para-Triathlon-Meisterschaften im Supersprint in Viernheim, die in der letzten Augustwoche stattfinden. Darauf trainiere ich momentan zehn Stunden pro

Woche hin: drei Stunden Laufen, drei Schwimmen und vier Stunden Radfahren. Auf dem Rad muss ich beim Supersprint zum Glück nur zehn Kilometer durchhalten. Radfahren fällt mir echt schwer! Das Schwimmen mit einem Bein ist auch total schwierig, ich habe aber einen superguten Schwimmlehrer, der eine denkbar ideale Technik für mich ausgearbeitet hat. Letzten Monat habe ich 22 Schwimmkilometer gesammelt. Aber das Laufen ist immer noch am meisten mein Ding. 🏃‍♂️

**Mehr über Kim** auf Facebook, in seinem Blog ([kimiiblog.wordpress.com](http://kimiiblog.wordpress.com)) oder auf Instagram ([kimii.b.c](https://www.instagram.com/kimii.b.c))



*Ich habe alles andere als eine ideale Läuferfigur. Als „Broppel“ (eine Mischung aus Brocken und Moppel) mit unpraktisch großer Oberweite würde ich gern mehr Frauen Mut machen wollen, mit dem Laufen zu starten, und vor allem auch, sich öffentlich zu zeigen und Wettkampfluft zu schnuppern.*

**MAGDALENA KROTT**  
HERZOGENRATH

Ich bin vielleicht nicht der perfekte Läufer, bin nicht der durchtrainierte Mensch, aber meine Leidenschaft für den Sport ist riesig. Irgendwann habe ich mit dem Laufen begonnen und mir schon nach kurzer Zeit gesagt: Ich möchte einen Marathon laufen. Dies habe ich mir 2017 erarbeitet und mein Ziel erreicht. Zuletzt kurierte ich an einer Verletzung herum, und der Arzt sagte zu mir, dass ich vom Körper her nicht der typische Läufer wäre und mir besser eine Alternative suchen solle. Das ist aber keine Option für mich.

**SEBASTIAN GERHARDS**  
BRÜGGEN







**IN DEM ALTER?**

Immer noch fit wie ein Turnschuh zu sein, das ist Roswitha wichtig

# „Das Laufen gehört zu mir“

**Roswitha Weinert, 73, ehemalige Krankenschwester aus Nürnberg, fing erst im Alter mit dem Laufen an und kann sich ein Leben ohne gar nicht mehr vorstellen**

## Seit wann laufen Sie und wie sind Sie dazu gekommen?

Ungefähr seit dem Jahr 2000. Der Skiclub bei uns im Ort bot damals 5-Kilometer-Waldläufe an. In der Gruppe bin ich eine Zeit lang mitgelaufen, aber irgendwann haben mir die 5 Kilometer nicht mehr gereicht. Mein erster 10-Kilometer-Lauf war der Sportscheck-Stadtlauf Nürnberg. Nicht lange danach kam ich etwas überraschend zum Marathon: 2006 gewann ich einen Start beim Berlin-Marathon. In einer kleinen Gruppe von zwei Frauen und zwei Männern bereiteten wir uns mit Trainingsplänen vor. Beim

Rennen lief ein Bekannter mit, und meine Tochter feuerte uns an der Strecke an. Das Rennen und die Stimmung waren toll, ab Kilometer 30 oder 35 erlebte ich sogar ein Runner's High und lief in knapp unter fünf Stunden ins Ziel. Das war mein erstes Marathonerlebnis.

## Und wie viele Marathonerlebnisse folgten noch?

Eins nur. 2007 lief ich den Metropolmarathon Fürth, der damals noch auf einer großen Runde stattfand. Seitdem bin ich bis jetzt 14 Halbmarathons gelaufen. Ob ich noch mal die 42 Kilometer laufen werde, weiß ich nicht. Es wird ja je-

des Jahr anstrengender. Die Wettbewerbe laufe ich meistens mit meiner Tochter, die inzwischen auch viel Spaß am Laufen gefunden hat. Am Wochenende laufen wir oft zusammen, ansonsten bin ich gern alleine unterwegs.

## Was ist Ihre Motivation fürs Laufen?

Wichtig ist, dass es Spaß macht – immer noch Spaß macht, nicht unter Zeitdruck, auch wenn ich bei Wettbewerben immer versuche, schnell zu laufen. Ich bin schon ehrgeizig. Die Zeiten werden zwar jedes Jahr etwas langsamer, aber anzukommen ist wichtig und vor allem Spaß zu haben: Bei den Wettbewerben mag ich die Musik, die Zuschauer, den Zieleinlauf. Oft bin ich bei einem Lauf die Einzige in der Altersklasse. So viele Frauen laufen ja nicht mehr in meinem Alter. Aber es gefällt mir, allein auf dem Treppchen zu stehen. Das macht dann auch meine Tochter stolz auf ihre Mutter.

Als es in den letzten zwei Jahren keine Läufe gab, habe ich angefangen, mit meiner Tochter Trails zu laufen, über Berg und Tal, das macht mir sehr viel Spaß. Es ist aber auch ein bisschen das Mithalten-Wollen, das mich antreibt. Mir gefällt es, wenn ich mit meiner

**» Ich habe gesehen, wie weit es kommt, wenn man nichts für die Gesundheit tut«**

Tochter und ihren Lauffreunden laufen kann, wenngleich die natürlich auch viel schneller laufen könnten. Außerdem bin ich durch meinen Beruf geprägt. Ich war Krankenschwester im ambulanten Bereich. Ich habe viele Leute daheim gepflegt, auch Leute in meinem jetzigen Alter, die schon bettlägerig waren, überhaupt nicht mehr beweglich und steif. So etwas möchte ich nicht. Ich möchte nicht daliegen und unbeweglich sein. Ich habe dieses ganze Leid in der Krankenpflege gesehen. Wie weit es kommt, wenn man nicht selbst irgendetwas für die Gesundheit tut. Es muss ja nicht Laufen sein. Aber sich bewegen, Gymnastik machen, die Knochen und die Muskeln geschmeidig halten. Das ist für mich ganz wichtig: mich fit zu halten, dass ich lange fit wie ein Turnschuh bleibe.

## Fühlen Sie sich jetzt fitter als in jüngeren Jahren?

Ja, auf jeden Fall. Ich Sorge jetzt mehr für mich und meine



„Was machst du denn da?“ In ihrem Bekanntenkreis ist Roswitha die Fitteste



Gesundheit, achte auch mehr auf die Ernährung. Man kann gesund älter werden, indem man sich bewegt. Auch die Ernährung ist dabei wichtig. Ich musste erst lernen, mich richtig zu ernähren und zu trinken. In jüngeren Jahren habe ich schon Raubbau getrieben. Ich war ganztags berufstätig, hatte zwei Kinder, da habe ich nicht an Sport gedacht. Es kam ja auch erst mit der Zeit, dass Laufen ein Sport für den Großteil der Bevölkerung wurde. Wer lief denn früher schon Marathon? Mein Cousin war Marathonläufer, ihn hatte ich immer bewundert. Er war ein Vorbild für mich, und was er konnte, wollte ich auch irgendwann können. Und als dann die Geschichte



Roswitha hofft, noch lange Sport treiben zu können


mit dem Berlin-Marathon kam, habe ich mir gesagt: Jetzt beiße ich mich da durch.

### Wie reagieren nicht laufende Bekannte auf Ihren Sport?

Bekannte in meiner Altersgruppe reagieren meistens mit Unverständnis. Vielleicht sind sie auch ein bisschen neidisch, dass ich noch so beweglich bin. Es sind Reaktionen wie: „Was machst du denn da? Wie kann man in deinem Alter

noch so laufen? Musst du dir jetzt noch selbst beweisen, dass du das noch kannst?“ Da frage ich mich auch selbst manchmal: Beweise ich es mir jetzt? Will ich mithalten? Ein bisschen natürlich schon. Aber auch wenn meine Bekannten fragen: „Was machst denn du? Warum läufst du denn? Warum strengst du dich denn so an?“ und so weiter. Aber das bin ich halt! Das Laufen gehört einfach zu meinem Leben dazu. Und wehe, ich bin mal krank oder kann nicht – dann fällt die Welt zusammen. Das Laufen ist für mich auch ein Ausgleich, ein Fithalten. Und ich bin stolz auf mich, dass ich das in meinem hohen Alter noch kann. In meinem gleichaltrigen Bekanntenkreis gibt es niemanden, der noch läuft. Bewegung schon. Tanzen, Walken, Yoga gibt es, aber kein anstrengender Sport. Yoga mache ich auch zum Ausgleich und auch Krafttraining im Fitnessstudio.

### Und wie ist es unter Läufern und Sportlern? Erfahren Sie auch Bewunderung?

Auf der Straße oder beim Laufen hat mich noch niemand angesprochen. Unter Läufern gibt es kein Unverständnis und gar keine Vorurteile oder Konkurrenzdenken. Bei einem Lauf sind alle froh, mitgemacht zu haben und im Ziel angekommen zu sein. Es gibt ja noch viel ältere Läuferinnen und Läufer als mich, manche über 90. Im Fitnessstudio erlebe ich eher Bewunderung. Wenn ich gesagt habe, dass ich nächsten Monat 73 werde, reagierten viele überrascht: „Was?! Das sieht man dir gar nicht an!“ „Und dann bist du noch so fit?“ Das macht mich dann schon stolz. Ich hoffe, dass ich noch lange Sport machen kann. 



Meine Laufgeschichte beginnt irgendwo in der Teenagerzeit, wo ich als totale Schulsportversagerin immer wieder am 800-Meter-Lauf verzweifelt bin. Ich war bereits seit meiner Jugend übergewichtig, und 2014 stand ich da: 145 Kilo schwer und mit der Angst im Nacken, eines Morgens nicht mehr aufzuwachen. Ein enormer Lebenswandel hat mich zu der gemacht, die ich heute bin, und das Laufen wurde zu einem festen Freund und einer Konstante, ohne die ich heute nicht mehr existieren könnte. Ich habe 75 Kilo verloren und führe ein neues Leben mit einer unglaublich bereichernden Lebensqualität.

Leider sind meine Beine von Lipödem betroffen, meine Läufe werden oft von diesem fiesen Gegner gebremst, und leider ist die Optik der Beine daher nicht die, die ich mir gewünscht hatte. Auch meine Haut hat nach der enormen Gewichtsabnahme eben nicht die Elastizität, die üblich ist. Das heißt, ich sehe aus wie ein chinesischer Faltenhund. (*lacht*) Aber egal, wie es ist, ich bin Läuferin – nicht schnell, aber ambitioniert, und gemeinsam mit meinem Mann durfte ich im letzten September den Berlin-Marathon rocken – ich, die Jahre zuvor keine 150 Meter am Stück laufen konnte.

**DIANA VOGT, SECKACH**



*Wie die meisten habe ich mich anfangs zum Laufen gequält, bis ich an meinem ersten 9-Kilometer-Volkslauf teilgenommen*

*habe. Ich leide an Multipler Sklerose und habe zudem mit vielen Allergien zu kämpfen, aber das Laufen hilft immer. Es darf für mich nur nicht zu einem „Du musst!“ werden.*

**JUDITH WODKE, GÜTERSLOH**





Auch wenn ich nicht so aussehe: Ich bin eine Läuferin. Und auch wenn ich immer wieder mit Kommentaren wie „Du läufst?!“, „Man sieht dir gar nicht an, dass du eine Läuferin bist!“ belächelt werde, bin ich dennoch eine stolze Läuferin, die andere immer wieder mit ihrer Leidenschaft ansteckt. Es gibt nichts, das mehr motiviert, als gesagt zu bekommen, dass man jemand anderen zum Laufen animiert hat – sozusagen als Vorbild, um zu zeigen, dass Läuferinnen jede Figur haben können – auch kurvig, auch dick.

**STEFFI MATIASEK, GROSSENGERSDORF/ÖSTERREICH**

*Wie oft habe ich schon gehört: „Was, du läufst Marathon? Du siehst gar nicht so aus!“ Das hat mich früher wirklich verletzt. Wie sieht man denn aus, wenn man Marathon läuft? Übrigens laufe ich ihn in 3:31 Stunden! Für mich beinhaltet diese Frage immer eine unterschwellige Kritik an meinem Körper.*

*Ich bin offenbar im landläufigen Sinn nicht dünn genug, um wie eine Läuferin auszusehen, und schon gar nicht wie*

*eine Marathonläuferin. Ich habe bei der Abholung von Startunterlagen*

*auch häufig das Gefühl, dass die Leute erst meine Zeiten anschauen und dann mich und sich denken: „Echt jetzt?“*

*Eigentlich ist es ja ganz einfach: Wer läuft, ist eine Läuferin oder ein Läufer, und wir sollten uns alle von diesen (optischen) Stereotypen verabschieden und einfach nur laufen und laufen lassen!*



**DOROTHEA GAUDERNACK**  
NÖRDLINGEN

Ich bin 1,56 Meter klein und 70 Kilo schwer, aber Läuferin aus Leidenschaft. Bei großen Wettkämpfen findet man mich oft im hinteren Mittelfeld – oder vorderen Hinterfeld. Es gibt also tatsächlich noch Leute, die langsamer sind als ich. Ich liebe das Laufen einfach, denn Laufen ist Freiheit.

**ANTJE GIERMANN, SCHWEDT**



Ich sehe von außen „normal“ aus, bin aber innerlich anders: Ich lebe (weitestgehend) ohne Magen und mit nur einem Teil der Speiseröhre. So unterschiedlich können Läufer sein – außen normal, aber innen anders als andere, und trotzdem helfen mir der Sport und das Laufen, Gesundheit und Normalität in meinem Alltag zurückzubringen.

Fit, leicht zu schwer, aber gefühlt kerngesund, bekam ich im April 2021 die Diagnose Speiseröhren- und Magenkrebs. Nach Chemotherapien, vielen langen Aufenthalten im Krankenhaus und einer sehr komplizierten OP mit Komplikationen geht es mir aktuell gut.

Ich habe Sport und Laufen immer als Heilmittel gesehen und bin bereits im Krankenhaus mit einer Pulsuhr erst Schritte, dann Treppen und schließlich meine Runde ums Krankenhaus gegangen. In der Reha habe ich mich von 200 Meter Gehen auf 600 Meter Laufen gesteigert, und inzwischen bin ich wieder in der Lage, zehn Kilometer zu laufen.

**HOLGER THIEMANN**  
BIELEFELD





**MIT ROLLSTUHL?**

Timo Friedrich kam erst durch Sohn Liam zum Laufen. Inzwischen sind die beiden ein eingespieltes Team

## „Alles geben, anstatt aufzugeben“

**Timo Friedrich, 44, aus Pfullingen läuft am liebsten mit Sohn Liam, 13.** Liam kam mit Spina bifida (Spaltung der Wirbelsäule) auf die Welt und ist deshalb auf einen Rollstuhl angewiesen. Streckenweise schiebt Liam selbst; wenn er nicht mehr kann, übernimmt sein Papa. Hier schildert Timo, wie er und Liam trotz Einschränkungen zum Laufen fanden

**Wie kam es dazu, dass Sie beiden das Laufen für sich als Sport wählten?**

**Timo:** Ehrlich gesagt habe ich das Laufen früher gehasst. Ich habe 30 Jahre aktiv Handball gespielt, wo es eher auf Größe,

Kraft und Masse ankommt als auf Ausdauer und Schnelligkeit. In der Handball-Vorbereitung spürte ich, dass mein Körper nicht fürs Laufen bestimmt war, denn ich wiege 115 Kilo und bin mit meinen

1,95 Metern ein Leuchtturm im Läuferfeld. Erst durch meinen Sohn kam ich zum Laufen.

**Wie hat Ihr Sohn Sie zum Läufer gemacht?**

Liam wurde im September

2008 mit Spina bifida, auch offener Rücken genannt, geboren. Das passiert in Mitteleuropa durchschnittlich einem von 1000 Neugeborenen. Die Ärzte sagten uns voraus, er würde für immer im Rollstuhl sitzen und auch geistige Einschränkungen haben.

Es gibt ganz unterschiedliche Ausprägungen. Bei Liam ist es die Spina bifida mit Hydrocephalus, einem Wasserkopf, bei dem das im Gehirn

» **Täglich habe ich mit Liam trainiert, und er hat es trotz Querschnittlähmung geschafft, kleine Strecken zu laufen«**

produzierte Hirnwasser nicht in den Rückenmarkskanal abfließen kann. Deshalb ist auch das Zentralnervensystem beeinflusst, und er trägt extra einen Schlauch zur Wasserableitung in den Blutkreislauf. Aber wir hatten noch Glück, denn es ist eine mildere Form. Er hat eine Querschnittlähmung unterhalb der Hüfte, kann aber seinen Oberkörper normal belasten. Die geistigen Einschränkungen sind auch gering. Trotzdem war das erst mal ein heftiger Schlag mitten ins Gesicht. Es gab für mich nur zwei Möglichkeiten, damit umzugehen: verzweifeln oder alles geben. Ich habe mich für Letzteres entschieden! Tag für Tag habe ich mit Liam trainiert: Beine bewegen, stehen, Krafttraining, gehen und laufen. Liam hat es trotz Querschnittlähmung geschafft, zu stehen und kleine Strecken zu laufen. Um ihn zu motivieren, gemeinsam Sport zu machen, ihm ein Wettkampfgefühl »





Drei- bis viermal pro Woche sind Timo und Liam gemeinsam unterwegs. Einige Kilometer schiebt Liam sich sogar selbst an

geben zu können, habe ich meine Handballschuhe an den Nagel gehängt und mir Laufschuhe gekauft. Das war, als Liam fünf Jahre alt war.

### **Sie wollten ihm also ein Vorbild sein mit einer Sportart, die auch für Sie eine Herausforderung darstellte?**

Ja, genau. Ich wollte ihm zeigen: Auch Papa muss sich anstrengen, um ein Ziel zu erreichen. Wir haben beide von ganz unten angefangen, ohne jegliche Begabung. Ich habe mich zuvor jahrelang mit dem Laufthema befasst. Anfangs habe ich ihn immer motiviert, heute ist das manchmal umgekehrt. Seit ungefähr acht Jahren drehen wir gemeinsam unsere Runden. Außerdem machen wir dreimal am Tag für 15 Minuten ein Kräftigungstraining für Liam, hierfür habe ich meine Garage in ein kleines Fitnessstudio umfunktioniert.

### **Wie sieht Ihr gemeinsames Training aus?**

Unter der Woche machen wir eher kurze Läufe, samstags einen mittleren Lauf um die acht bis zehn Kilometer und am Sonntag einen langen Lauf um die 25 Kilometer. Ich laufe meistens noch unter der Woche zusätzlich ein paarmal allein, aber dann vermisse ich Liam an meiner Seite. In den Ferien, wenn er keine Schule hat und ich nicht arbeite, laufen wir auch unter der Woche immer zusammen. Liam schafft es bei guter Tagesform, sich fünf bis sechs Kilometer am Stück selbst anzuschieben. Wenn er nicht mehr kann, bin ich sein Antrieb. Oft passiert das im Wechsel. Das Laufen fällt mir viel leichter, wenn er dabei ist, die Gemeinschaft ist einfach schön. Wir quasseln dabei ganz viel, bauen auch mal Pausen ein, nehmen Verpflegung mit. Das ist dann ein richtiger Vater-Sohn-Ausflug.

Das gemeinsame Planen und Zielesetzen, daraufhin trainieren und diese Ziele dann zu erreichen, das gibt uns viel Power! Seit 2015 nehmen wir an Laufveranstaltungen teil. Wir verbinden das meist mit schönen Kurzurlauben. Liam liebt Städtetouren.

### **Bei welchen Lauf-Events starten Sie gemeinsam?**

Unser erster gemeinsamer Lauf war der Wings for Life World Run in München 2015. Dieses Erlebnis, zusammen mit Tausenden von Menschen zu laufen, hat uns so motiviert, dass wir seither regelmäßig an

Sichtbar viel Spaß haben Vater und Sohn an ihren gemeinsamen Ausflügen



**» Ich bin unglaublich stolz auf meinen Sohn und dankbar für die vielen gemeinsamen Erlebnisse, die wir schon hatten«**



## » Liam ist immer total geflasht von der tollen Stimmung bei Läufen mit vielen Zuschauern. Er bekommt dann ganz große Augen«

verschiedenen Runs teilnehmen. Liam ist immer total geflasht von der tollen Stimmung mit den vielen Läufern und Zuschauern. Er bekommt dann ganz große Augen und sagt kein Wort mehr.

Mein Motto ist „Run for my son“, denn durch ihn wurde Laufen für uns beide eine Leidenschaft. Wir haben schon zwei Halbmarathons miteinander bestritten, einmal virtuell und einmal am Hockenheimring, wo wir nach 2:20 Stunden das Ziel erreichten. Beim Halbmarathon habe ich auf der zweiten Streckenhälfte eine Frustrationsgrenze, dann motiviert er mich, weiterzulaufen. Einmal war Liam schneller als ich im Ziel. Da ging es auf der zweiten Streckenhälfte runter, und er war nicht mehr zu bremsen.

### Wie gehen andere Läufer auf Sie beiden zu?


Unheimlich gut, wir haben noch nie Vorurteile erlebt. Die Läufergemeinschaft ist offen, total interessiert. Ich bin auch in sozialen Netzwerken unterwegs, da lasse ich Liam aber nicht selbst ran, das kommt noch. Wir bekommen da, aber auch bei den echten Laufveranstaltungen, sehr viel Zuspruch. Es findet ein motivierender Austausch statt, und wir haben auch schon Freunde übers Laufen gefunden. Mit einem, den wir im Internet kennengelernt haben, treffen wir uns demnächst. Er meinte, wir waren es, die ihn motivierten, mit dem Laufen zu beginnen. Ich nutze die Netzwerke aber auch, um mich mit anderen betroffenen Eltern auszutau-

schen. Da kann man Tipps weitergeben oder erhalten.

### Gibt es auch Dinge, die Sie als begrenzend erleben?

Ja, klar. Wir dürfen nicht an allen Laufveranstaltungen teilnehmen. Ich frage selbstverständlich immer zuvor beim Laufveranstalter an, ob das geht, und habe auch schon ein Nein erhalten: Entweder geht es nicht, weil die Strecke für Rollstuhlsport nicht ausgelegt ist oder aus versicherungstechnischen Gründen.

### Was sind Ihre Ziele für die nächsten Jahre?

Wir möchten, vielleicht schon nächstes Jahr, gemeinsam einen Marathon absolvieren. Am besten den größten deutschen: in Berlin. Aber es wird noch ein Stück Arbeit, bis wir so weit sind. Generell möchten wir anderen Eltern und Kindern zeigen, was alles mit Einschränkungen möglich ist. Schlimm finde ich, wenn Eltern gehandicapter Kinder nur zu Hause bleiben und nichts mit diesen unternehmen. Das kommt häufiger vor, als man denkt. Wir möchten vorleben: Es geht alles, wie in anderen Familien auch. Leute, seht doch die Möglichkeiten, statt Hindernisse. Für mich sind die Läufe gemeinsam mit Liam die wundervollsten Momente im Leben. Ich bin unglaublich stolz auf meinen Sohn und dankbar für die vielen gemeinsamen Erlebnisse. Mein langfristiges Ziel ist zudem, dass er später, wenn er mal erwachsen ist, ein selbstständiges, selbstbestimmtes Leben führen kann. 

# TERRAZYM GEL

## NATÜRLICHE ERHOLUNG FÜR MÜDE BEINE

- Spürbar wohltuende Tiefenwirkung
- Kühlt, lindert und regeneriert
- Schnelle Erholung nach Muskel- und Gelenkbeanspruchung
- Einzigartige Kombination aus MSM, Grüner Heilerde, Arnika, Roskastanie, Menthol und Campher

Einfaches Dosieren mit praktischem Pumpspender



**TERRAZYM® GEL – ZUR PFLEGE UND ERHOLUNG STRAPAZIERTER MUSKELN UND GELENKE.**

Hautverträgliches Kosmetikum zur äußerlichen Anwendung.  
orthim GmbH & Co. KG · Otto-Hahn-Str. 17 · 19 · 33442 Herzebrock-Clarholz  
Telefon: 0 52 45 / 92 01 00 · [www.orthim.de](http://www.orthim.de)



ZUM PRODUKT

 orthim

10% Rabatt sichern! 





**MIT DER FIGUR?**

Romy gibt ihr Laufwissen inzwischen an andere weiter

# „Ich laufe genauso schnell wie früher mit zehn Kilo weniger“

Eigentlich war Fußball der Sport für **Romy Schwaiger, 34**. Inzwischen ist sie aber durch und durch begeisterte Läuferin. Angefangen hat sie eigentlich nur, um ihr Gewicht zu reduzieren – inzwischen ist das Laufen aber in erster Linie Romys große Leidenschaft. Die Münchnerin hat mehrere Marathons gefinisht und leitet Laufgruppen

## Was hat Sie motiviert, mit dem Laufen anzufangen?

Fußball war zeitlich schwierig geworden, weil ich beruflich sehr eingespannt war. Mit dem Laufen habe ich angefangen, um abzunehmen. Das war im Jahr 2013. Zu der Zeit lebte ich in Berlin, nahe dem Tempelhofer Feld – eine super Laufstrecke. Nach etwas über drei Monaten, in denen ich das durchgezogen habe, parallel ins Fitnessstudio gegangen bin und meine Ernährung angepasst habe, hatte ich prompt zehn Kilo abgenommen. Das hat mir die Motivation gegeben, weiterzumachen.

Ich bin dann nach Hamburg gezogen. Da gab es auch schöne Laufstrecken, und ich habe gemerkt, dass sich auch

am Tempo etwas tut und ich schneller laufen konnte. Zum Beispiel bin ich 2014 zum ersten Mal die 10 Kilometer in unter einer Stunde gelaufen.

Als ich 2015 nach München zog, ist das Laufen aus beruflichen Gründen erst mal wieder in den Hintergrund gerückt. Neben dem neuen Job hatte ich Crossfit für mich entdeckt. Erst 2016 kam ich über eine Freundin zu den Adidas Runners München – und damit fing meine „zweite sportliche Karriere“ nach dem Fußball eigentlich erst richtig an.

## Mittlerweile haben Sie sich komplett dem Laufen verschrieben, oder?

So ist es! Inzwischen bin ich voll drin in der Community

und habe viele Freunde übers Laufen gefunden. Ich leite diverse Laufgruppen in München, mit dem Hofstatt Run zum Beispiel eine nur für Frauen. Aber auch bei den



Romys großes Ziel ist es, einen Marathon unter 4:00 Stunden zu laufen

» **Klar folge ich den Profiläufern auf Instagram, ich weiß aber, dass ich das nie sein werde«**

Adidas Runners bin ich inzwischen seit Anfang des Jahres als Head Coach für Women und Rookies tätig. Auch die meisten Städtereisen gemeinsam mit meinem Freund werden um ein Lauf-Event herum geplant, wie kürzlich in Madrid zum Halbmarathon oder auch schon in Barcelona und Chicago zum Marathon. Alles dreht sich ums Laufen. Ich lese total viel zum Thema, schaue Dokumentationen und verfolge, wie andere trainieren. Und wenn ich mal allein laufen gehe, höre ich Lauf-Podcasts.

## Zunächst sind Sie gelaufen, um abzunehmen. Wann haben Sie gesagt: Das reicht?

Die zehn Kilo sind inzwischen fast wieder drauf. Ich laufe aber aus Freude weiter – und zwar sogar etwa im gleichen Tempo wie damals mit zehn Kilo weniger. Ja, manchmal denke ich schon, ich könnte wieder ein bisschen abnehmen. Aber es ist für mich total okay so, und ich fühle mich wohl. Ich muss mich nicht an den Top- und Profiläufern orientieren. Natürlich folge ich denen auf Instagram. Ich weiß aber genau, dass ich das nie sein werde, und das ist für mich völlig in Ordnung. Dafür stehe ich und dafür bekomme ich ziemlich viel positives Feedback aus der Community. Ich habe nicht die typische Läuferfigur, ich laufe nicht die 4:40er-Pace, sondern eher etwas zwischen 6:00 und 6:30. Das ist im Übrigen für viele schon schnell. Und auch mit



einer 7:30er-Longrun-Pace ist man Läuferin oder Läufer!

Ich bekomme oft die Rückmeldung, dass Leute das super finden, was ich mache – weil ich so normal bin und ausstrahle, dass Laufen Spaß macht und man das auch mit ein paar Kilo mehr auf den Rippen machen kann. In Magazinen, auf Covern und in neuen Medien wie auf Instagram werden immer durchtrainierte Sixpacks gezeigt, was natürlich optisch schön ist, aber so ist eben nicht jede oder jeder. Ich habe schier nicht den Stoffwechsel dafür. Zugegeben, ich könnte sicherlich etwas mehr auf die Ernährung gucken und relativ schnell fünf Kilo weniger wiegen. Aber für mich gehört eben Genuss dazu. Das ist das Schöne: dass ich mir durch das Laufpensum auch mal etwas gönnen kann.



Romy ist fast täglich fürs Laufen oder als Läuferin unterwegs

**Ist es Ihnen schon passiert, dass jemand überrascht reagiert hat nach dem Motto: „Was, du läufst?“**

Ja, tatsächlich. Als ich im Februar 2020 nach Tel Aviv zum Halbmarathon geflogen bin. Bei der Kontrolle am Flughafen in München wollte man wissen, warum ich nach Israel einreisen möchte. Da habe ich gesagt, dass ich dort Halbmarathon laufen werde. Der Beamte musterte mich und sagte dann „Really?!“, also „Wirklich?!“. Am Ende durfte ich

natürlich einreisen. Ansonsten gibt es solche Reaktionen innerhalb der Community selten. Vielleicht denken sich das manche. Aber wenn es jemand sagen würde, würde ich das nicht auf mir sitzen lassen!

**Haben Sie läuferische Ziele, die Sie erreichen möchten?**

Tatsächlich wäre der Marathon unter vier Stunden ein großes Ziel. Meine vier Marathons bin ich zwischen 4:06 und 4:08 Stunden gelaufen. Bisher habe ich meine Trainingspläne meist selbst geschrieben. Ich bin Diplom-Sportwissenschaftlerin, dadurch habe ich den inhaltlichen Background. Zusätzlich habe ich eine Lauftrainerausbildung gemacht. Dennoch bin ich derzeit in ersten Gesprächen, um selbst mit einem Coach zusammenzuarbeiten – um neuen Input „von außen“ zu haben. Beim New-York-Marathon im Herbst will ich aber erst mal nur die Atmosphäre genießen. Vielleicht wäre die schnelle Strecke in Berlin etwas für die neue Bestzeit – dort bin ich 2017 meinen ersten Marathon gelaufen.

**Was möchten Sie Menschen mitgeben?**

Jede und jeder kann laufen! Unabhängig davon, wie man aussieht, wie viel man wiegt oder wie schnell man ist. Ich sehe so viele Beispiele dafür, wie viel Spaß die Leute am Laufen haben und wie glücklich sie sind, wenn sie feststellen: „Hey, ich bin Läufer!“ Dafür mache ich das letztlich, da geht mir einfach das Herz auf. Es geht eben nicht immer nur um höher, schneller und weiter, sondern auch um den reinen Spaß am Laufen. 🏃‍♀️

*Mehr über Romy auf Instagram: [running\\_romy](#)*

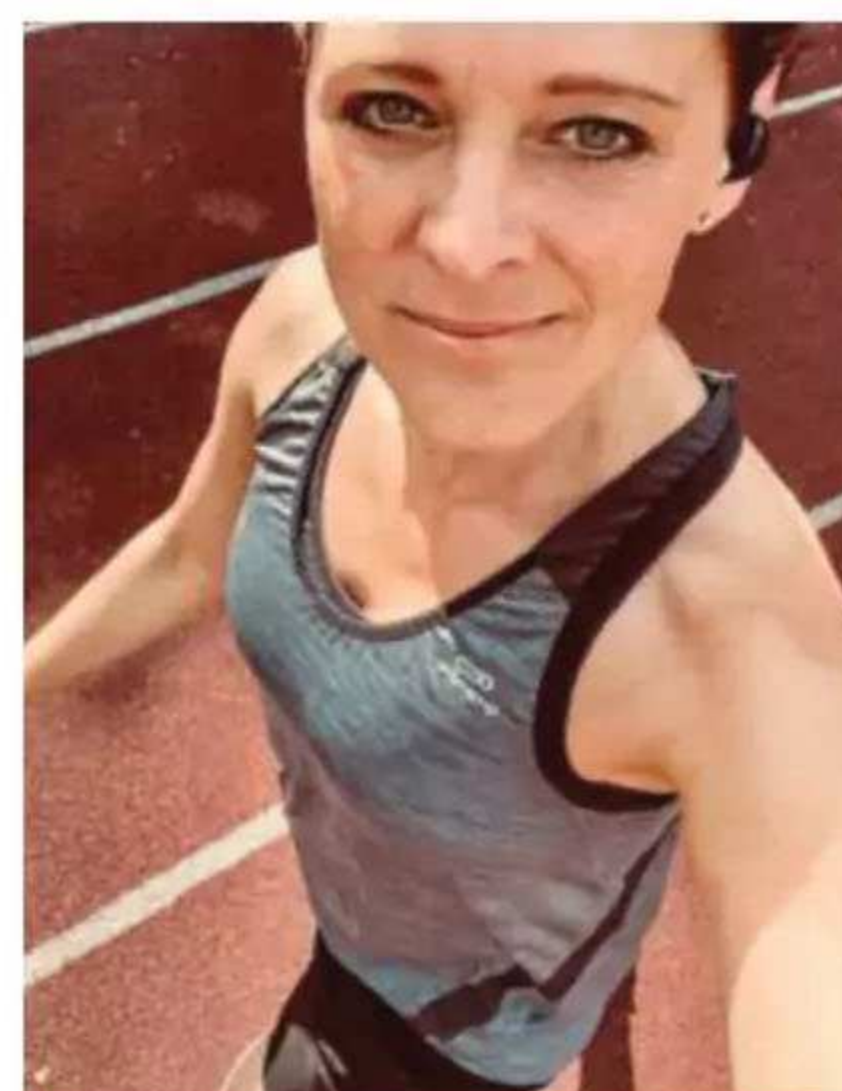


*Nach einem Unfall war ich in der Bewegung eingeschränkt. Schnell wog ich fast 100 Kilogramm.*

*Durch gesunde Ernährung, Krafttraining und viel Disziplin habe ich fast 25 Kilo abgenommen. Und ich habe wieder mit dem Laufen begonnen. Das Laufen gibt mir wirklich viel. Es gibt mir ein gutes Gefühl, und es macht mir einfach Spaß. Es hilft mir auch, meine bipolare Störung unter Kontrolle zu halten. Egal ob bei Regen oder Sonnenschein – ich hatte noch keinen Lauf, nach dem es mir nicht besser ging als vorher.*

**CORINNA GRÜNEKLEE, HEIDELBERG**

2016 fiel ich aufgrund privater Umstände in ein tiefes Loch, fühlte mich nicht mehr lebensfähig. Ich wusste, ich muss was Neues ausprobieren. Joggen? Puh, wie langweilig, dachte ich. Die ersten drei Monate waren der Horror. Doch dann wuchs ich über mich hinaus und fing an, den Sport zu lieben. Heute ist er für mich



nicht mehr aus meinem Leben wegzu-denken.

**KERSTIN MOZER HAAN**



Mit Pillen zum  
Gipfel: Supple-  
mente können  
leistungsstei-  
gernd wirken





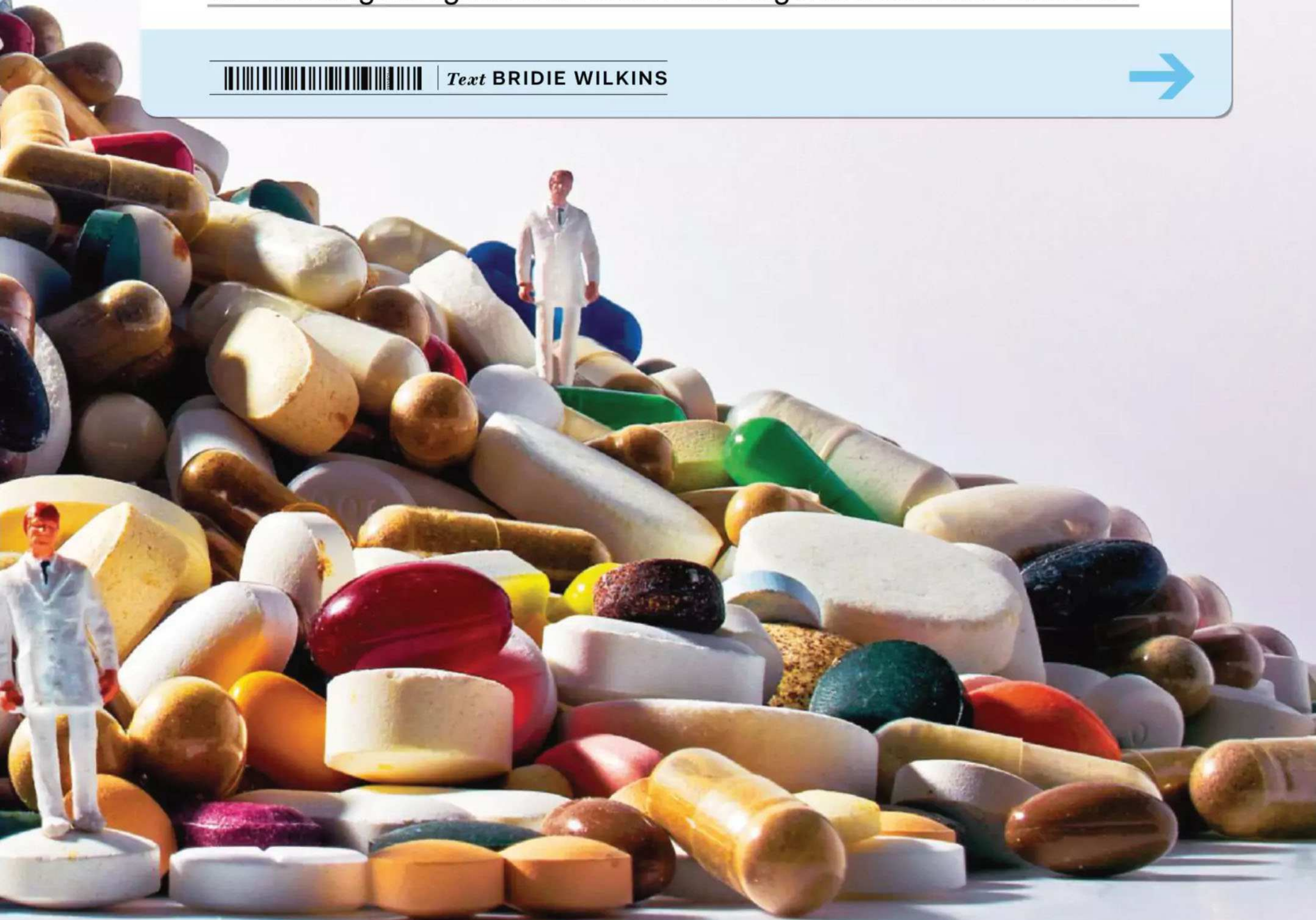


# Externe Helfer

Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel steigern erwiesenermaßen die Leistungsfähigkeit und fördern die Regeneration. Eine Übersicht



Text BRIDIE WILKINS







# S

ind Nahrungsergänzungsmittel Allheilmittel, mit denen sich jegliche Mängel der eigenen Ernährung ausgleichen lassen? Sicher nicht. Aber sie bieten praktische Lösungen für Situationen, in denen der Alltag und die sportlichen Pläne sich in die Quere kommen. Und manche können einem sogar erwiesenermaßen einen Fitnessvorteil verschaffen, selbst wenn man sich noch so gut ernährt. „Viele für den Sport relevante Nährstoffe, die nachweislich die Leistungsfähigkeit steigern, die Erschöpfung hinauszögern und die Regeneration fördern, sind zwar in verschiedenen Lebensmitteln enthalten, aber nur in derart geringen Mengen, dass es schwer werden kann, mit einem realistischen Ernährungsplan die optimale Tagesdosis zu erreichen“, erklärt Liam Holmes, Experte für Sporternährung und Inhaber von pH Nutrition. „Bei manchen müsste man, um das auch nur annähernd zu schaffen, eine ganze Woche lang bei jeder Mahlzeit vollkommen andere Zutaten zu sich nehmen.“

Und so greifen viele Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln: Präparate aus Mikronährstoffen, die entweder aus natürlichen Lebensmitteln gewonnen oder synthetisch hergestellt wurden. Sarah Lindsay, ehemalige olympische Eisschnellläuferin und Gründerin von Roar Fitness, ist der lebende Beweis, dass diese Mittel funktionieren. Als sie in ihrer aktiven Zeit während der Wettkampfsaison sechsmal in der Woche neun Stunden täglich trainierte, litt sie unter schweren Erschöpfungszuständen und war häufig krank – bis zu dem Jahr, in dem sie begann, ihre Ernährung um ein Multivitaminpräparat, Fischöl, Magnesium, Vitamin D3 und Zink zu ergänzen. „In jener Saison wurde ich nicht krank und konnte mein Training komplett durchhalten“, erzählt sie. Und was für Lindsay auf dem Eis funktionierte, klappt auch bei uns Läufern auf der Straße. Auf den nächsten Seiten finden Sie alles, was Sie über die sieben wichtigsten Stoffe zur Steigerung der läuferischen Leistungsfähigkeit wissen müssen.

### Gewusst, wie

Lesen Sie auf dem Beipackzettel nach, ob das jeweilige Präparat zum, vor oder nach dem Essen eingenommen werden soll. Die meisten der von uns ausgewählten Präparate sollte man am besten morgens einnehmen. Nur Magnesium nimmt man vor dem Zubettgehen.





## Ihr Ziel:

# Mehr Energie, bessere Leistungen



### Wirkstoff

## Beta-Alanin

**Betan-Alanin** ist eine nicht essenzielle Aminosäure, die in Kombination mit einer anderen Aminosäure (L-Histidin) Muskel-Carnosin erzeugt, das als Puffer gegen die Ansammlung von Milchsäure in den Muskeln fungiert. Dies hat den Vorteil, dass sich Ihre Muskeln nicht so ausgelaugt anfühlen und Sie länger trainieren können. „Beta-Alanin kommt vor allem in Fleisch und Fisch vor. Besonders für Vegetarier und Veganer ist ein Nahrungsergänzungsmittel daher hilfreich“, sagt Rebecca Dent, Expertin für Hochleistungsernährung. Männer produzieren von Natur aus mehr Muskel-Carnosin als Frauen. Daher sollten selbst Fleisch essende Läuferinnen in Betracht ziehen, ein Ergänzungspräparat zu nehmen.

### Wirksamste Einnahmeform /

Wissenschaftliche Studien deuten auf Pulver hin. In Flüssigkeit gelöst, gelangt es rasch in den Blutkreislauf und wird daher besonders schnell aufgenommen.

### Empfohlene Dosierung /

4 bis 6 g pro Tag

### Zusätzliche Vorteile /

Wirkt womöglich Beklemmungszuständen entgegen. Carnosin erhöht die Menge des Beklemmungen verringernden Moleküls BDNF, das hilft, das Gehirn im Gleichgewicht und schlechte Stimmungen in Schach zu halten.

### Enthalten in diesen Lebensmitteln /

Pute, Hühnchen, Rind, Schwein, Eier, Käse

### Mögliche Nebenwirkungen /

Parästhesie („Ameisenlaufen“). Der Grund ist unklar, doch eine Theorie besagt, dass Beta-Alanin die sensorischen Neuronen in unserer Haut aktiviert, was ein Kribbeln verursacht. „Das ist harmlos, aber falls Sie das Gefühl als lästig empfinden, verteilen Sie die empfohlene Dosis über den Tag hinweg oder nehmen Sie eine kleinere Dosis“, empfiehlt Holmes.

### Produkte /

Bulk Beta-Alanine Powder, 26,49 € (100 g), [www.bulk.com/de](http://www.bulk.com/de)



### Wirkstoff

## Koffein

**Koffein** löst seinen charakteristischen Energieschub auf zwei Arten aus: Erstens blockiert es die Freisetzung von Adenosin, einer chemischen Verbindung, die schlaffördernd wirkt, indem sie die Gehirnaktivität hemmt. Es steigert zudem die Abgabe von Verbindungen wie Dopamin und senkt so den Melatoninspiegel. Melatonin ist das Hormon, das einen einschlafen lässt (mehr zur leistungssteigernden Wirkung von Koffein lesen Sie auf Seite 76).

### Wirksamste Einnahmeform /

Man nimmt an, dass die Einnahme in flüssiger Form am effektivsten ist, weil es so schneller ins Blut gelangt als in Tablettenform. Aber das ist nicht abschließend erwiesen; also nehmen Sie es so, wie Sie es angenehmer finden. „Es ist leichter, konsequent dranzubleiben, wenn man den Prozess für sich so einfach wie möglich gestaltet“, sagt Holmes.

### Empfohlene Dosierung /

100 bis 200 mg pro Tag

### Zusätzliche Vorteile /

Sie verlegen ständig Ihre Schlüssel? Eine Studie der Johns Hopkins University ergab, dass Koffein für bis zu 24 Stunden nach Einnahme das Gedächtnis verbessert. In der Studie erhielten die Teilnehmenden fünf Minuten nach Betrachtung einer Reihe von Bildern entweder ein Placebo oder 200 Milligramm Koffein (entspricht einem doppelten Espresso). Die Kaffeetrinker erzielten deutlich höhere Werte, als sie am nächsten Tag versuchen sollten, sich an die Bilder zu erinnern.

### Enthalten in diesen Lebensmitteln /

Kaffee, Tee

### Mögliche Nebenwirkungen /

Vermeiden Sie Beta-Alanin- und Koffeinpräparate, falls Sie schwanger sind, unter Schlaflosigkeit leiden oder Herzprobleme haben. Beide erhöhen Herzfrequenz und Blutdruck, wovon in solchen Fällen abzuraten ist.

### Produkte /

SiS Go Caffeine Energy Gel Cola, 16,50 € (6 x 60 ml Gel), [www.scienceinsport.com/de](http://www.scienceinsport.com/de)



## Ihr Ziel:

# Mehr Ausdauer



### Wirkstoff

## Magnesium

**Magnesium** wirkt indirekt leistungssteigernd: Adenosintriphosphat (ATP), der wichtigste Energieträger des Körpers, wird biologisch erst aktiv, nachdem es sich mit einem Magnesium-Ion verbunden hat. „Die ATP-Moleküle speichern Energie und übertragen sie an Ihre Zellen, darunter auch die in den Muskeln. Wenn Sie sich also längere Zeit körperlich betätigen, muss mehr ATP produziert werden, und es muss effizienter arbeiten, um die Muskeln zu unterstützen“, sagt Holmes. „Ein Magnesiummangel schränkt die Energieproduktion ein und führt bei längeren Anstrengungen zu Erschöpfung.“ Darüber hinaus geht Magnesium verloren, wenn Sie schwitzen; deshalb haben Läufer leicht zu wenig davon.

### Wirksamste Einnahmeform /

Laut Dent und Holmes nimmt der Körper Magnesiumzitrat am leichtesten auf.

### Empfohlene Dosierung /

200 bis 300 mg pro Tag

### Zusätzliche Vorteile /

Besserer Schlaf. „Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, was die Herzfrequenz verlangsamt, den Blutdruck senkt und helfen kann, Ihren Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen“, sagt Dent. Besserer Schlaf begünstigt natürlich die Regeneration und damit die Voraussetzungen, um bei der nächsten Trainingseinheit gute Leistungen bringen zu können.

### Enthalten in diesen Lebensmitteln /

Nüsse, Saaten, Hülsenfrüchte, Bohnen, Tofu, Bananen, Quinoa, grünes Blattgemüse

### Mögliche Nebenwirkungen /

Magenbeschwerden (Krämpfe und Durchfall). „Falls das passiert, setzen Sie es ab, bis die Symptome verschwinden, und probieren Sie es anschließend mit einer verringerten Tagesdosis von 100 mg“, rät Dent.

### Produkte /

Magnesium Verla purKaps, 16,60 € (60 Kapseln à 150 mg), Apotheke







## Ihr Ziel:

### Mehr Kraft



#### Wirkstoff

### Kreatin

**Kreatin** wird über das Blut zu den Skelett- und Herzmuskeln transportiert und verbindet sich dort mit einer Phosphatgruppe zu Phosphokreatin, einer Nährstoffverbindung mit hohem Energiegehalt. Dieses wird dann zu den Fasern in Ihren Muskelzellen transportiert, wo das Phosphokreatin seine Phosphatschicht (die energiehaltige Schicht) an diese Muskelfasern abgibt, was Ihre Muskelkraft steigert. Zudem, so Holmes, „zieht Kreatin Wasser in Ihre Muskeln. Das unterstützt die Proteinsynthese, weil das Wasser alle Moleküle und Nährstoffe dorthin transportiert, wo sie gebraucht werden.“

#### Wirksamste Einnahmeform /

Studienergebnisse deuten darauf hin, dass Monohydrat am effektivsten ist. Tabletten und Pulver sind ebenfalls wirksam. Falls Sie sich für Pulver entscheiden, wählen Sie eine mikronisierte Form, weil sich diese besser löst.

#### Empfohlene Dosierung /

5 g pro Tag

#### Zusätzliche Vorteile /

Kreatinpräparate wirken womöglich einer Verringerung der Knochenmasse im Klimakterium entgegen. Der Energieschub, den sie Ihnen verleihen, trägt dazu bei, dass Sie mehr Kraft entwickeln, wodurch Sie Ihre Knochen stärker belasten – was wiederum die Produktion neuen Knochenmaterials anregt.

#### Enthalten in diesen Lebensmitteln /

Rotes Fleisch, Fisch, Eier, Milch

#### Mögliche Nebenwirkungen /

Wasseransammlung und Aufschwellen. Kreatin regt die Körperzellen an, mehr Wasser zu binden. „Dieser Effekt sollte aber minimal sein, solange Sie sich auf fünf Gramm pro Tag beschränken“, sagt Holmes.

#### Produkte /

Micronised Creatine Monohydrate Powder, 22,99 € (317 g), [www.optimumnutrition.com/de-de](http://www.optimumnutrition.com/de-de)



## Ihr Ziel:

### Besser regenerieren



#### Wirkstoff

### Kollagen

**Kollagen** ist ein aus den Aminosäuren Glyzin, Prolin und Hydroxyprolin bestehendes Protein, das den aufbauenden Prozess in Ihren Muskeln auslöst. Da Muskelgewebe bei körperlicher Belastung reißt, ist es wichtig, dass neues gebildet und bestehendes wächst und repariert wird. Kollagen ist ein Baustein für Knorpel, jenes Gewebe, das Ihre Gelenke polstert und stützt.

#### Wirksamste Einnahmeform /

Es gibt verschiedene Kollagentypen, die entweder die Haut, die Muskeln, die Knochen, Sehnen und Faszien oder bestimmte Organe schützen. Gelenkschmerzen lindert am besten der knorpelstärkende Typ II.

#### Empfohlene Dosierung /

2500 mg können genügen, um akute Gelenkschmerzen zu lindern, zum Aufbau von Muskelmasse brauchen Sie jedoch 10 000 mg.

#### Zusätzliche Vorteile /

Kollagen der Typen I und III dient als Grundgerüst der Haut. 75 Prozent der Zellen innerhalb der Dermis bestehen daraus. Studien legen nahe, dass die natürliche Produktion ab dem Alter von 25 Jahren jährlich um 1,5 Prozent abnimmt. Ein Ergänzungspräparat hilft also auch, die Festigkeit Ihrer Haut aufrechtzuerhalten.

#### Enthalten in diesen Lebensmitteln /

Hühnchen, Eiweiß, Zitrusfrüchte, Fisch

#### Mögliche Nebenwirkungen /

Wenn der Körper große Mengen an Protein aufspalten muss, kann das zu Verstopfung führen. Nutzen Sie deshalb idealerweise Kollagenprodukte, die in Getränkeform aufgenommen werden, essen Sie Obst und Gemüse und halbieren Sie, wenn nötig, die Tagesdosis.

#### Produkte /

Triple Perform Protein Powder mit Tri-Collagen-Komplex, 46,90 € (30 Beutel à 23,7 g) [tripleperform.de](http://tripleperform.de)







## Ihr Ziel:

# Verletzungen vorbeugen

### Wirkstoff

## Vitamin D

**Vitamin D** ist eins der wichtigsten entzündungshemmenden Vitamine. Wenn seine aktive Form 1,25-OH-Vitamin D3 an den Rezeptoren in Ihren Muskelzellen andockt, wird die Produktion als Zytokine bezeichneter entzündungsfördernder Hormone unterdrückt, und ihre entzündungshemmenden Pendanten (Protektine, Resolvine und Maresine) machen sich an die Arbeit.

### Wirksamste Einnahmeform /

Die klare Nummer eins ist Vitamin D3: Untersuchungen haben gezeigt, dass es vom menschlichen Körper 500-mal schneller absorbiert werden kann und den Vitamin-D-Spiegel um 87 Prozent wirksamer steigert als Vitamin D2.

**Empfohlene Dosierung /**  
0,025 bis 0,075 mg pro Tag

### Zusätzliche Vorteile /

Ihre Laune bessert sich, sobald die Sonne herauskommt? Kein Wunder! Denn Vitamin D ist an der Produktion von Serotonin (häufig auch als Glückshormon bezeichnet) im Körper beteiligt und daher von Bedeutung, wenn es um Ihr geistiges und körperliches Allgemeinbefinden geht.

### Enthalten in diesen Lebensmitteln /

Lachs, Sardinen, Aal, Eier, Pilze, Austern, Garnelen

### Mögliche Nebenwirkungen /

Wenn man zu viel Vitamin D einnimmt, kann das zu Übelkeit und Brechreiz führen. Diese Nebenwirkungen sind selten und dürften nur passieren, wenn Sie die empfohlene Tagesdosis überschreiten.

**Produkte /**  
BetterYou D2000 Vitamin D3 Direkt-Spray, 11,95 € (15 ml), [www.dm.de](http://www.dm.de)



### Wirkstoff

## Omega-3

**Unter den Omega-3-Fettsäuren** interessieren uns Läufer nur Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Deren einziger Zweck ist die Eindämmung von Entzündungen. Ähnlich wie Vitamin D stoppen sie die Produktion entzündungsfördernder Zytokine und unterstützen die Bildung von Entzündungshemmern.

### Wirksamste Einnahmeform /

„Halten Sie Ausschau nach einem Präparat, das mehr EPA als DHA enthält“, empfiehlt Holmes, „denn EPA bietet deutlich mehr körperliche Vorteile: Es verringert Schmerzen und Schwellungen.“

**Empfohlene Dosierung /**  
1000 bis 2000 mg pro Tag

### Zusätzliche Vorteile /

DHA hilft zwar weniger gegen körperliche Beschwerden, aber es fördert nachweislich die Konzentration. Es ist die wichtigste im Gehirn anzutreffende Fettsäure und dort verantwortlich für die Durchblutung und die Steigerung der Effizienz aller Gehirnzellen. Ohne DHA fallen einem kognitive Aufgaben viel schwerer.

### Enthalten in diesen Lebensmitteln /

Sardinen, Makrele, Hering, Forelle, Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne

### Mögliche Nebenwirkungen /

Ein unangenehmer Geschmack im Mund oder ein leicht fischiger Atem – aber beides sollte nicht allzu stark ausgeprägt sein. Und es gibt mittlerweile auch pflanzliche Alternativen.

### Produkte /

Fischöl-Variante: Carlson Labs Elite Omega-3 Perlen 1600 mg, 32,15 € (90 + 30 Weichkapseln), [www.purewelt.de](http://www.purewelt.de)

Algenöl ist die vegane Alternative: Omega3-Loges pflanzlich 24,95 € (60 Kapseln), [www.loges.de/p/omega3-loges-pflanzlich](http://www.loges.de/p/omega3-loges-pflanzlich)



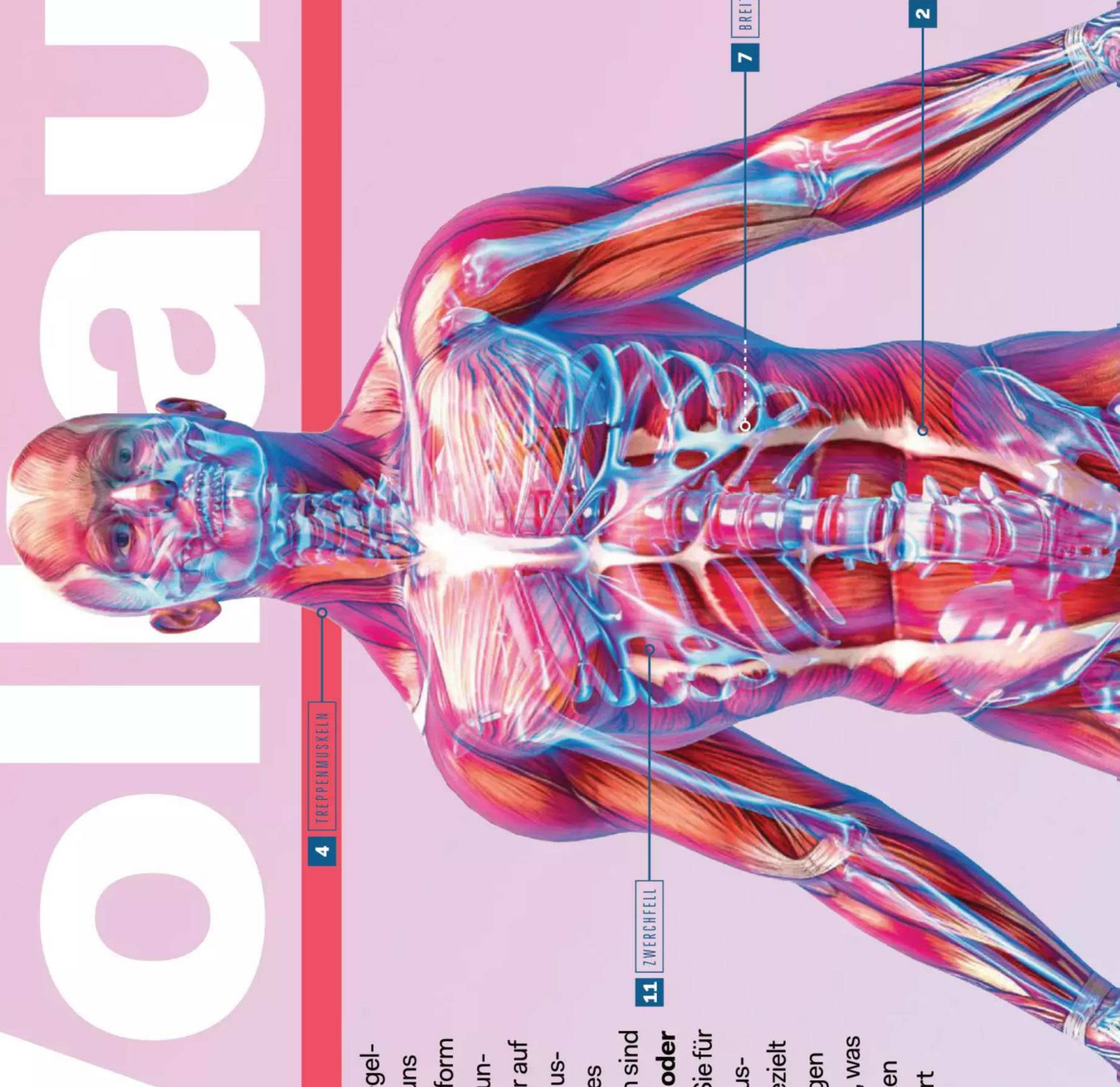
### Geduld! Supplemente wirken langsam

Erwarten Sie nicht, dass über Nacht oder selbst nach einer Woche Effekte auftreten. Erste Resultate zeigen sich frühestens nach einem Monat.



# Wohlauf

Wir alle wissen, dass regelmäßiges Krafttraining uns dabei hilft, unsere Laufform zu steigern und Verletzungen zu vermeiden. Aber auf welche der über 650 Muskeln im Körper kommt es wirklich an? Tatsächlich sind es nur **zwölf Muskeln oder Muskelgruppen**, die Sie für einen kraftvollen, gut ausbalancierten Laufstil gezielt stärken sollten. Wir zeigen Ihnen, welche das sind, was sie beim Laufen bewirken und wie man sie trainiert



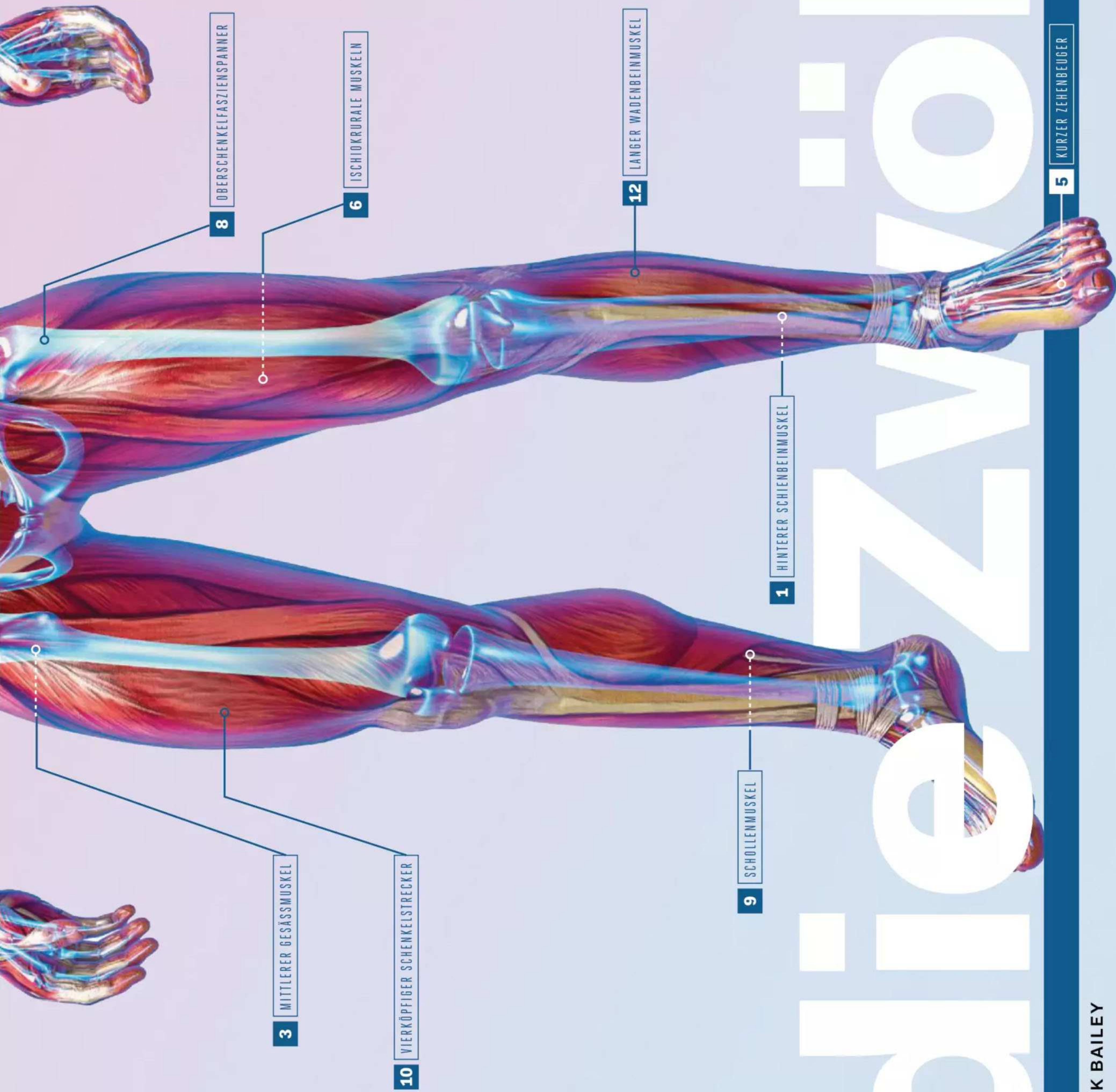
4 TREPPENMUSKEL

11 ZWERCHFELL

7 BREITER RÜCKENMUSKEL

2 HÜFTENDARMMUSKEL





8 OBERSCHENKELFASZIENSPANNER

6 ISCHIOKRURALE MUSKELN

12 LANGER WADENBEINMUSKEL

1 HINTERER SCHIENBEINMUSKEL

5 KURZER ZEHENBEUGER

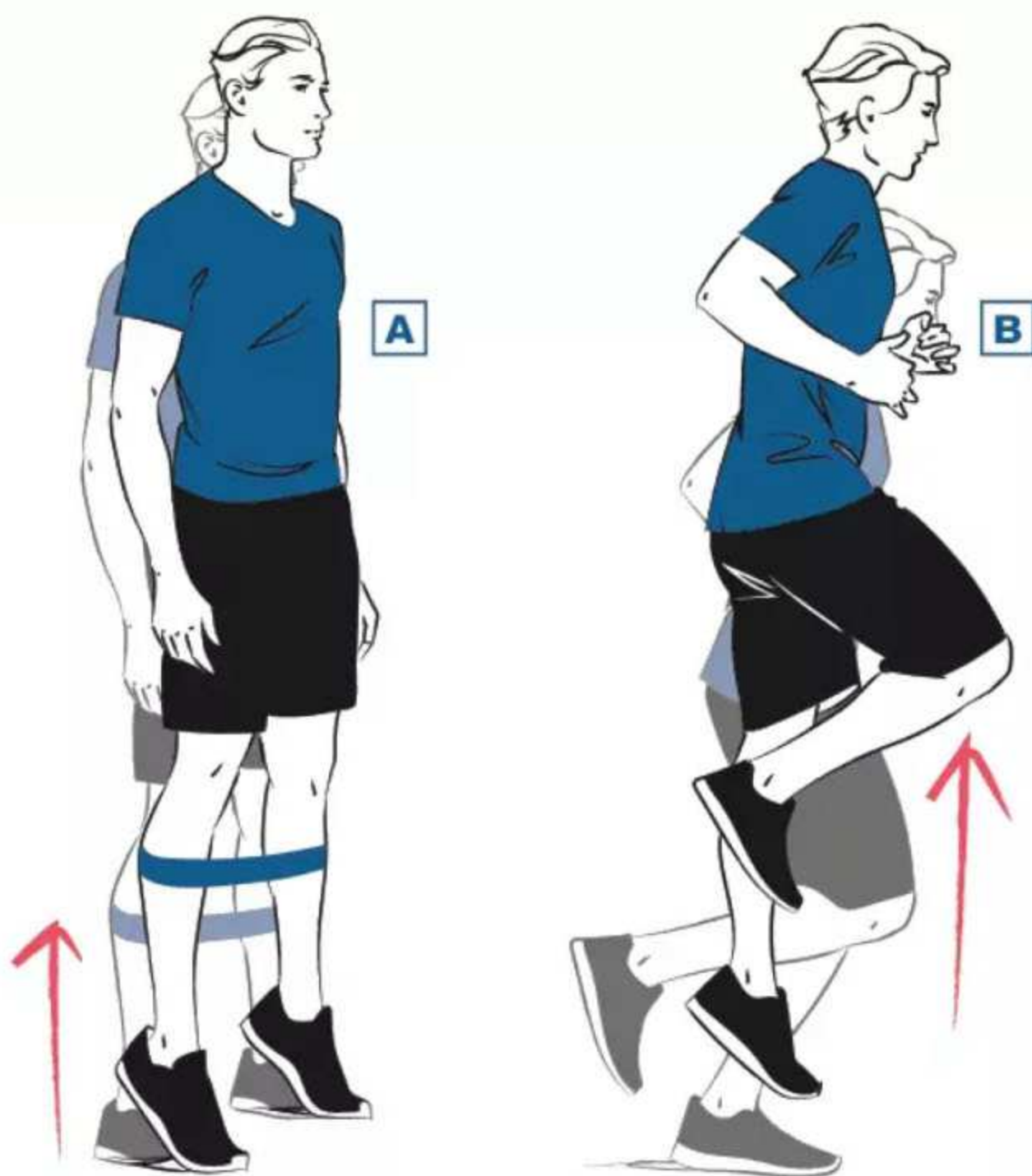
3 MITTLERER GESÄSSMUSKEL

10 VIERKÖPFIGER SCHENKELSTRECKER

9 SCHOLLENMUSKEL

Text MARK BAILEY





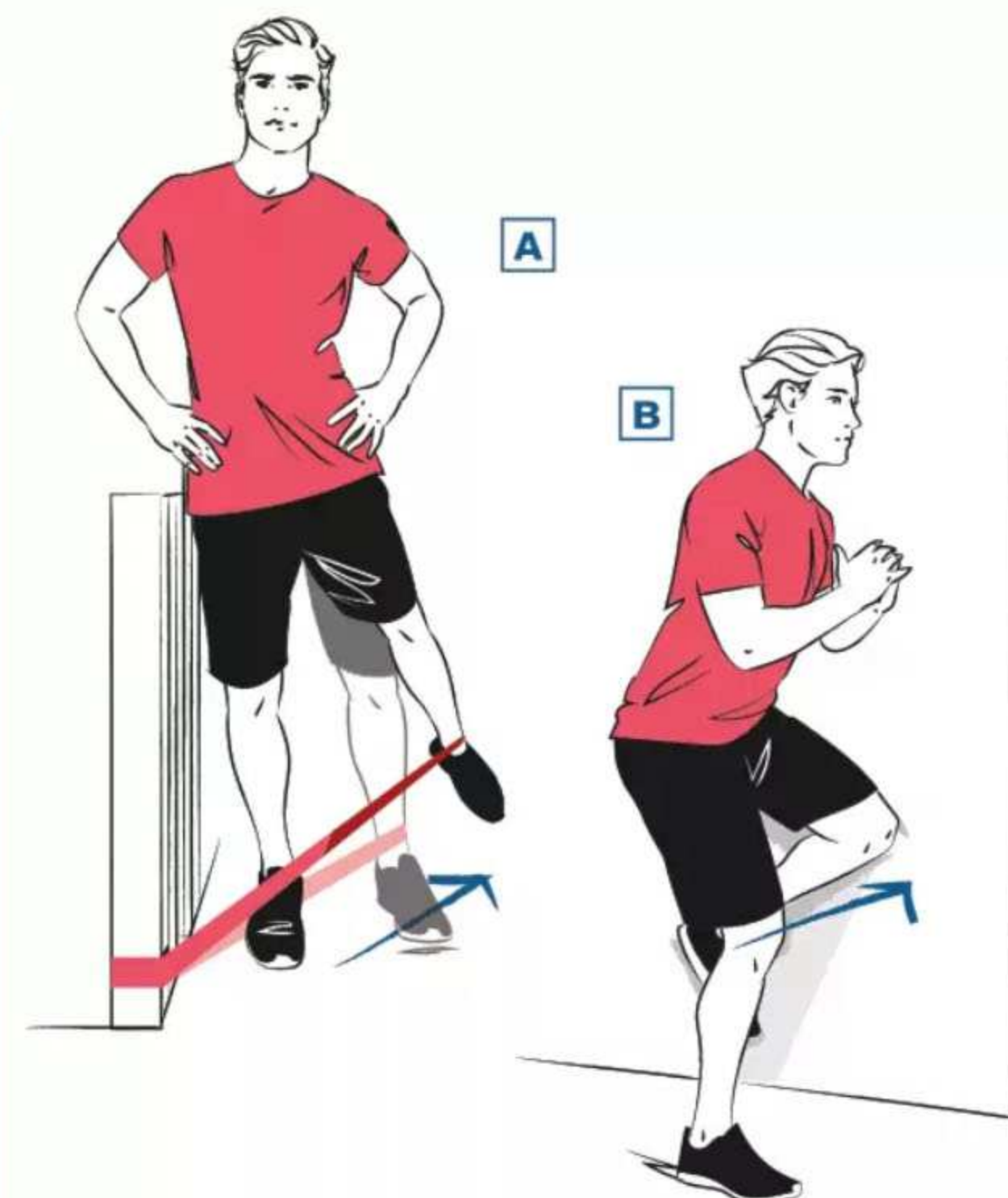
## 1 HINTERER SCHIENBEINMUSKEL

**Was ist das für ein Muskel?** Der Tibialis posterior verläuft von der Rückseite des Schienbeins um den Innenknöchel herum bis weit unter den Fuß. Er kann den Fuß nach innen drehen und ist für Abwärtsbewegungen des Fußes oder der Zehen verantwortlich.

**Wozu ist er wichtig?** „Er stabilisiert den Fuß beim Aufkommen, versteift den Knöchel, um eine übermäßige Pronation zu verhindern, und hilft, den Aufprall zu verlangsamen“, sagt Sportphysiotherapeut Mark Buckingham. „Ist er gut gekräftigt, verleiht er uns

als starker Hebel viel Schwung beim Abstoßen.“ Was passiert, wenn man ihn vernachlässigt? Buckingham warnt: „Wenn dieser Muskel zu schwach ist, kann das zu Stressfrakturen der Mittelfußknochen und des Kahnbeins führen.“ Wenn er den Aufprall nicht ausreichend dämpft, wird zudem die Achillessehne überlastet, was zum Schienbeinkantensyndrom oder einer Plantarfasziitis führen kann.

**A. Übung für die Reha nach einer Verletzung** Spannen Sie ein Widerstandsband um Ihre Knie und stellen sich aufrecht hin, Füße schulterbreit auseinander. Heben Sie sich auf die Zehenspitzen und senken den Körper langsam wieder ab. 3 x 25 Wiederholungen. **B. Übung zur Kräftigung** Hüpfen Sie auf einem Bein. Halten Sie dabei das Knie des Sprunggelenks über der Fußmitte. Versuchen Sie, sich mit den Zehen abzustößeln und auch wieder auf ihnen zu landen. 3 x 25 Wiederholungen.



## 3 MITTLERER GESÄßMUSKEL

**Was ist das für ein Muskel?** Der Gluteus medius verläuft vom Hüftknochen bis zum Oberschenkelknochen und ist einer von drei starken Gesäßmuskeln. Seine wichtigste Aufgabe beim Laufen hat er im stützenden Bein, denn er verhindert, dass das Becken absackt, während sich das andere Bein in der Luft befindet, hält den Körper im Gleichgewicht und sorgt so für einen geschmeidigen Laufschrift. **Wozu ist er wichtig?** „Er stabilisiert während jedes Schritts das Becken und sorgt für die Harmonisierung der kompletten Bewegungsabfolge beim Laufen“, sagt Buckingham. „Er verhindert, dass Ihr Knie nach innen knickt. Davon profitiert die Lauffeffizienz, da Sie beim Auftreten nicht hin und her schwanken.“

**Was passiert, wenn man ihn vernachlässigt?** Ein schwacher mittlerer Gesäßmuskel führt dazu, dass die Hüfte oder die Knie beim Laufen nach innen nachgeben. Das kann zu Hüftschmerzen oder einem Läuferknie führen. Es belastet zudem zusätzlich die Innenseite des Schienbeins, die Achillessehne und die Füße. **A. Übung für die Reha nach einer Verletzung** Befestigen Sie ein Widerstandsband zuerst an einem Geländer, dann um Ihren Knöchel und führen Sie Ihr gestrecktes Bein im 45-Grad-Winkel nach schräg hinten. „Das ist der optimale Winkel, um gezielt den mittleren Gesäßmuskel anzusprechen“, sagt Buckingham. Machen Sie 3 x 25 Wiederholungen pro Bein.

**B. Übung zur Kräftigung** Stellen Sie sich mit der linken Schulter an eine Wand und balancieren Sie auf Ihrem rechten Bein. Heben und beugen Sie Ihr linkes Knie und schieben es nach außen, sodass es gegen die Wand drückt. Das Knie des Standbeins sollte leicht gebeugt sein. Versuchen Sie den Druck auf jedem Bein 3 bis 5 Minuten zu halten.

## 2 HÜFTLENDENMUSKELN



**Was sind das für Muskeln?** Zwei vor der Hüfte sitzende Muskeln, die über Rücken und Becken mit dem Oberschenkelknochen verbunden sind und die Hüfte beugen, um das Bein beim Gehen oder Steigen auf- und vorwärts zu heben. **Wozu sind sie wichtig?** „Sie sind fürs Laufen äußerst wichtig,

weil es diese Hüftbeugung ist, die bei jedem Schritt Ihr Knie vorwärts schwingt“, erklärt Laufcoach James Dunne. Sie stellen dafür nicht nur die Kraft zur Verfügung, sondern stabilisieren Becken und Hüftgelenk für eine flüssigere Laufbewegung. **Was passiert, wenn man sie vernachlässigt?** „Arbeit am Schreibtisch kann zu verspannten oder schwachen Hüftbeugern führen, was Haltungsschäden im Lendenwirbel- und Beckenbereich verursachen kann“, sagt Dunne. „Einknicken in der Hüfte nach vorn kann beim Laufen Schmerzen im unteren Rücken und in den Knien verursachen.“

**A. Übung für die Reha nach einer Verletzung** Dehnen Sie Ihre Hüftbeuger, indem Sie einen Fuß auf einen Kasten oder Stuhl stellen. Spannen Sie Rumpf und Gesäß an und schieben das Becken vor, bis es in den Muskeln an der Hüftseite des Standbeins spannt. Muskeln 20–40 Sekunden lang je eine Sekunde anspannen und entspannen, 3-mal je Bein. **B. Übung zur Kräftigung** Legen Sie sich in Rückenlage ein Widerstandsband um beide Füße. Heben Sie die Knie, beugen Sie sie stärker als 90 Grad und führen dann abwechselnd je ein Bein gen Boden, bis es voll gestreckt ist. 3-mal je 30–60 Sekunden lang.



# 4 TREPPENMUSKELN

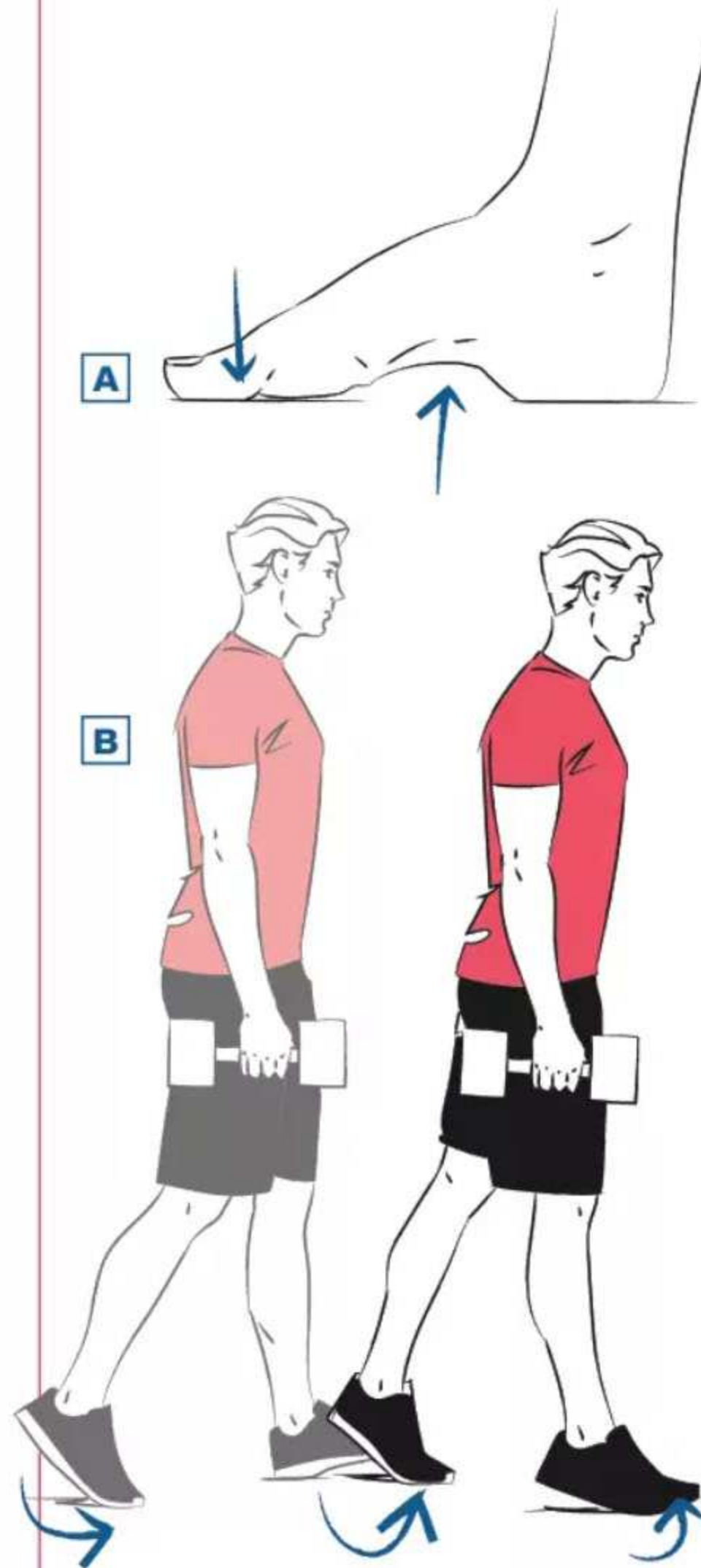
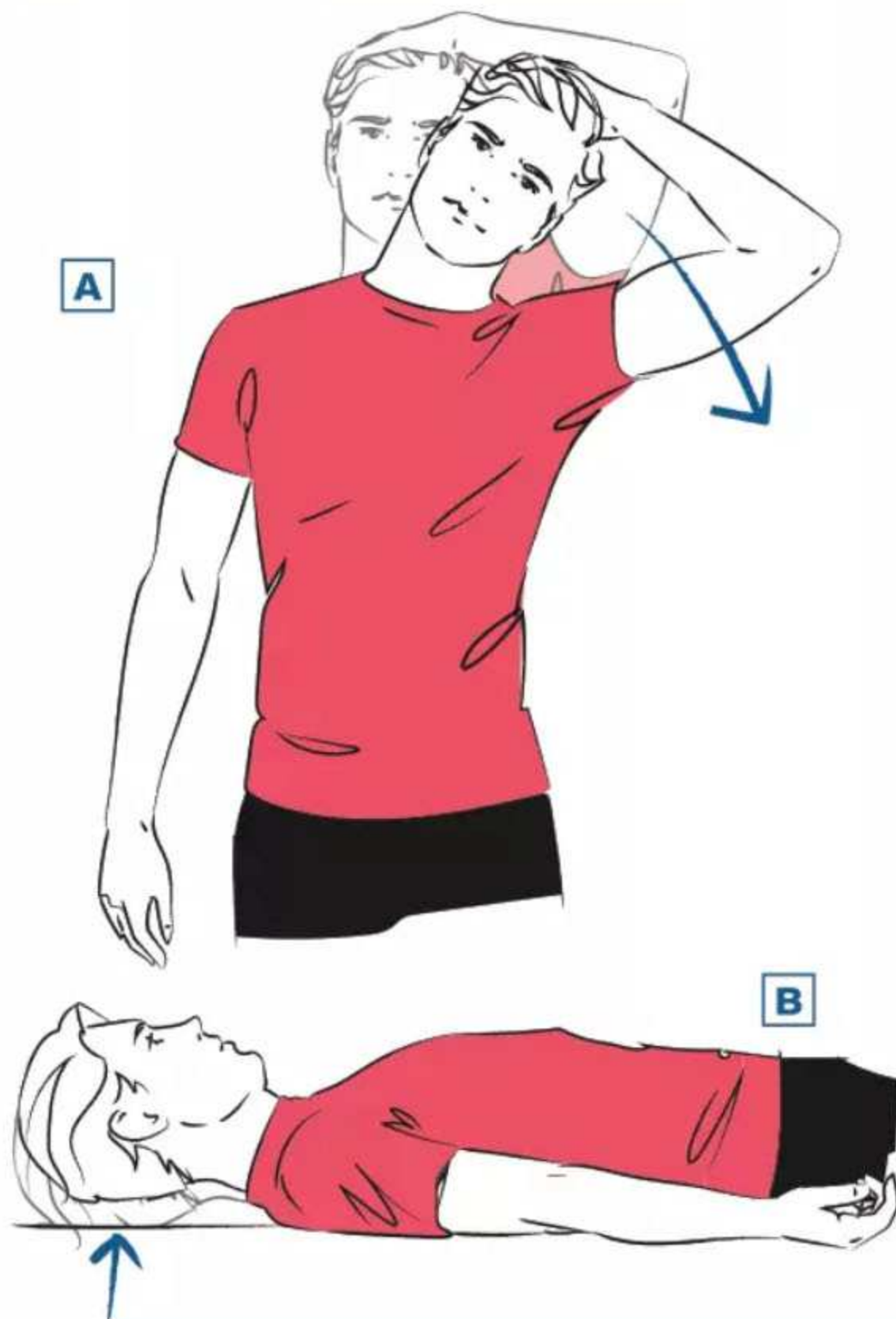
Was sind das für Muskeln? Diese drei Paare von Halsmuskeln (vordere, mittlere und hintere Rippenhalter) dienen dazu, den Hals zu neigen, zu beugen und zu drehen. Außerdem heben sie bei jedem Atemzug Ihre oberen Rippen an.

Wozu sind sie wichtig? „Kräftige Halsmuskeln halten Ihren Kopf stabil, das verbessert die Haltung“, sagt Physiotherapeut Paul Hobrough. „Sie helfen beim Laufen zudem bei einem aktiven Armschwing, der wiederum eine höhere Schrittfrequenz ermöglicht.“ Durch das Anheben der Rippen verbessern sie Ihre Atmung bei hoher Anstrengung, indem sie die Sauerstoffaufnahme erhöhen.

Was passiert, wenn man sie vernachlässigt? „Wenn die Halsmuskeln verspannt sind, ziehen sie den Hals beim Laufen zur Seite oder nach vorn, was zu Schmerzen im Nacken und in den Schultern führt“, merkt Hobrough an. „Sie können dann Ihre Arme nicht mehr so ungehindert bewegen, was die über das Becken und die Knie bis zu den Füßen verlaufende vertikale Rotation des Laufschriffs bremst.“

A. Übung für die Reha nach einer Verletzung Machen Sie am Schreibtisch eine Beugeübung zur Seite hin. Neigen Sie dabei Ihren Kopf von einer Seite zur anderen; nehmen Sie gegebenenfalls die Hand zur Hilfe, um einen vorsichtigen Zug nach unten auszuüben. Wiederholen Sie dies pro Seite 3-mal für jeweils 30 Sekunden.

B. Übung zur Kräftigung Die kraniozervikale Beugung trainieren Sie am besten, indem Sie sich auf den Rücken legen, das Kinn zum Bauch ziehen und den Kopf zwei Fingerbreit vom Boden abheben. Halten Sie dabei die Bauchmuskeln angespannt und pressen den unteren Rücken in den Boden. 3 Wiederholungen, jeweils 15 Sekunden halten.



## 5 KURZER ZEHNBEUGER

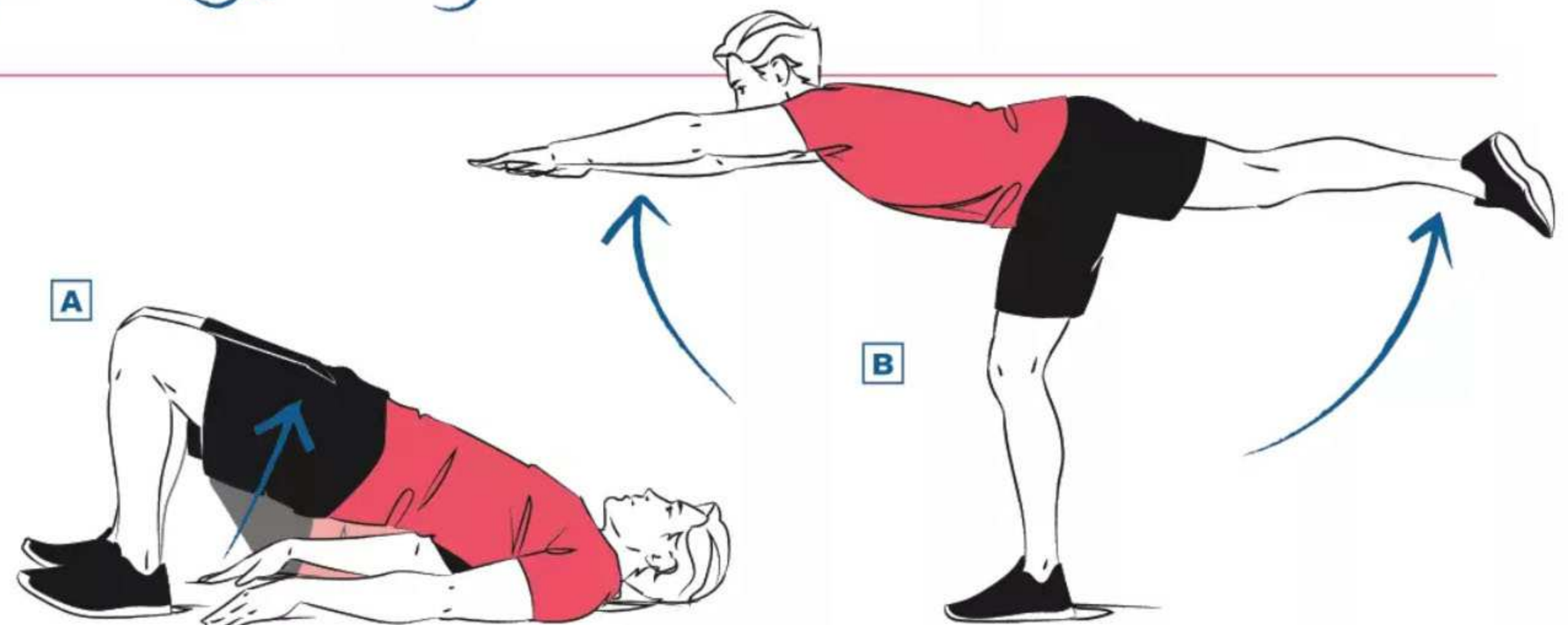
Was ist das für ein Muskel? Dieser Muskel (nicht zu verwechseln mit der Fußsohlenfaszie) ist verantwortlich für das Beugen der vier kleineren, äußeren Zehen bei jedem Schritt.

Wozu ist er wichtig? Ein effektives Beugen der Zehen hilft, das Quergewölbe des Fußes zu kontrollieren, das an dessen Unterseite vom großen zum kleinen Zeh verläuft und Gleichgewicht, Gewichtsverteilung und den Schwung nach vorn unterstützt. „Durch werden Landung und Abstoßphase effizienter“, sagt Buckingham.

Was passiert, wenn man ihn vernachlässigt? Wenn dieser Muskel zu schwach ausgeprägt ist, laufen Sie mit einem flacheren Fußgewölbe. Das kann zu Verletzungen des Mittelfußes und möglicherweise zu Problemen mit den dort verlaufenden Nerven führen.

A. Übung für die Reha nach einer Verletzung Setzen Sie sich auf einen Stuhl, stellen Sie beide Füße flach auf den Boden und heben Sie den Fußballen an, indem Sie Ihre Zehen abwärts beugen und so einen Bogen mit dem Fuß bilden. „Stellen Sie sich vor, da wäre eine Reißzwecke unter Ihrem Fuß, auf die Sie nicht treten wollen“, sagt Buckingham. 3 x 25 Wiederholungen je Seite.

B. Übung zur Kräftigung Machen Sie 15 Schritte vorwärts. Halten Sie dabei eine leichte Kurzhantel in jeder Hand. Achten Sie darauf, dass Sie bei jedem Schritt auf der Ferse landen, und lassen Sie dann den Fuß nach vorn abrollen und heben Sie ihn so an, dass Sie auf den Zehen aufkommen, um den Muskel zu aktivieren. Führen Sie 3 Wiederholungen mit jeweils 15 Schritten durch.



## 6 ISCHIOKRURALE MUSKELN

Was sind das für Muskeln? Drei kräftige Muskeln (Plattsehnen-, Halbsehnen- und zweiköpfiger Oberschenkelmuskel) auf der Rückseite des Oberschenkels, die beim Gehen, Treppensteigen oder Springen Ihr Bein nach hinten ziehen und Ihre Knie beugen.

Wozu sind sie wichtig? „Sie führen über Hüft- und Kniegelenk und helfen, Kraft über das Bein auf den Boden zu übertragen. Das sorgt für eine effiziente Vorwärtsbewegung“, erklärt Dunne. Während der Stand- und Schwungphase stellen die hinteren Ober-

schenkelmuskeln die Kraft zum Beugen des Knies bereit und unterstützen damit die Vorwärtsbewegung – speziell bergauf oder beim Spurt.

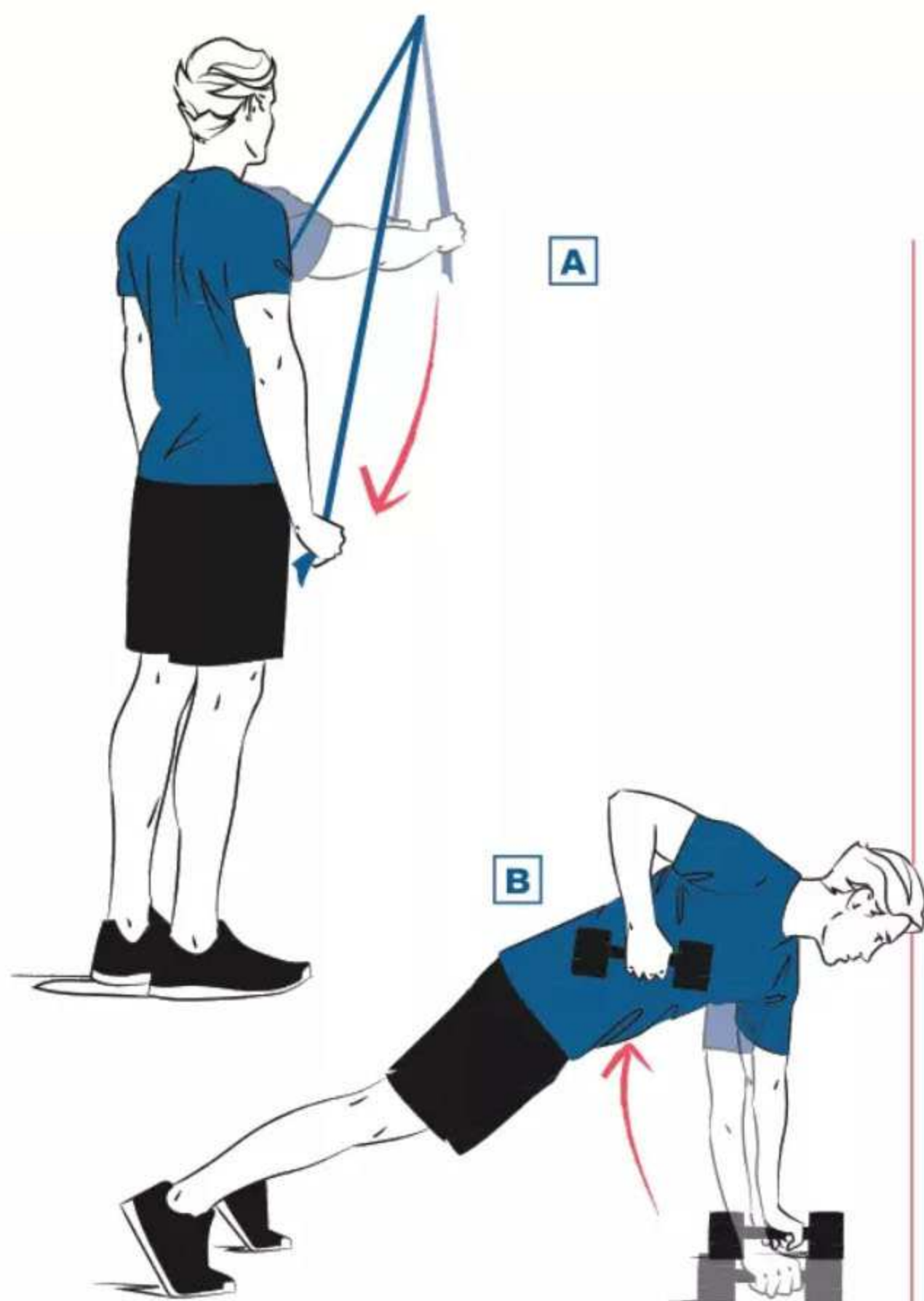
Was passiert, wenn man sie vernachlässigt? „Wenn die hinteren Oberschenkelmuskeln schwach sind und die vorderen sehr kräftig, kann das Dysbalancen im Bereich des Kniegelenks verursachen, die zum Läuferknie führen“, sagt Dunne. Ein weiteres Risiko ist eine Entzündung der Sehnen (Tendinopathie), welche die hinteren Oberschenkelmuskeln mit den

Sitzknochen des Beckens verbinden.

A. Übung für die Reha nach einer Verletzung Beckenheben: Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen die Knie an, spannen den Rumpf an und drücken sich aus den Fersen heraus hoch: Heben Sie Ihre Hüften an, bis Knie, Hüfte und Schultern auf einer Linie sind. 20–40 Sekunden halten, 3 Wiederholungen.

B. Übung zur Kräftigung Gehen Sie in die Standwaage: Stellen Sie sich auf ein Bein, das Knie leicht gebeugt, und heben Sie das andere Bein nach hinten an, während Sie beide Arme nach vorn strecken, bis Rücken und angehobenes Bein waagrecht sind. 3 Sätze à 10 Wiederholungen pro Bein.





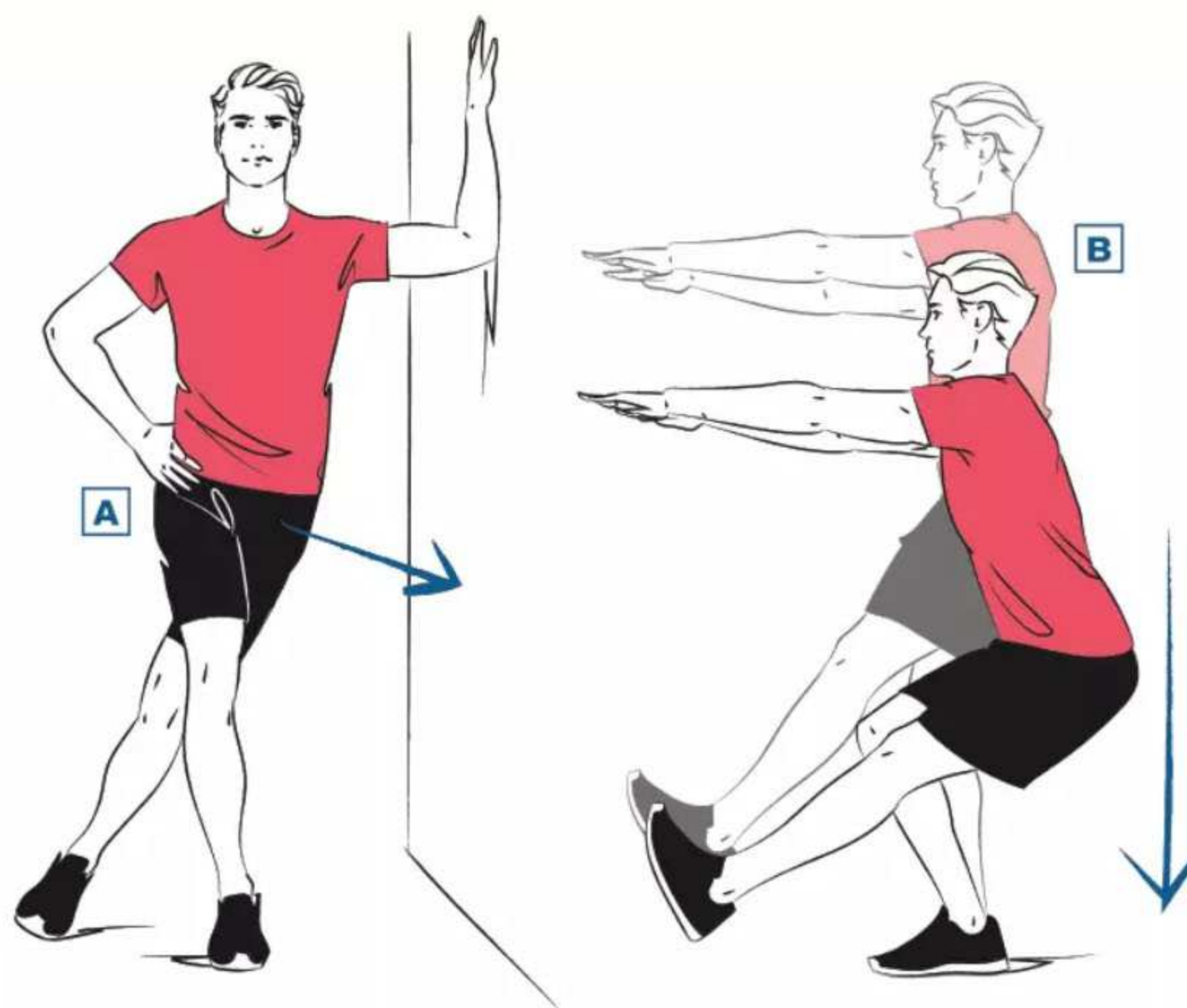
## 7 BREITER RÜCKENMUSKEL

Was ist das für ein Muskel? Ein dreieckiger flacher Muskelstrang, der von den Schultern über den Rücken bis zum Becken verläuft. Er stellt die Kraft für Armbewegungen zur Verfügung: den Schwung nach hinten, den Zug nach unten und die Bewegung zum Körper. Wozu ist er wichtig? „Der Latissimus ist ein zentraler Teil jener Muskelkette, die der Laufbewegung den Schwung verleiht“, sagt Buckingham. Wenn Ihr linker Arm beim Laufen Ihren oberen Rücken und die Schulter nach vorn bewegt, hilft dies, die rechte Hüfte und das Becken nach hinten zu bewegen. Die daraus entstehende Gegenspannung im Oberkörper treibt Sie voran.

Was passiert, wenn man ihn vernachlässigt? „Wenn dieser Muskel nur schwach ausgeprägt ist, kostet Sie das nicht nur Tempo, sondern es führt auch dazu, dass Sie mit eingefallenen Schultern und einer verspannten Brustmuskulatur laufen, was zu Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken führt“, sagt Buckingham.

A. Übung für die Reha nach einer Verletzung **Befestigen Sie ein Widerstandsband oben an einer Tür und greifen Sie es auf Schulterhöhe. Ziehen Sie das Band mit leicht gebeugtem Ellbogen nach unten und seitlich an Ihren Körper. Führen Sie 3 Durchgänge mit jeweils 12 Wiederholungen durch.**

B. Übung zur Kräftigung **Nehmen Sie eine leichte Kurzhantel in jede Hand und gehen dann in die Liegestütz-Grundposition, gestützt auf die Hanteln. Heben Sie dann eine Hantel langsam seitlich an Ihren Körper heran und drehen Sie dabei leicht Ihren Oberkörper auf. 3 Sätze à 8 Wiederholungen pro Seite.**



## 8 OBERSCHENKELFASZIENSPANNER

Was ist das für ein Muskel? Ein Oberschenkelmuskel, der das Becken mit dem kniestabilisierenden Iliotibialband (ITB) verbindet, das an der Beinaußenseite verläuft. Der Oberschenkelfaszienspanner (Tensor fasciae latae, kurz TFL) wird immer dann aktiviert, wenn Sie Ihr Bein

beim Sport nach oben oder zur Seite bewegen.

Wozu ist er wichtig? „Ein kräftiger TFL sorgt dafür, dass die Knie in der Vorwärtsbewegung nicht ausscheren. Das sorgt für eine flüssigere, schnellere Laufbewegung“, so Hobrough. Zudem stabilisiert er beim Heben der Beine Hüfte

und Becken, was Energieverluste zur Seite vermeidet.

Was passiert, wenn man ihn vernachlässigt?

„Ein verspannter oder schwacher TFL belastet Ihr ITB, was zum Iliotibial Bandsyndrom (ITBS) mit Schmerzen an der Knieaußenseite führen kann“, warnt Hobrough.

A. Übung für die Reha nach einer Verletzung **Strecken Sie einen verspannten TFL sanft durch seitliches Biegen im Stehen. Lehnen Sie sich dazu gegen eine Wand, schlagen Sie die Beine übereinander und drücken Sie gegen die Wand. Machen Sie 3 Durchgänge à 45–60 Sekunden pro Seite.**

B. Übung zur Kräftigung **Einbeinige Kniebeugen: Stellen Sie sich auf ein Bein, strecken Sie die Arme nach vorn, um das Gleichgewicht halten zu können, und beugen Sie das Standbein. „Gehen Sie nicht zu tief und lassen Sie das Knie nicht ausscheren“, rät Hobrough. Probieren Sie, täglich 50 bis 100 Wiederholungen pro Bein zu schaffen.**

## 9 SCHOLLENMUSKEL

Was ist das für ein Muskel? Ein Muskel in der Wade, der unterhalb des Knies ansetzt und bis zum oberen Ende der Ferse reicht. Er ist beim Gehen an der Plantarflexion (Abwärtsbeugen des Fußes) beteiligt und sorgt im Gegensatz zum Peroneus longus (12) vorrangig für Vortrieb.

Wozu ist er wichtig? „Er produziert beim Laufen, wenn das Knie beim Abstoßen vom Boden gebeugt wird, die meiste Kraft und damit Schwung nach vorn. Er stabilisiert in dieser Phase der Bewegung außerdem den Knöchel und verbessert so zusätzlich den Abstoß“, sagt Hobrough.

Was passiert, wenn man ihn vernachlässigt? „Ein schwacher Schollenmuskel führt beim Laufen zur Überlastung der übrigen Wadenmuskeln. Das kann zu einem schnelleren Anheben der Ferse und einem frühzeitigen Beugen des Knies führen. Die Folgen sind eine

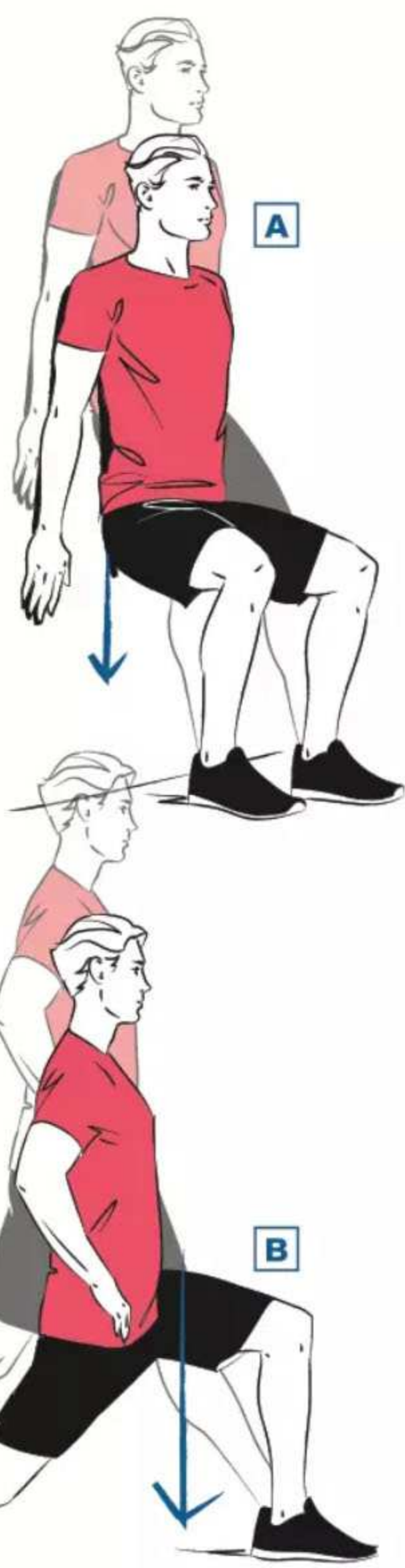
höhere Schrittfrequenz und eine reduzierte Schrittlänge, worunter Tempo und Durchhaltevermögen leiden“, erklärt Hobrough.

A. Übung für die Reha nach einer Verletzung **Lehnen Sie sich zum Dehnen des Soleus mit den Händen gegen eine Wand und setzen den rechten Fuß vor (Knie gebeugt). Beugen Sie dann das linke Knie und bewegen es abwärts in die Dehnung.**

3 Wiederholungen à 30 Sekunden pro Seite.

B. Übung zur Kräftigung **Fersenheber: Stellen Sie sich mit dem Ballen des rechten Fußes auf eine Stufe oder einen Tritt. Verschränken Sie den linken Fuß hinter dem rechten Bein, lassen Sie die Ferse so tief wie möglich sinken und drücken sich dann hoch in den Zehenstand. 3 Durchgänge à 15 Wiederholungen pro Seite.**





## 10 VIERKÖPFIGER SCHENKELSTRECKER

**Was ist das für ein Muskel?** Der Quadriceps femoris ist ein Muskelbündel, das Hüfte und Oberschenkelknochen mit der Knie Scheibe verbindet und beim Gehen, bei Kniebeugen oder Tritten das Kniegelenk streckt.

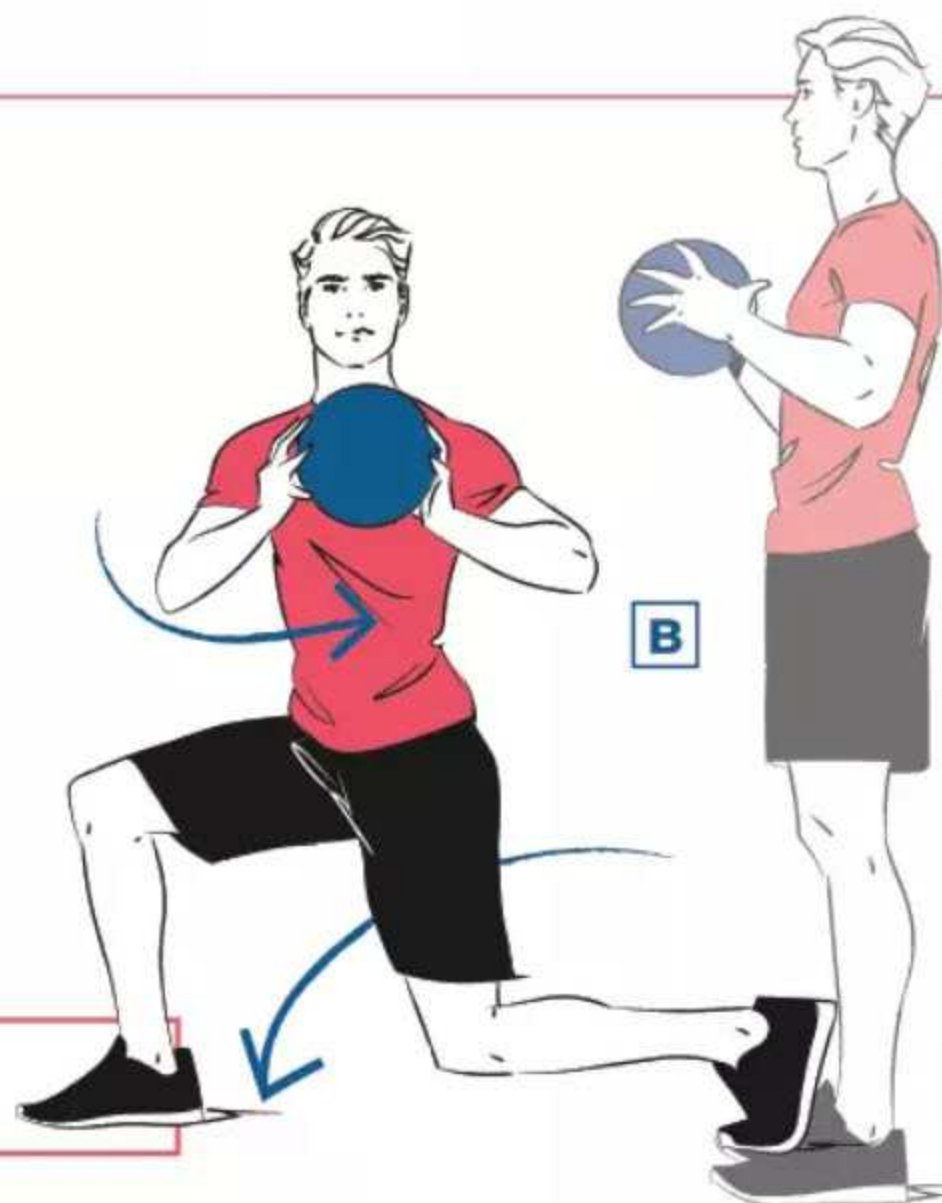
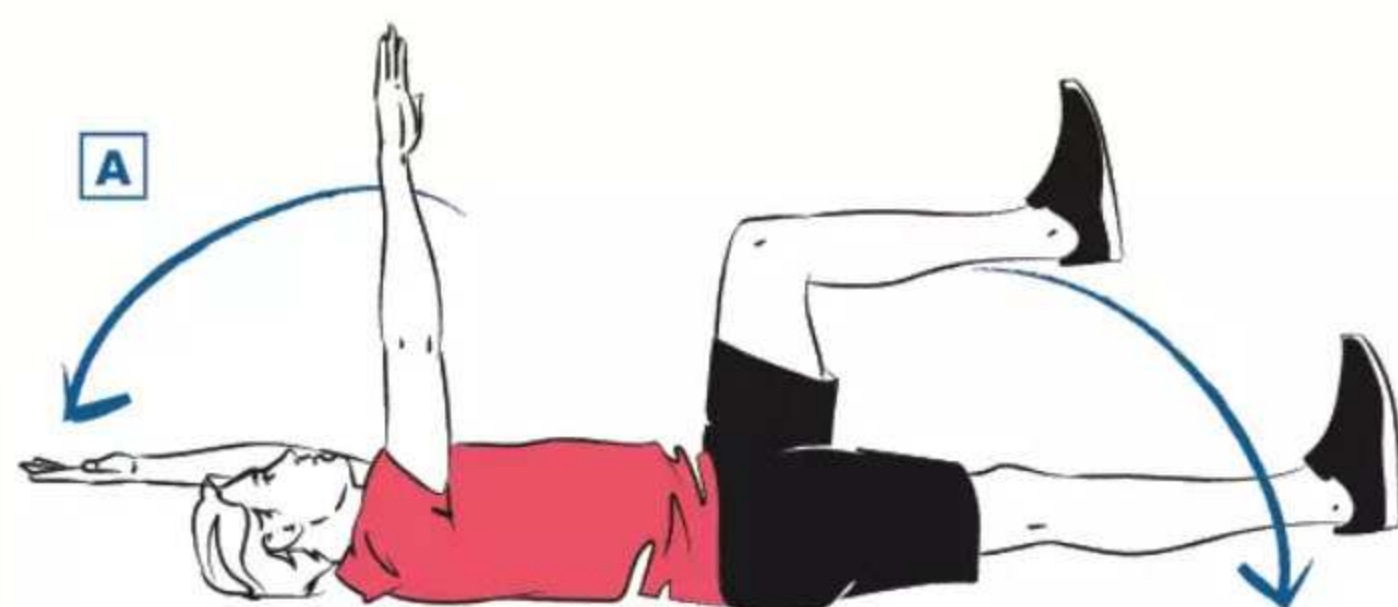
**Wozu ist er wichtig?** „Der äußere, innere und mittlere Schenkelmuskel helfen, das Knie gerade auszurichten“, sagt Dunne. Sie unterstützen Sie beim Abstoß nach vorn und spielen eine wesentliche Rolle bei der Dämpfung des Aufpralls beim Landen.

**Was passiert, wenn man ihn vernachlässigt?** Jegliche Schwäche des Quadrizeps macht Sie anfällig für das Läuferknie. „Zudem können die daran ansetzenden Sehnen in Mitleidenschaft gezogen werden, was zum Patellaspitzensyndrom führen kann“, so Dunne. „Ein verkürzter Quadrizeps behindert

den Kniehub und verkürzt die Schrittlänge, begünstigt ein Hohlkreuz sowie daraus resultierende Rückenschmerzen.

**A. Übung für die Reha nach einer Verletzung** *Isometrische Kniebeuge an der Wand:* Lehn Sie sich mit dem Rücken an die Wand und senken den Oberkörper ab, bis die Oberschenkel waagerecht sind. Die Knöchel sollten sich unter den Knien befinden. Versuchen Sie, die Position 60 Sekunden zu halten. 3 Wiederholungen.

**B. Übung zur Kräftigung** *Split-Kniebeugen:* Gehen Sie in einen tiefen Ausfallschritt, sodass die Ferse des hinteren Fußes vom Boden abhebt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und beugen nun beide Knie, bis das hintere Knie kurz davor ist, den Boden zu berühren. Drücken Sie sich wieder hoch. 3 Durchgänge à 15 Wiederholungen pro Bein.



## 11 ZWERCHFELL

**Was ist das für ein Muskel?** Ein lebenswichtiger Atemmuskel zwischen Brustkorb und Bauchhöhle, der sich beim Einatmen zusammenzieht und die Brust öffnet.

**Wozu ist er wichtig?** Das Zwerchfell hilft uns durch Ausweiten der Lunge, mehr Sauerstoff einzusatmen und damit die läuferische Leistungsfähigkeit und Ausdauer zu steigern.

**Was passiert, wenn man ihn vernachlässigt?** Eine flache Atmung aus dem oberen Brustbereich anstatt aus dem Bauch heraus ist weit verbreitet und bedeutet, dass Sie nie Ihr volles läuferisches Potenzial ausnutzen.

**A. Übung für die Reha nach einer Verletzung** *Verletzungen des Zwerchfells werden normalerweise durch ein Trauma hervorgerufen und sind daher selten, aber als Einstieg in das Training des Zwerchfells für alle Läufer eignet sich eine Übung namens „Toter Käfer“:* Legen Sie sich auf den Rücken, strecken die Arme über den Kopf und heben Sie dann Ihr linkes Knie und den rechten Arm an, während Sie ausatmen. Atmen Sie über den Bauch ein, während Sie beide bis knapp über den Boden absenken. Heben Sie nun das rechte Knie und den

linken Arm und wiederholen den Ablauf wechselseitig 20-mal. 3 Durchgänge pro Seite.

**B. Übung zur Kräftigung** *Ausfallschritte mit Oberkörperrotation* sind eine gute Zwerchfellübung für Läufer, da sie die Asymmetrien des läuferischen Bewegungsablaufs simulieren. Halten Sie mit beiden Händen einen leichten Medizinball vor der Brust, machen Sie einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein und drehen Sie den Rumpf nach links. Atmen Sie während des Ausfallschritts aus. Machen Sie 3 Durchgänge à 12 Wiederholungen pro Bein.

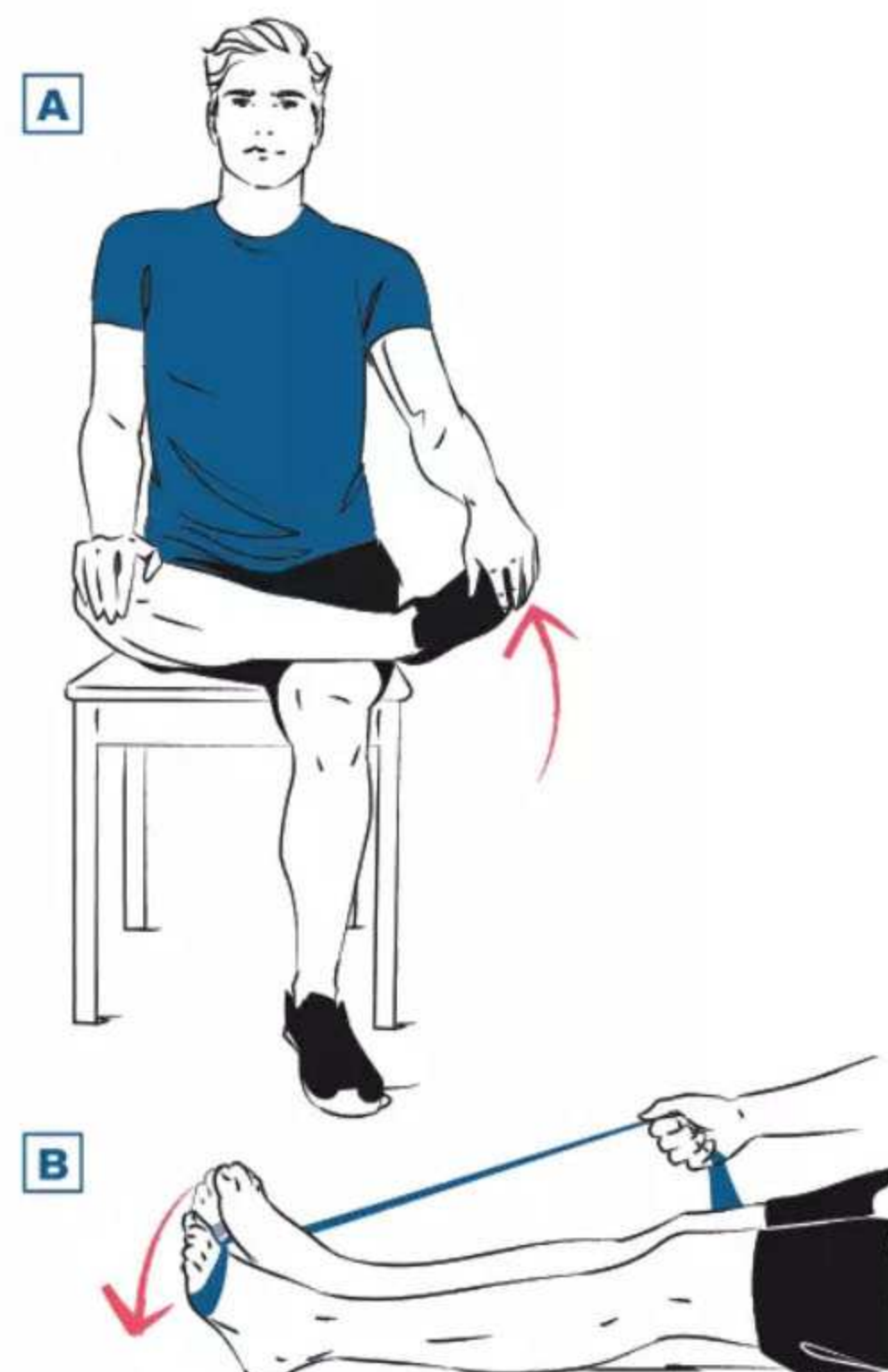
## 12 LANGER WADENBEINMUSKEL

**Was ist das für ein Muskel?** Der Peroneus longus verläuft entlang des Wadenbeins zum Knöchel und zum Fuß. Er ist an der Plantarflexion beteiligt, aber anders als der Schollenmuskel (9), der Sie nach vorn treibt, spielt er beim Laufen eine überwiegend unterstützende Rolle, indem er in der Abrollbewegung den Knöchel seitlich kontrolliert.

**Wozu ist er wichtig?** „Er ist unverzichtbar für die Stabilität im Knöchel und die Kontrolle des Fußes bei der Landung“, sagt Hobrough. „Er sorgt dafür, dass Sie mittig und nicht seitlich aufkommen, und steuert den gesamten Abrollvorgang.“ Was passiert, wenn man ihn vernachlässigt? „Sie entwickeln instabile Knöchel und eine schlechte Biomechanik in der Landung, die Ihren Fuß nach innen dreht“, warnt Hobrough. Verstauchte Knöchel sind die unweigerliche Folge.

**A. Übung für die Reha nach einer Verletzung** *Beginnen Sie mit Dehnen zur Seite.* Setzen Sie sich dazu auf einen Stuhl, legen Sie Ihren rechten Knöchel auf das linke Knie und drehen Sie Ihren Fuß sanft mit den Händen im Kreis und nach oben. Tun Sie das 3-mal je 10 Sekunden pro Bein.

**B. Übung zur Kräftigung** *Probieren Sie Auswärtsdrehungen mit einem Widerstandsband.* Setzen Sie sich auf den Boden und befestigen Sie ein Widerstandsband an Ihrem linken Fuß. Führen Sie das Band dann unter Ihren rechten Fuß. Ziehen Sie anschließend mit der rechten Hand an dem Band und drehen Sie Ihren Fuß nach außen dem Widerstand entgegen. 3 Durchgänge à 25 Wiederholungen pro Bein.





# MESS- DIENER

Ihre Laufuhr kann deutlich mehr, als Sie ahnen. Wetten? Hier erklären wir Ihnen wichtige Funktionen moderner Sportuhren, verraten den ein oder anderen Kniff, wie Sie das Optimum aus Ihrer Uhr herausholen, und bieten Lösungsansätze, mit denen Sie vermeintliche Probleme wie ungenaues GPS in den Griff bekommen

*Text* HENNING LENERTZ





**D**a viele Menschen aus meinem Umfeld wissen, dass ich mich beruflich mit Laufuhren beschäftige, muss ich häufig Fragen rund um GPS, Herzfrequenzmessung und Navigation beantworten. Dabei überrascht mich immer wieder, dass viele Läuferinnen und Läufer eine Outdoor-Multisportuhr für weit über 500 Euro am Handgelenk tragen, aber nicht einmal wissen, wie sie damit beim Intervalltraining eine Runde stoppen. Ich kann mir das nur so erklären, dass die Nutzer mit den zahlreichen Funktionen moderner Uhren schlicht überfordert sind. Oder brauchen sie diese einfach nicht?

Als Polar 1982 mit dem *Sport Tester PE 2000* die erste Uhr mit kabelloser Pulsmessung auf den Markt brachte, war an die Funktionen, die heute in beinahe jedem Modell stecken, nicht zu denken: Distanz- und Streckenaufzeichnung mittels mehrerer Satellitensysteme, optische

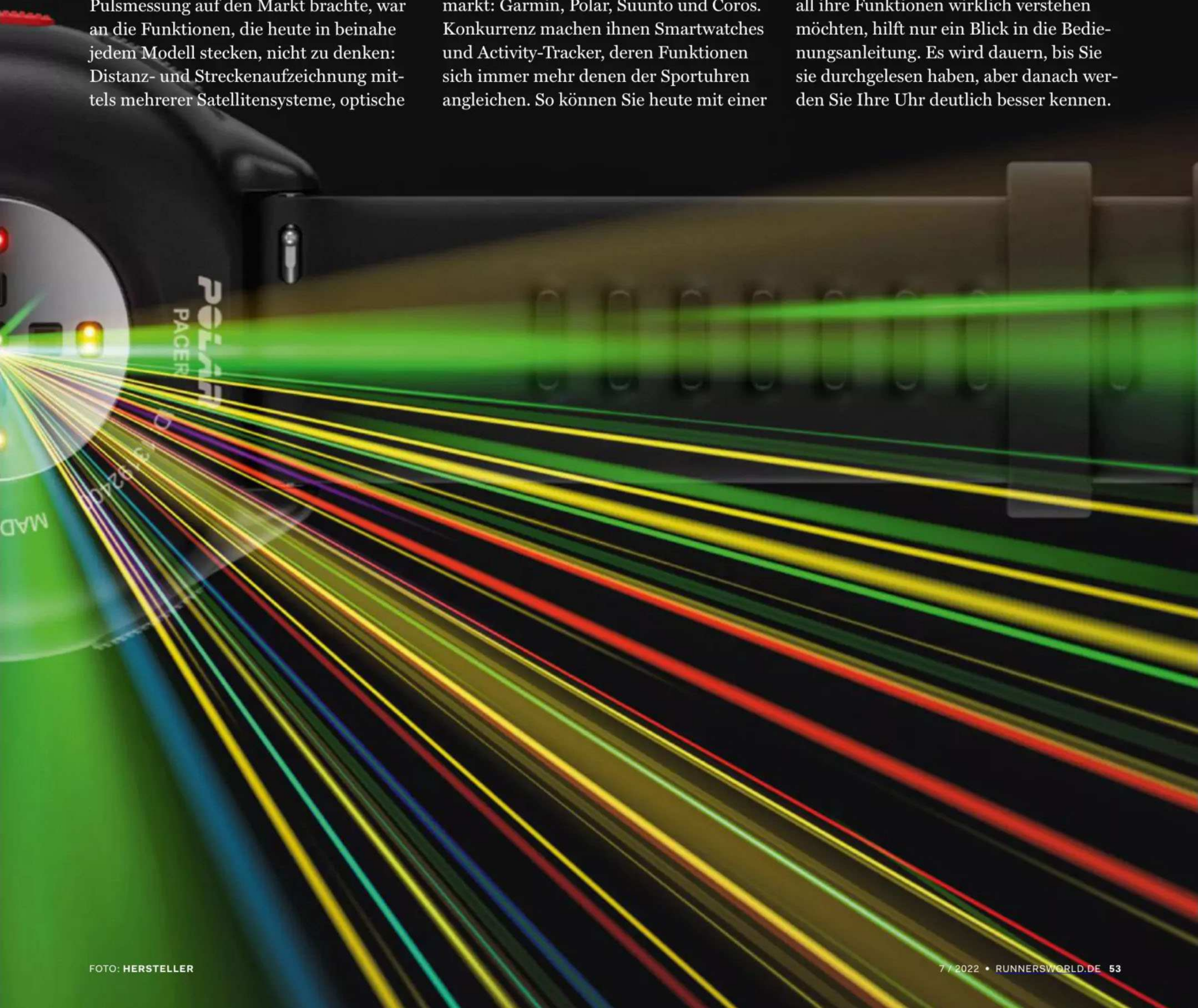
Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Bewegungs- und Schlafüberwachung, aber auch Navigation, Musik, Coaching ... Die Hersteller implementieren immer neue Sensoren und Features in ihre Modelle. Darin liegt aber auch eine enorme Herausforderung für die Entwickler, denn mehr Funktionen bedeuten mehr Aufwand. Vor allem in die Programmierung der Firmware, also der Betriebssoftware der Uhr, sowie der Software von Smartphone- und Desktop-Applikationen müssen immer mehr Können und Zeit investiert werden. Der Aufwand ist enorm, weshalb sich viele Hersteller vom Markt der Laufuhren zurückziehen mussten.

Heute dominieren gerade mal vier Hersteller den europäischen Sportuhrenmarkt: Garmin, Polar, Suunto und Coros. Konkurrenz machen ihnen Smartwatches und Activity-Tracker, deren Funktionen sich immer mehr denen der Sportuhren angleichen. So können Sie heute mit einer

Apple Watch Ihren Lauf aufzeichnen, umgekehrt aber auch mit modernen Garmin-Modellen Musik hören oder bargeldlos bezahlen. Wie eingangs erwähnt, habe ich allerdings das Gefühl, dass die Leute nur einen Bruchteil der Funktionen nutzen.

Deutlich häufiger als Staunen über die Funktionsvielfalt der modernen Uhren vernehme ich Kritik an den Basisfunktionen. Den größten Unmut verursachen das lange Warten auf das Satellitensignal und die ungenaue Messung der Herzfrequenz.

Mit dieser Geschichte möchte ich Ihnen einige Hintergrundinformationen zu Laufuhren liefern, die wichtigsten Grundfunktionen erklären und Tipps geben, mit denen Sie mehr aus Ihrer Uhr herausholen können. Wichtig: Wenn Sie Ihre Uhr und all ihre Funktionen wirklich verstehen möchten, hilft nur ein Blick in die Bedienungsanleitung. Es wird dauern, bis Sie sie durchgelesen haben, aber danach werden Sie Ihre Uhr deutlich besser kennen.







## STRECKENAUFZEICHNUNG & DISTANZMESSUNG

Warum unterscheidet sich die ermittelte **Streckenlänge** von Uhr zu Uhr? Und weshalb springt die angezeigte **Geschwindigkeit (Pace)** beim Laufen immer hin und her?

**V**ermutlich kennen Sie den Uhrenvergleich nach einem Trainingslauf oder Wettkampf. Nicht selten kommen dabei stark voneinander abweichende Ergebnisse zutage: Der eine hat 10,3 Kilometer auf der Uhr, die andere 9,9 Kilometer. Und selbst unter jenen, die das gleiche Uhrenmodell tragen, kommt es zu Abweichungen. Auch die Dauer, bis die Uhr ein Satellitensignal gefunden hat, oder die springende Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit sind Themen, die die Gemüter erregen. Die Gründe für die Probleme sind vielfältig. Um sie verständlich zu machen, hier eine stark vereinfachte Erklärung zur Funktionsweise der GPS-Messung: Rund um die Erde kreisen eine Vielzahl von Navigationssatelliten, die durchgängig Funksignale aussenden. Empfängt Ihre Uhr mehrere dieser Signale, kann sie daraus die eigene Position bestimmen. Bewegen Sie sich nun, erkennt das die Uhr und errechnet daraus die zurückgelegte Distanz und Geschwindigkeit. Kommt den Signalen dabei etwas in die Quere (Gebäude, Felsen, Bäume, Erdatmosphäre), kann dies die Auswertung erschweren und sogar verfälschen. Mit diesen Tipps können Sie die Messgenauigkeit Ihrer Uhr erhöhen:

- ▶ **Machen Sie ein Firmware-Update:** Mit etwas Glück löst ein verbesserter Algorithmus zur Auswertung der Satellitensignale Ihr Messproblem und beschleunigt die anfängliche Satellitensuche.
- ▶ **Aktivieren Sie mehrere Satellitensysteme:** Wir sprechen meist bloß von GPS, aber es gibt weitere Systeme, etwa das europäische Galileo oder das russische GLONASS. Mehr Satelliten bedeuten mehr Signale, mit denen die Uhr rechnen kann.
- ▶ **Stellen Sie das Messintervall ein:** Ermittelt die Uhr nur alle zehn Sekunden ein Signal, kann das zu einer hohen Ungenauigkeit führen, da die Uhr letztlich nicht weiß, ob Sie in der Zwischenzeit nicht eine Kurve gelaufen sind. Außerdem wirken sich schlechte Signale bei weniger Messungen deutlich stärker aus. Wählen Sie daher „jede Sekunde“ oder „maximale Genauigkeit“.
- ▶ **Nutzen Sie die „Rundengeschwindigkeit“:** Die aktuelle Pace springt, weil einzelne schlechte Signale die Messung verfälschen. Lassen Sie sich lieber die durchschnittliche Rundengeschwindigkeit anzeigen, denn aus vielen Signalen ergibt sich ein genaueres Bild. Startet die Uhr dann noch jeden Kilometer automatisch eine neue Runde, ist die Pace-Angabe deutlich zuverlässiger.



## NAVIGATION

Wie kann ich mir **Routen** auf der Uhr anzeigen lassen? Und wie finde ich die **Strecke** zurück zum Start?

**H**at Ihre Uhr eine Navigationsfunktion, können Sie sich von ihr den Weg zeigen lassen. Doch anders als beim Navigationssystem im Auto oder den Karten-Apps auf dem Smartphone müssen Sie bei Laufuhren ein paar Dinge beachten, denn einfach die Zieladresse eintippen und loslaufen kann man nur bei Smartwatches.

► Planen Sie Ihre Route vorab: Portale zur Routenplanung gibt es viele. Ich selbst nutze am liebsten Komoot und Strava. Bei vielen Uhrenherstellern können Sie diese Portale mit dem Konto Ihrer Uhr synchronisieren, sodass geplante Routen automatisch auf Ihrer Uhr landen. Doch auch die Plattformen der Uhrenhersteller bieten oft Möglichkeiten, Routen zu erstellen. Sie können vorher erstellte Routen auch in den gängigen Dateiformaten GPX, KML oder FIT über die Plattform des Herstellers auf die Uhr übertragen.

► Setzen Sie auf Karten: Die meisten Uhrenmodelle verfügen über eine simple „Wurmnavigation“, bei der man auf den kleinen Uhrendisplays lediglich grob die Richtung ablesen kann. Deutlich besser finde ich Uhren mit detailliertem Kartenmaterial. Den besten Job macht meiner Meinung nach ganz eindeutig Garmin. Die Top-Modelle Fenix 6 und 7, Epix sowie Forerunner 945 bieten Offline-Karten, auf denen Straßen, Wege und sogar Trails eingezeichnet sind. Auch die Modelle Vertex 2 und Apex Pro von Coros bieten solche Karten. Vorteil: Liegen mehrere Wege nah beieinander, ist dank der Karte trotzdem klar, wo es langgeht – bei der Wurmnavigation biegt man schon mal häufiger in den falschen Weg ab und erkennt das erst nach einigen Metern.

► Finden Sie zurück zum Start: Viele Modelle haben eine Back-to-Start-Funktion. Hierbei ist allerdings zu unterscheiden, ob die Uhr von Ihrem Standort die beste Route zurück zum Start anzeigt, was nur Uhren mit Kartenmaterial können, oder, wie bei einem Kompass, lediglich die grobe Himmelsrichtung anpeilt.

Mehr Infos zur Routenplanung gibt's unter: [www.runnersworld.de/routenplanung](http://www.runnersworld.de/routenplanung)



## OPTISCHE PULSMESSUNG

Ist der **optische Herzfrequenzsensor** am Handgelenk genauso zuverlässig wie ein **Brustgurt**?

**I**n jeder neuen Laufuhr, Smartwatch und jedem Tracker stecken heute optische Herzfrequenzsensoren. Und was so weitverbreitet ist, muss doch gut sein, oder? Die ehrliche Antwort: Nein! Seit es die optischen Sensoren gibt, ärgere ich mich über deren unzuverlässige Messergebnisse. Mal zeigt eine Uhr beim lockeren Warmlaufen Werte an, die jenseits meines Maximalpulses liegen, mal ist mein Puls im unteren Grundlagenbereich, obwohl ich mich gerade beim Intervalltraining maximal verausgabe. Auch wissenschaftliche Untersuchungen attestieren der optischen Herzfrequenzmessung mangelhafte Konsistenz. Vor allem bei hohem Lauftempo steigt die Fehleranfälligkeit. Das liegt am grundlegenden Konzept: Der Sensor misst, was er durch die Haut erkennt. Dafür nutzt er Licht – meist grüne und rote LEDs – und analysiert, stark vereinfacht ausgedrückt, die Reflexionen des Blutflusses. Die Messgenauigkeit dieses optischen Systems hängt von vielen Faktoren wie Hautfarbe, Tattoos, Körperbehaarung, Passform und Schweiß ab. Es ist also kompliziert, weshalb Sie folgende Punkte beachten sollten:

- Prüfen Sie den Sitz: Die Uhr muss eng und wackelfrei kurz oberhalb des Handgelenks anliegen. Tut sie das nicht, ist es, als würden Sie mit Ihrem Smartphone versuchen, im Vollsprint ein Foto zu machen. Das Ergebnis wird mit großer Wahrscheinlichkeit ein verwackeltes Bild sein. Genauso „unscharf“ und damit wenig aussagekräftig ist auch das „Bild“, das Ihre Uhr von Ihrer Herzfrequenz macht.
- Nutzen Sie einen Brustgurt: Wenn Sie nach Herzfrequenz trainieren möchten oder Ihnen die aufgezeichneten Pulswerte wichtig sind, rate ich zu einem Brustgurt. Früher lagen diese den Laufuhren standardmäßig bei, heute muss man sie meist hinzukaufen. Doch dank einheitlicher Kommunikationsstandards (Bluetooth oder ANT+) können Sie Uhren und Gurte problemlos koppeln – auch ein Garmin-Gurt und eine Polar-Uhr arbeiten so klaglos zusammen.
- Wählen Sie einen optischen Armsensor: Die Kombination von Brustgurt und Sport-BH empfinden viele Frauen als unangenehm. Eine Alternative sind optische Sensoren, die am Oberarm getragen werden können. Der Polar Verity Sense etwa lässt sich ebenfalls via Bluetooth oder ANT+ mit fast jeder Uhr verbinden und ermittelt deutlich zuverlässigere Messergebnisse als der optische Sensor der Uhren. Grund: Am Oberarm wirken geringere Fliehkräfte, und der Sensor sitzt näher an der Haut, sodass weniger Licht von außen eindringt und den Sensor irritiert.
- Aktualisieren Sie die Firmware: Da die Hersteller die Software ihrer Uhren ständig weiterentwickeln und Algorithmen die Interpretation der vom Sensor gesammelten Daten übernehmen, kann ein Update die Messgenauigkeit verbessern.





## TRAININGSANALYSE & LEISTUNGSPROGNOSE

Kann eine Uhr feststellen, wie es um meine **Fitness** bestellt ist, welchen **Trainingseffekt** ein Lauf hat und wie lange die **Regeneration** sein sollte?

**E**s kann ganz motivierend sein, wenn man nach einem Training von der eigenen Uhr für eine starke Einheit gelobt wird und eine „Höchstform“ attestiert bekommt. Dahinter steckt das Versprechen vieler Modelle, die individuelle Leistungsfähigkeit bestimmen zu können. Manche gehen sogar so weit und geben eine Bestzeiten-Prognose für 5 und 10 Kilometer, Halbmarathon und Marathon ab. Dank cleverer Formeln spiegeln diese Analysen und Prognosen die individuelle Formkurve tatsächlich recht gut wider. Das bedeutet aber nicht, dass

die absoluten Werte stimmten. Mich unterschätzen Uhren immer deutlich. So lief ich, als mir meine Uhr eine mögliche Halbmarathonzeit von 1:18 Stunden vorhersagte, eine 1:14. Und auch beim Thema  $VO_2\max$  schätzen mich Uhren durchweg schlechter ein. Bei der letzten Leistungsdiagnostik im Labor hatte ich eine maximale Sauerstoffaufnahme von 73, während mir meine Uhr einen Wert von 65 anzeigte. Bevor Sie Ihrer Uhr also blind vertrauen, sollten Sie sich die folgenden Punkte durchlesen.

► Tragen Sie die Uhr immer: Um Be- und Entlastung einschätzen zu können, benötigt sie möglichst viele Daten. Neben Geschlecht, Alter, Gewicht und Körpergröße sind das vor allem Trainingsdaten. Wenn es Ihnen ernst ist, tragen Sie die Uhr daher bei jeder Einheit und zeichnen Sie auch Radfahrten, Schwimmeinheiten und alle anderen Aktivitäten auf. Wichtig: Auch Ihr Alltag hat enorme Auswirkung auf Ihre Belastung und Erholung. Daher ist es ratsam, die Uhr auch abseits des Sports zu tragen (siehe Punkt rechts). Nach ein paar Wochen kennt die Uhr Sie dann so gut, dass Entwicklungen nach oben oder unten durchaus zutreffend sind. Die genauen Werte sollten Sie aber stets hinterfragen.

► Gleichen Sie die Ergebnisse ab: Wie bereits erwähnt, berechnen Uhren bestimmte Werte anhand definierter Formeln. Doch diese Formeln treffen nicht auf jeden zu. Wenn Sie Ihr Training nach Herzfrequenzbereichen richten und es damit genau nehmen, dann machen Sie eine Leistungsdiagnostik im Labor. Dort erhalten Sie Ihre individuellen Herzfrequenzzonen und können diese der Uhr mitteilen, wodurch deren Prognosen zur Leistungsentwicklung deutlich genauer werden, da die Bemessungsgrundlage stimmt.

► Verlassen Sie sich nicht auf die optische Herzfrequenzmessung: Wenn die Algorithmen aus Ihren Trainingseinheiten Rückschlüsse auf Ihre Leistungsfähigkeit ziehen sollen, muss die Datenbasis möglichst genau sein. Da die Herzfrequenz der wichtigste Indikator für die Belastung ist, empfehle ich einen Brustgurt. Schon ein Lauf, bei dem der optische Sensor spinnt und Ihnen eine zu hohe Herzfrequenz beim langsamen Dauerlauf attestiert, kann den Algorithmus aus der Bahn werfen.

## COACHING & TRAININGSPLÄNE

Sollte man auf seine Uhr hören, wenn sie einem **Trainingsvorschläge** macht?

**H**eute steht ein HIIT-Workout an. Sprinten Sie 15 x 30 Sekunden.“ Immer mehr Uhren zeichnen nicht nur Ihr Training auf, sondern schlagen Einheiten wie die hier beschriebenen Intervalle vor. Meist basieren die täglichen Trainingsempfehlungen auf dem ermittelten individuellen Leistungsvermögen. Das Problem dabei: Nur selten kann man ein Ziel angeben, auf das man hintrainiert.

Wenn Sie gerade mitten in der Marathonvorbereitung stecken, gibt es deutlich ziel führende Trainingseinheiten als dreißigsekündige Sprints. Folgendes sollten Sie über den „Coach am Handgelenk“ wissen:

► Halten Sie sich an Ihren Plan: Wenn Sie einen guten Trainingsplan haben, ignorieren Sie das, was die Uhr Ihnen empfiehlt.  
► Nutzen Sie die Motivation: Wenn Sie keinen Trainingsplan haben und kein

konkretes Ziel verfolgen, können die Trainingsvorschläge gut geeignet sein, Ihre Fitness zu verbessern und Sie zu motivieren. Gerade für den Laufeinstieg kann die Anleitung sehr förderlich sein.

► Sorgen Sie für eine gute Datenbasis: Wie schon mehrfach erwähnt, können selbst die besten Algorithmen nur dann funktionieren, wenn die Daten gut sind. Tragen Sie daher unbedingt einen Pulsgurt.



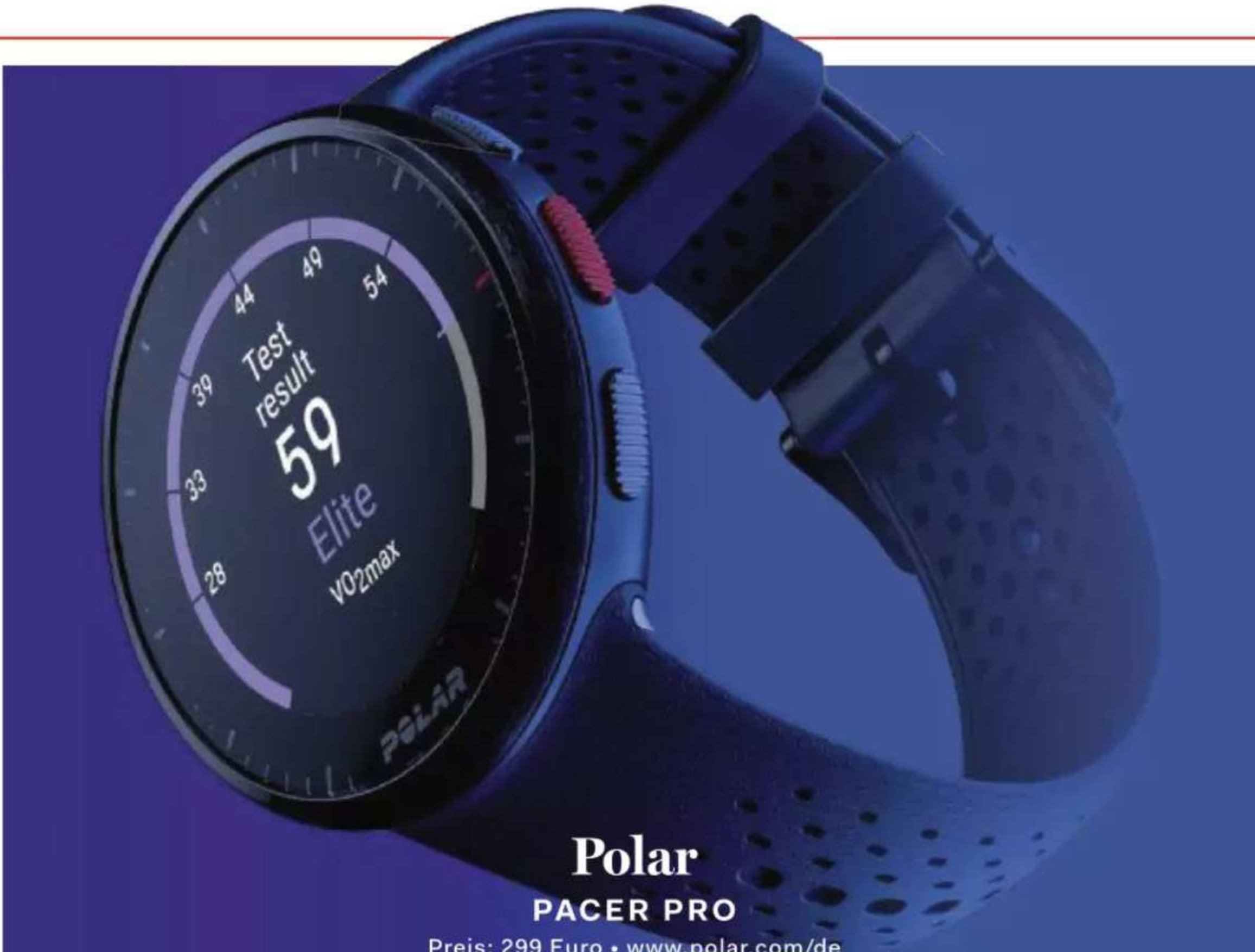
# TRACKING-FUNKTIONEN

Welchen Nutzen haben **Fitness-Tracking** und **Schlafüberwachung**?

**D**ie Zahl der Schritte, die man am Tag macht, gilt gemeinhin als Gradmesser dafür, ob man sich genug bewegt, 10 000 als gesundes Mindestmaß. Da heute in jeder Sportuhr auch ein Fitness-Tracker steckt, können Sie leicht feststellen, ob Sie diesen Wert erreichen. Im Grunde ist der Begriff aber etwas irreführend, da wir unter Fitness doch eher sportliche Leistungsfähigkeit verstehen als die Alltagsbewegung. Die zahlreichen Tracking-Funktionen von Sportuhren und Smartwatches haben aber dennoch sportliche und gesundheitliche Vorteile.

► Gehen Sie mit der Uhr ins Bett: Schlaf hat einen großen Einfluss auf Leistungsfähigkeit und Erholung. Dabei spielt die Schlafqualität eine enorme Rolle. Viele Uhren versprechen, den Schlaf zu analysieren, und geben Rückmeldung zu den verschiedenen Schlafphasen. Experten sehen die Aussagekraft aber als gering an, da lediglich die Bewegung und die Herzfrequenz im Schlaf zur Bewertung einbezogen werden. So kann etwa die REM-Phase nicht zuverlässig erfasst werden. Dennoch sollten Sie Ihre Uhr im Schlaf tragen, denn mit einem besseren Überblick über Ihre Zubettgeh- und Aufstehzeiten entwickeln Sie eventuell eine bessere Schlafroutine und schlafen mehr.

► Messen Sie Ihre Herzratenvariabilität (HRV): Neben durchgängigem Tracking können Sie mit vielen Uhren allerlei Tests machen. Den für die HRV kann ich sehr empfehlen. Dabei werden die Abstände zwischen den einzelnen Herzschlägen gemessen. Ein Ruhepuls von 60 Schlägen pro Minute bedeutet nämlich nicht, dass der Abstand zwischen den einzelnen Herzschlägen jeweils genau eine Sekunde beziehungsweise 1000 Millisekunden beträgt. Je variabler der Herzschlag, desto besser! Die HRV ist das Maß für diese Variationen und sagt viel darüber aus, wie es um die allgemeine Leistungsfähigkeit Ihres Körpers steht. Sie verrät auch, ob Sie zurzeit gesund oder gestresst sind. Mehr darüber: [www.runnersworld.de/hrv](http://www.runnersworld.de/hrv)



**Polar**  
**PACER PRO**  
Preis: 299 Euro • [www.polar.com/de](http://www.polar.com/de)

► Bei seinem neuesten Uhrenmodell verzichtet der finnische Uhrenhersteller auf vermeintlich unnötige Funktionen und richtet den Fokus klar aufs Laufen. Trotzdem hat die Pacer Pro neben den Grundfunktionen auch Navigation und Wattmessung im Gehäuse. Wie immer überzeugt Polar mit einer sehr guten Analyse von Trainingseinheiten, Prognosen zur Leistungsanalyse und Rückmeldung zur Regeneration.

## Drei Top-Laufuhren

Sie suchen eine neue Uhr? Dies sind drei unserer derzeitigen Favoriten. Ausführliche Testberichte finden Sie unter [www.runnersworld.de/laufuhren](http://www.runnersworld.de/laufuhren)



**Garmin**  
**EPIX**

Preis: 899 Euro • [www.garmin.com](http://www.garmin.com)

► Die derzeit beste Multisportuhr auf dem Markt kostet richtig viel Geld. Wen der Preis nicht abschreckt, der erhält aber auch alle derzeit erdenklichen Funktionen und Sensoren in einem hochwertig verarbeiteten Gehäuse. Besonders gefallen das hochauflösende AMOLED-Display, der Multiband-Satellitenmodus, der zu einer überragenden Messgenauigkeit führt, und die tolle Kartennavigation.



**Coros**  
**PACE 2**

Preis: 199 Euro • <https://de.coros.com>

► Unser Preis-Leistungs-Tipp kostet weniger als 200 Euro und wiegt nur 29 Gramm. Dabei steckt die Multisportuhr voller Sensoren und Funktionen, die man sonst nur von deutlich teureren Modellen kennt. Dank 30 Stunden Akkulaufzeit sind auch lange Abenteuer kein Problem. Besonders überzeugt haben uns das sehr genaue GPS sowie das intuitive Bedienkonzept mit nur zwei Knöpfen.





# Vier Millionen Schritte

Laufpionier Bruce Tulloh erzählt hier in eigenen Worten, wie ihm vor 52 Jahren die epische Querung der USA zu Fuß gelang – unterstützt von einem Wohnwagen, Cornflakes und gesundem Menschenverstand

*Text* BRUCE TULLOH, REDAKTION RUNNER'S WORLD







# N

achdem der Brite Bruce Tulloh 1967 seine Karriere als Leichtathlet beendet hatte – 1962 war er Europameister über 5000 Meter –, machte er sich auf die Suche nach einer neuen Herausforderung. Im Guinnessbuch der Rekorde stieß er schließlich auf die Bestmarke des Südafrikans Don Shepherd, der 1964 eine Strecke quer durch die USA von Los Angeles nach New York in 73 Tagen und acht Stunden zurückgelegt hatte. Der 33-jährige Tulloh beschloss, im April 1969 zu starten, um diese Marke zu knacken. Er, der zuvor nie mehr als 37 Kilometer am Stück gelaufen war, setzte sich das Ziel, 2830 Meilen (circa 4554 Kilometer) in 66 Tagen zu laufen – im Schnitt 69 Kilometer am Tag.

Im Sommer, Herbst und Winter 1968 trainierte er intensiv und schrieb Hunderte von Briefen, um einen Sponsor zu finden. Schließlich stimmte der Autohersteller British Leyland zu, Tulloh für die Reise ein MGB-Cabrio und einen Austin America zu leihen. Caravans International stellte ihm einen Wohnwagen vom Typ Sprite 400, der Getränkehersteller Schweppes finanzierte den Rekordversuch. Zu Tullohs Unterstützerteam gehörten sein 18-jähriger Cousin Mark, der eins der Autos fuhr, und seine Frau Sue – sie organisierte die Campingplätze für die Übernachtungen, fuhr den Wohnwagen zu vorab vereinbarten Treffpunkten, sorgte für Essen und Getränke und verabreichte Massagen. Auch den sechsjährigen Sohn Clive nahm das Paar mit.

Nach über einem Jahr der Planung und Vorbereitung machte sich Tulloh am 21. April 1969 vom Rathaus in Los Angeles auf den Weg. Was folgt, sind ausgewählte, von Tulloh selbst verfasste Rennberichte. Sie geben wunderbar die Euphorie und das Glück, aber auch die Schmerzen und Erschöpfungszustände wieder, die er bei seinem Lauf durch USA erlebte.

## 21. April // Los Angeles // Kalifornien

> Pünktlich am Montagmorgen fuhren wir zum Rathaus hinunter und kamen dort kurz nach neun an. Ich zog Pulli und Trainingshose aus und trug jetzt nur noch T-Shirt, Shorts, Schuhe und Socken. Dabei hatte ich eine Straßenkarte und meine Sonnenbrille. Als es zehn Uhr schlug, lief ich los. Es fühlte sich gut an, nach so viel Planung und Grübelei nun unterwegs zu sein. Jetzt lag es nur noch an mir.



Vorherige Seiten:  
Bruce Tullohs  
Reise führte nicht  
immer durch  
atemberaubende  
Landschaften.  
Diese Seite, oben:  
Sue, Bruce und  
Sohn Clive bei  
der Routenpla-  
nung. Unten: Sue  
und Bruce beim  
Stretching (1962),  
Baby Clive schaut  
neugierig zu

## 23. April // Palm Springs // Kalifornien

> Das Thermometer stieg auf fast 32 Grad. Nur ein paar Wochen zuvor hatte ich mein gesamtes Training bei Temperaturen zwischen fünf und zehn Grad absolviert. Ich traf Vorsichtsmaßnahmen, um mich zu schützen: Ich begegnete der Nachmittagssonne mit einer dicken Schicht Sonnencreme, einer Sonnenbrille, einem Schal um den Nacken und einer Schirmmütze. Alle drei Meilen tupfte ich mich mit einem Schwamm und kaltem Wasser ab und trank etwa einen halben Liter verdünnten, kalten Orangensaft. Wenn ich viel geschwitzt hatte, nahm ich eine Salztabelle. Das funktionierte sehr gut, ich bekam weder Krämpfe noch einen Sonnenbrand oder hitzebedingte Erschöpfungszustände.

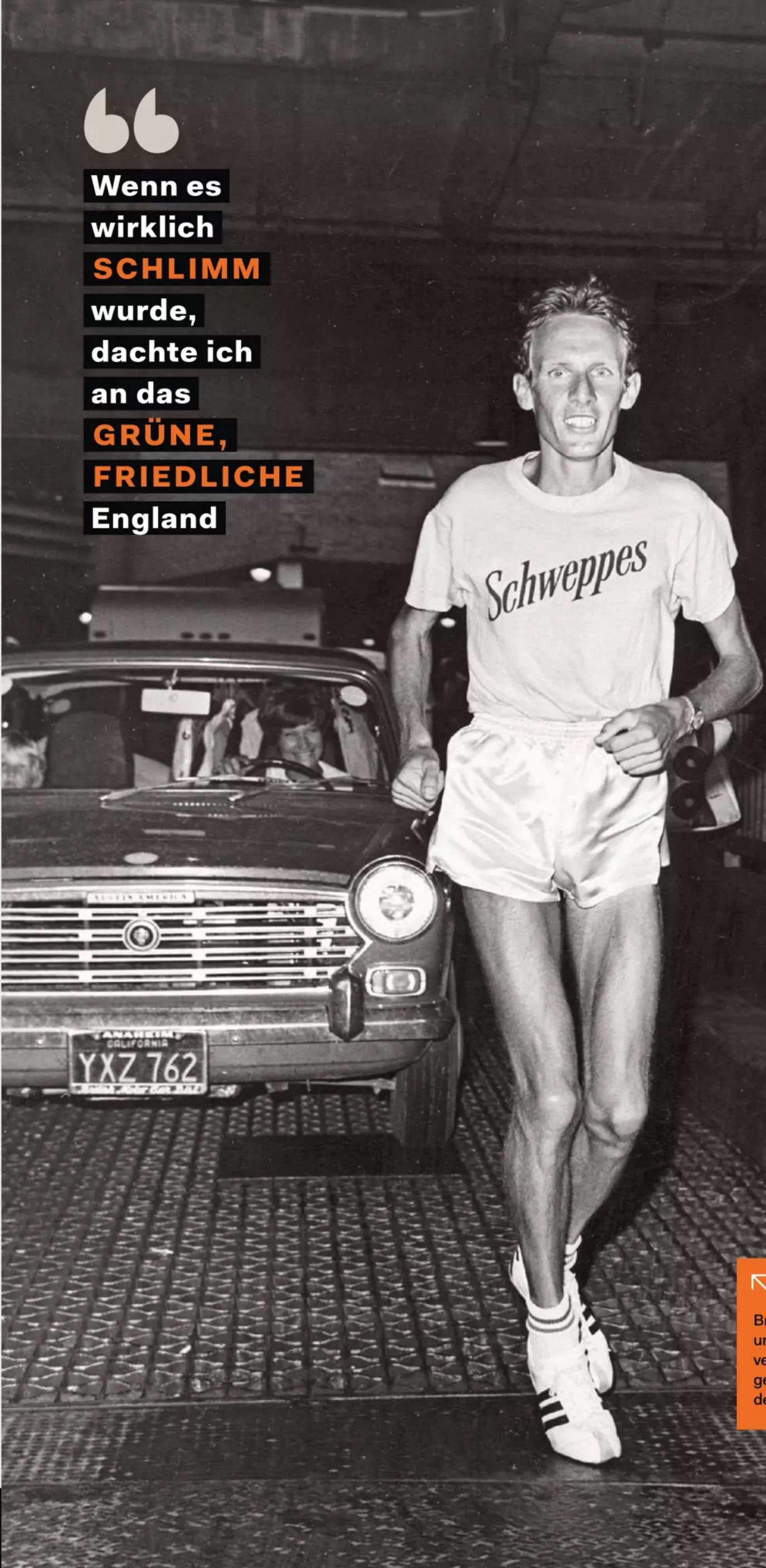
## 26. April // Kalifornien // Grenze zu Arizona

> Der Colorado River bildet die Grenze zwischen Kalifornien und Arizona und wird von einer breiten Brücke überspannt. Das Überqueren von Flüssen hat irgendetwas, das es für den Reisenden bedeutsam macht: Ein weiterer Fluss liegt hinter einem, wie ein weiterer Gebirgszug, und gibt einem das Ge-



“

**Wenn es  
wirklich  
SCHLIMM  
wurde,  
dachte ich  
an das  
GRÜNE,  
FRIEDLICHE  
England**



fühl, dass man ein weiteres Hindernis bewältigt hat. Hier blies der Wind mir den Ufersand ins Gesicht und riss mir fast die Mütze vom Kopf, doch das verstärkte nur das Gefühl der Aufregung, einen neuen Staat erreicht zu haben.

#### **27. April // Salome // Arizona**

> Am nächsten Morgen war der Himmel gnadenlos klar. Schon um neun Uhr war es heiß, und bis zum nächsten Dorf, Salome, waren es 37 Meilen. Es war einer jener Tage, an denen jede Meile wie anderthalb erscheint. Ich musste mich alle drei Meilen abtupfen und etwas trinken, und selbst diese Entfernung erschien mir lang. An diesem und den beiden folgenden Tagen, während wir uns Phoenix näherten, entwickelte sich das Laufen zum persönlichen Kampf, und mein Feind dabei war die Sonne. Wenn es wirklich schlimm wurde, dachte ich an das grüne, friedliche England, an das Segeln auf dem Fluss oder ans Angeln in den Felstümpeln der Küste in meinem Heimatdorf in Devon.

#### **1. Mai // Superior // Arizona**

> Inzwischen war ich zehn Tage gelaufen und hatte 440 Meilen zurückgelegt, das meiste durch die Wüste. Ich glaubte, das Schlimmste hinter mir zu haben; dabei war das erst der Anfang. Es ist gut, dass wir nicht in die Zukunft schauen können.

#### **2. Mai // Glob // Arizona**

> Am Morgen wurde mein Oberschenkelmuskel wieder steif, was mich zum Humpeln zwang. Bergab konnte ich diesen Muskel nicht zum Abbremsen nutzen, wie ich das normalerweise getan hätte, daher setzte ich mit dem rechten Fuß jedes Mal sehr hart auf. Die Landschaft war wunderschön: braune Felsrücken, durchbrochen von bewaldeten Tälern, jeweils mit einer tiefen Schlucht, in der ein Fluss verlief. Aber ich musste mich völlig auf meine Schritte konzentrieren. Die Schmerzen waren auf eine »



Bruce läuft – Sue und Clive folgen im vergleichsweise angenehmen Komfort des Austin America





Sehnenentzündung in unteren Teil meines rechten Unterschenkels zurückzuführen, ein Schienbeinkantensyndrom. Läuft man damit weiter, kann das zu einer Stressfraktur des Schienbeins führen. Das einzige Mittel dagegen ist völlige Ruhe, und es kann bis zu drei Wochen dauern, bis es abklingt.

Am nächsten Morgen waren die Schmerzen immer noch da. Die einzige Hoffnung bestand darin, ein paar stabile Stiefel zu kaufen, die Fuß und Fußgelenk mehr Halt bieten würden. Daher fuhren Sue und ich nach Globe zurück, wo ich fand, was ich suchte.

Während ich vor mich hin humpelte, rechnete ich im Kopf durch, welche Folgen es hätte, wenn die Verletzung eine ganze Woche dauern würde. Das war das Einzige, was ich tun konnte, um zu verhindern, dass sich die Ver zweiflung in mir breit machte. Je länger ich gehen würde, anstatt zu laufen, desto größere Distanzen würden auf den späteren Streckenabschnitten erforderlich sein. Doch ich war mir sicher, dass ich



Dieser Wohnwagen vom Typ Sprite 400 war für knapp über zwei Monate die Wohnung und Rennbasis der Tullohs

gegen Ende 80 Kilometer oder mehr pro Tag würde laufen können. Wenn ich eine Woche rund 48 Kilometer pro Tag gehend zurücklegen müsste, würde mich eine Woche mit Läufen von 80 Kilometern wieder auf einen Schnitt von 64 Kilometer bringen – ausreichend, um den Rekord zu brechen, wenn auch nicht, um mein Ziel von 66 Tagen zu erreichen.

#### 7. Mai // Springerville // Arizona

> Mein Start an diesem Morgen lag 32 Kilometer westlich von Springerville. Es war lausig kalt; meine Muskeln taten weh von der ständigen Anspannung, mein Fußgelenk schmerzte bei jedem Schritt. Es gab nichts zu sehen außer der Straße, die sich durch eine öde Prärielandschaft abwärts wand. Ich glaube, dies war der schlimmste Teil der Reise.

Manchmal brüllte ich vor Wut und Frustration den Wind an; manchmal strömten mir Tränen über das Gesicht und ich sehnte mich nach meinem Zuhause. Ich dachte an den gemütlichen „White Hart“-Pub in Wargrave, an Spaziergänge am Strand in Devon, wo man den warmen Sand zwischen den Zehen spürt. Sogar der vorherige Abschnitt durch die Wüste machte mich wehmütig. Aufgeben kam nicht infrage; niemand würde für die nächsten zwei Stunden zu mir herauskommen, und es war zu kalt, um sich hinzusetzen und auszuruhen. Ich konnte nichts tun, als fluchend weiterzulaufen, bis es irgendwann ein bisschen wärmer werden würde und die Schmerzen in meinem Knöchel nachließen.





Oben: Sue und Bruce genießen einen stillen Moment im Wohnwagen. Unten: Im Mai erreicht Bruce Texas, den sogenannten Lone Star State

## 8. Mai // Red Hill // New Mexico

> Unser erster Morgen in New Mexico begann hell und klar, aber auch sehr kalt. Vor mir lagen weitere 37 Kilometer schnurgerader Straße, die in der Ferne in einem Fries blauer Hügel verschwand. Hinter mir

lagen die Berge, durch die ich gekommen war, und zu beiden Seiten erstreckte sich wie ein Ozean die Graslandschaft, mit einem gelegentlichen Haus, das sich in der gewaltigen Fläche wie ein Boot ausnahm. Obwohl ich gehen musste und sehr wohl hätte frustriert sein können, weil ich auf der ebenen Straße nicht schnell laufen konnte, empfand ich ein Gefühl des Friedens – inmitten jener Unendlichkeit von Land und Himmel genügte es, einfach Teil des Ganzen zu sein. Mein Kopf passte sich an das Tempo des Landes an, und während ich mich schleppend voranbewegte, veränderten die Ausläufer der Berge ihre Form, und am Horizont türmten sich Wolken auf.

## 15. Mai // Santa Rosa // New Mexico

> Als wir auf die Route 66 kamen, befanden wir uns damit zugleich auf der Strecke, der die Pioniere des Jahres 1928 beim „Bunion Derby“ („Hallux-valgus-Lauf“), dem ersten offiziellen transkontinentalen Wettlauf, gefolgt waren. Ein Ladenbesitzer in Montoya erzählte uns, dass er die Teilnehmer hatte vorbeilaufen sehen. Er erinnerte sich noch genau, wie sie aussahen: „Sie waren ein unzivilisierter Haufen, wie eine Horde Landstreicher. Denen war nichts wichtig, sie kamen hier rein, kauften Bohnen, aßen direkt aus der Dose, dann liefen sie weiter.“

Es war ein Freitag, der Wochentag, an dem ich meinen Zeitungsartikel für den „Observer“ abschicken musste. Und endlich war ich in der Lage, einen etwas ermutigenderen Bericht zu schicken. Der Zustand meines Beins hatte sich verbessert, in den letzten drei Tagen war ich jeweils 72 Kilometer vorangekommen. Und, wichtiger noch, an jenem Tag hatte ich meine tausendste Meile seit meinem Aufbruch aus Los Angeles hinter mich gebracht.

## 18. Mai // Durch Texas

> Wie stark sich mit der Ankunft in Texas die Landschaft veränderte war erstaunlich, wenn man bedenkt, dass die Grenze eigent-

lich ja nur eine willkürliche, unsichtbare Linie ist: Die ausgedörrte Prärie machte plötzlich urbarem Farmland Platz, das grün und fruchtbar aussah und dessen quadratische Felder von Bewässerungsgräben gesäumt waren. Wie die Felder sahen auch die Farmgebäude wohlhabender aus. Es waren ordentlich gestrichene Holzhäuser, überwiegend weiß oder hellgrau mit weißem Gebälk, und sie waren von gemähten Rasenflächen und Blumenbeeten umgeben.

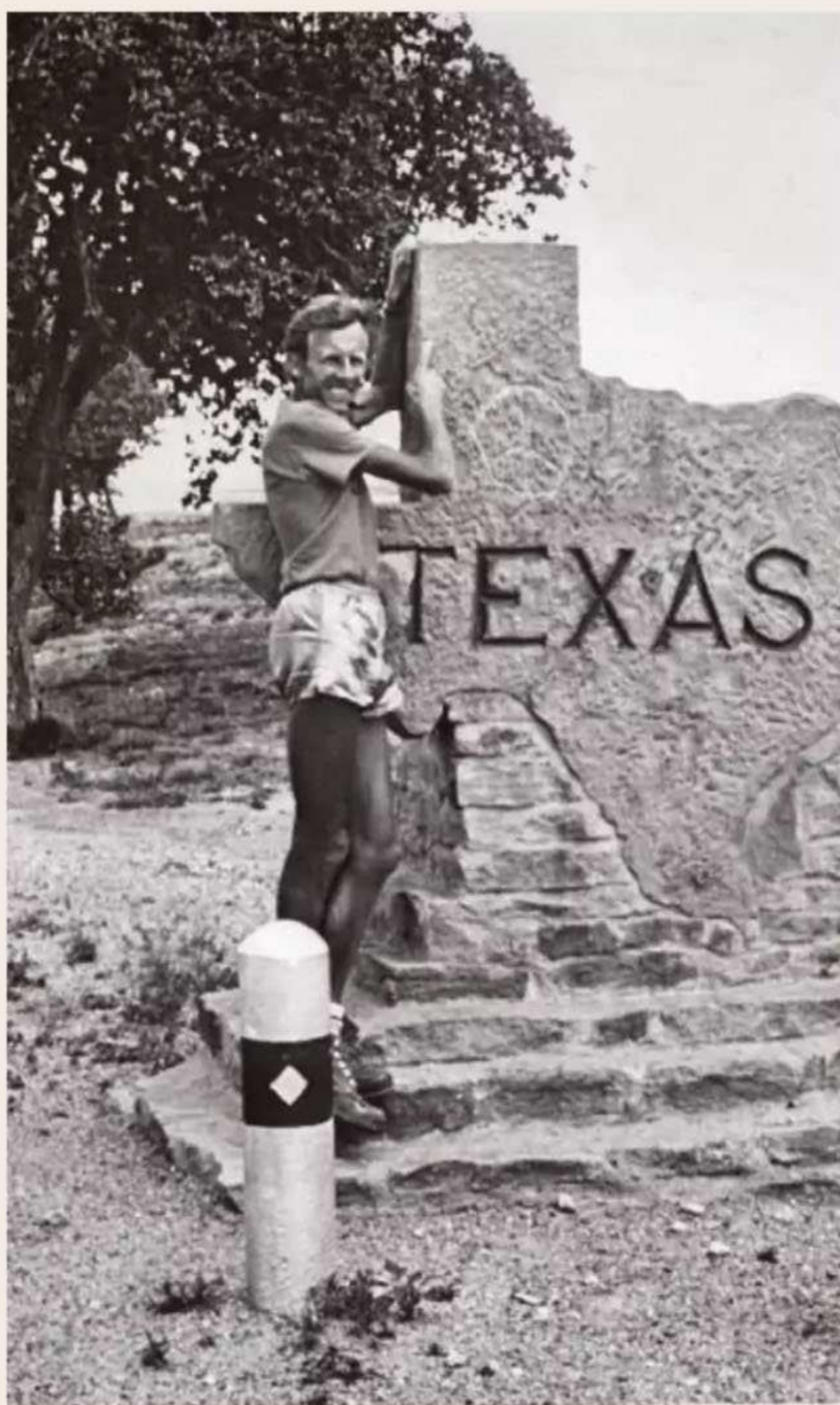
Das Beste an diesem Morgen war das Schild mit der Aufschrift „Oklahoma 250 Meilen“, an dem wir vorbeikamen. Ich hatte ein Stadium erreicht, in dem 250 Meilen (circa 400 Kilometer) nicht nach allzu viel klangen – nur ungefähr fünf Tage. Zudem markierte Oklahoma City in etwa die Hälfte meines Weges. Das gab mir noch mal Kraft.

## 22. Mai // Sayre // Oklahoma

> Der Anblick des Wohnwagens beim Mittagshalt weckte in mir ein Gefühl, wie es die Moslems empfinden müssen, wenn sie einen ersten Blick auf die Türme Mekkas erhaschen. Ich würde jetzt mehrere Flaschen eisgekühltes Schweppes trinken, mich auf der langen Bank des Wohnwagens ausstrecken, während Sue das Mittagessen bereitete, und mich dann dem Vergnügen hingeben, so viel zu essen, wie ich wollte, und anschließend eine Stunde dösen. Wenn man gesund und hungrig ist, lösen simple Freuden ein Gefühl von höchster Glückseligkeit aus. Ich lungerte auf der Bank, döste vor mich hin und sah die Wolken über den endlosen blauen Himmel dahintreiben, bis ich ganz wegnickte. Unmittelbar, bevor es Zeit wurde weiterzulaufen, wachte ich auf, schlüpfte in meine Stiefel und lief bereits wieder die Straße hinunter, bevor ich überhaupt richtig wach wurde.

## 24. Mai // Salyer Lake Park // Oklahoma

> Ein großer Tag für uns alle. Es war Clives Geburtstag, und wenn man sieben ist, nimmt man diesen Tag außerordentlich wichtig. Er war schon vor sieben Uhr wach, um zu sehen, was er für Geschenke bekommen würde. Da waren zwei Päckchen von zu Hause, ein Spiel und ein Puzzle von Maury, dem PR-Mann von Schweppes, sowie ein Taschenmesser und ein Paar Cowboystiefel von uns. Mark sagte, auf das Geschenk von ihm müsse er warten, aber als wir in die Stadt kamen, kaufte er ihm einen prachtvollen gemusterten Ledergürtel mit »





Silberschnalle, der auf der restlichen Strecke Clives ganzer Stolz war.

#### 4. Juni // St. Louis // Missouri

> St. Louis hatte sich für mich zu einem wichtigen Orientierungspunkt entwickelt: Ich hatte zwei Drittel der Strecke geschafft, den Mississippi überquert und, das Allerbeste, einen halben Tag Pause – mehr als während der gesamten bisherigen Reise. Zum ersten Mal seit Wochen fühlte ich mich imstande, einen Schritt zurückzutreten von der Besessenheit des Laufens und die gesamte Situation mit etwas Abstand zu betrachten. Mark, Sue und ich saßen in unserem MGB Cabrio. Es war ein warmer Abend am Ufer des Mississippi. Wenn ich meinen Kopf in den Nacken legte, konnte ich sehen, wie sich das Licht der Quecksilberlampe im Rauch meiner Zigarre brach. Darüber der prachtvolle Bogen des gigantischen Gateway Arch, dessen Stahlplatten das Licht einfingen und dessen Scheitelpunkt sich in eine Höhe erhob, bei der einem schwindelig wurde.

#### 5. Juni // Hinein nach Illinois

> Jeder US-Bundesstaat hat seine ganz eigene Atmosphäre, und in Illinois war es die eines flachen Landes, das sich endlos unter der Sonne erstreckte. Es gab weniger Bäume und Hügel als in Missouri, mehr Staub und Hitze und eine höhere Luftfeuchtigkeit. Alle paar Kilometer waren kleine Dörfer entlang der Straße eingezeichnet, doch weil der Atlas für Einwohnerzahlen zwischen null und 1000 ausnahmslos gleich große Punkte zeigte, wussten wir nie, was uns erwartete. Manchmal fanden wir ein richtiges Dorf mit einem Laden, einem Waschsalon und anderem Lebensnotwendigen, manchmal nur eine Straßenkreuzung und ein Bauernhaus.

#### 7. Juni // Casey // Illinois

> Am Nachmittag wurde es sehr viel ungemütlicher, weil die Schnellstraße endete und jetzt der gesamte Verkehr auf derselben Fahrspur unterwegs war wie ich – und es gab keinen Seitenstreifen mehr, auf dem ich laufen konnte. Darum musste ich alle paar Meter ins Gebüsch oder auf den steinigen Randstreifen springen, um den Kolonnen

## IN DEN FUSSTAPFEN MEINES VATERS

### BRUCE TULLOHS SOHN CLIVE ERINNERT SICH AN DIE BEMERKENSWERTE REISE

Ich war sechs Jahre alt, als wir uns mit meinem Vater auf den Weg machten. Aufregender als den Gedanken an das, was er sich vorgenommen hatte, fand ich, dass ich schulfrei haben würde. Wir lebten in einem winzigen Wohnwagen. Der Tisch ließ sich zu einem Doppelbett für meine Eltern zusammenfallen, mein damals 18-jähriger Patenonkel Mark nächtigte auf der Bank und ich in einer Hängematte über ihm. Am ersten Tag klappte mein Vater nach 40 Kilometern zusammen. Ich sollte Tagebuch führen, und obwohl ich erst sechs war, war mir klar, dass es keine gute Idee gewesen wäre zu fragen, wie man „ohnmächtig“ buchstabiert. Deshalb enthält das Tagebuch stattdessen ein kleines auf dem Boden liegendes Strichmännchen. Es gibt Augenblicke, an die ich mich lebhaft erinnere: etwa an die drei Nächte im Salt River Canyon, als mein Vater mit einem Problem an der Achillessehne dahinhumpelte. Ich fand das fantastisch – ein Campingplatz im Wilden Westen. Der Qualen, die mein Vater durchmachte, war ich mir nicht bewusst. Ich erinnere mich an die Armut in den Südstaaten, die Aufregung bei der Ankunft in Manhattan und das Brimborium, das alle darum machten. Für einen Sechsjährigen war es ein einziges großes Abenteuer, und mein Vater war der Held. Heute, 52 Jahre später und nach einem Leben als Läufer, empfinde ich nur ehrfürchtiges Staunen. Der Gedanke, über zwei Monate lang 71 Kilometer pro Tag in einem Paar Adidas Roms zu laufen, erscheint mir unglaublich. Aber ich habe einen gewissen Ehrgeiz, die Strecke selbst zu laufen, in langsamerem Tempo. Jetzt ist die letzte Chance dafür, ich bin um die 60 – hat irgendjemand Lust, mitzulaufen?

der Autos und Lastwagen auszuweichen. Unsere Teepause hielten wir auf dem Randstreifen ab, an einem Punkt, an dem die Lkw am Ende des Gefälles mit Höchstgeschwindigkeit vorbeibrausten, und mussten dabei den ununterbrochenen Schwall von Lärm und heißer Luft erdulden. Nur sehr zögerlich lief ich weiter. 60 Kilometer lagen bereits hinter mir, 18 waren es noch bis Casey. Ich hasste die Straße, die Lastwagen und ihre Fahrer, und ich hasste die Sonne und den Staub.

#### 10. Juni // Indianapolis // Indiana

> Während der kompletten letzten Woche, entlang der Ebenen von Indiana und Ohio, hatte es mit dem Laufen richtig gut geklappt. Das rechtfertigte mein Vertrauen an die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Körpers, der sich mit der Zeit auf so gut wie alles einstellen kann. Mein Körper war inzwischen eine Laufmaschine, sofern man sich eine Maschine vorstellen kann, die von Cornflakes, Salat, Bohnen und Schweppes-Getränken angetrieben wird. Solange ich den Motor fütterte, spulte er eine Meile nach der anderen herunter. Ich befand mich nun schon auf dem letzten Streckenabschnitt, doch man hatte mich gewarnt, dass die vorausliegenden Berge – die Alleghenies und die Blue Ridge Mountains – schwierig seien. Und wenn ich dort Probleme bekam, würde mir nicht mehr genug Zeit bleiben, um das wieder hereinzuholen. Jetzt ging es darum, saubere Arbeit zu leisten und nicht die Konzentration zu verlieren, denn selbst während der letzten paar Tage konnten ein verstauchter Knöchel oder ein übereifriger Hund das ganze Unterfangen von einem Triumph in ein Fiasko verwandeln. Das wollte ich angesichts 4023 bereits zurückgelegter Kilometer natürlich auf jeden Fall vermeiden.

#### 17. Juni // Mount Pleasant // Pennsylvania

> Wir hatten uns Pennsylvania städtisch und industrialisiert vorgestellt, stattdessen fanden wir dort weitgehend unberührte Landschaft vor. Die Gebirgszüge verlaufen etwa in Nord-Süd-Richtung, was die Sache für jemanden, der von Westen nach Osten unterwegs





Presse und Fans sind in New York dabei, als Bruce nach rund 65 Tagen das Ende seiner Odyssee erreicht. Es ist ein unvergesslicher Moment

FOTOS: MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG VON THE WIND IN THE TREES UND SCHWEPPE'S PUBLICITY

ist, nicht gerade einfach macht. Doch die fantastische Aussicht glich das aus. Wenn man sich in der freien Natur bewegt, kriegt man schon nach kurzer Zeit ein feines Gespür für Schwankungen der Temperatur und Luftfeuchtigkeit und sogar für die Veränderungen in der Pflanzen- und Insektenwelt. Ich entwickelte immer ein echtes Gefühl für die mich umgebende Landschaft, auch wenn ich von den Menschen dort oft wenig mitbekam. Für mich sind das Gefühl des Windes und die Art, wie die Wolken sich vor die Sonne schieben, die Realität. Sie sind es, von denen das Leben auf dem Planeten abhängt. Es war ein gutes Gefühl, dort oben in diesen Bergen zu laufen. Wir hatten schon viel zu viele Städte erlebt. Von einem der Gebirgskämme konnte man den dahinter liegenden sehen, und dann noch einen, und zwischen allen hingen die Dunstschleier, die die Qualität des Lichts verändern und denen die Blue Ridge Mountains ihren Namen verdanken.

## 25. Juni // New York City


> Ich lag im Bett und lauschte dem Regen. Ich war in einem Motel neben einer Schnellstraße. Es lag nur ein kleines Stück nördlich von Perth Amboy in New



## Der menschliche KÖRPER hält mehr aus, als die Leute ihm ZUTRAUEN

Jersey, 32 Kilometer von New York entfernt. Hinter mir lagen über neun Wochen ununterbrochenen Laufens und Gehens, die ganze Strecke von Los Angeles an der Pazifikküste bis hierher. Mit der Fähre fuhren wir nach Staten Island. Nichts konnte uns diesen Moment verderben. Die Freiheitsstatue erhob sich aus dem Grau, und dann die riesigen Wolkenkratzer Manhattans. Wind und Gischt bliesen uns ins Gesicht. Sues Augen funkelten, und ihr Gesicht glühte, Clive jauchzte und zeigte mit dem Finger hin und her.

Außerhalb des Fährhafens wartete schon ein Polizeiwagen, um mich zum Rathaus zu eskortieren. Die Fotografen fuhren vor mir her, und direkt hinter uns bedrängten sich zwei Autos mit Kamerateams vom Fernsehen wie die römischen Streitwagen in „Ben Hur“. An den Ampeln hielten Polizisten den Verkehr auf, um uns freie Bahn zu verschaffen, auf den Straßen hielten die Leute an, um zu sehen, was da los war. Hunderte öder Stunden fielen von mir ab, während ich die letzte Viertelmeile hinter mich brachte, auf den Platz zu meiner Linken abbog und die Treppe des Rathauses hinaufjoggte.

Die Uhr zeigte 11:50 an. Ich hatte die Strecke von Los Angeles – es waren schließlich 4628 Kilometer – zu Fuß in 64 Tagen, 21 Stunden und 50 Minuten zurückgelegt. Ich hatte damit den bisherigen Rekord um achteinhalb Tage verbessert und dabei im Schnitt täglich 71 Kilometer zurückgelegt. 

Dieser Text ist dem Buch „Four Million Footsteps“ entnommen, das online direkt beim Verlag erhältlich ist: [thewindinthetrees.com/books/four-million-footsteps](http://thewindinthetrees.com/books/four-million-footsteps)



## Der Wasserhahn, der alles kann

100 °C KOCHENDES, GEKÜHLTES SPRUDELNDES UND STILLES WASSER

Mit dem Quooker erhalten Sie alle Wassersorten aus einer Armatur: warmes, kaltes, 100 °C kochendes sowie gekühltes sprudelndes und stilles Wasser. Erhalten Sie mehr Informationen auf [www.quooker.de](http://www.quooker.de).

Quooker®



# Brauchen wir noch *virtuelle* Läufe?

In der Rubrik Tacheles befragen wir jeden Monat unsere Leser zu kontroversen Themen. Diesmal ging es um die Frage: Ist es nicht langsam mal gut mit den virtuellen Läufen – oder sind sie gar das Wettkampfformat der Zukunft?



Weitestgehend verzichtbar

**Alexander Sieber**

Nürtingen



Virtuelle Läufe hatten während der Hochzeit der Pandemie sicher

ihre Berechtigung, um nicht völlig ins Motivationsloch zu fallen. Inzwischen halte ich sie für weitestgehend verzichtbar, da real durchgeführte Läufe durch den Wettkampfcharakter weit bessere Laufergebnisse herauskitzeln. Auch das Mit-einander und die soziale Interaktion mit Gleichgesinnten und Zuschauern sind nur bei realen Wettkämpfen möglich.

Geldmacherei

**Melanie Wich**

Korschenbroich



Virtuelle Läufe haben nur dann weiter eine Berechtigung, wenn

sie gut gemacht sind, es also nicht nur die Finisher-Medaille, sondern während des Laufs eine Live-Unternehmung



Ohne Anreise mehr Zeit für die Familie

**Markus Scheller**, Warendorf

*Ich habe 2021 den virtuellen Hermannslauf gewonnen und bin dieses Jahr beim virtuellen „Wings for Life World Run“ weltweit auf den sechsten Platz gelaufen. An beiden Events habe ich vor meiner Haustür teilgenommen und war sehr froh, dass ich keine Anreise hatte und keine Startunterlagen holen musste, sondern einfach loslegen konnte. Es war mir also möglich, bei diesen beliebten Läufen dabei zu sein, und trotzdem hatte ich an dem Wochenende viel Zeit für meine Familie. Ich finde es allerdings schwierig, wenn ein Lauf virtuell und gleichzeitig real stattfindet und die Ergebnisliste aus allen Laufergebnissen zusammengesetzt wird, da alle unterschiedliche Bedingungen hatten.*

## UMFRAGE

### Ich finde virtuelle Wettkämpfe...

... weiterhin und zukünftig wichtiger als reale Wettkämpfe 3,7 %

... weiterhin eine nette Ergänzung zu den echten Wettkämpfen 38,2 %

... nur noch schön für Jäger von Finisher-Shirts und -Medaillen 9,5 %

... erst mal wieder überflüssig 48,4 %

Quelle: [www.runnersworld.de](http://www.runnersworld.de)



## LESERMEINUNG DES MONATS



*Nichts geht über das gemeinsame*

*Laufen bei einem Event. Nur lassen sich Familie, Arbeit und Hobby nicht immer räumlich unter einen Hut bringen. Das ist für mich ein Grund, ab und zu auch virtuell zu laufen – wie im Frühjahr beim Südniedersachsen-Cup.*

Thilo Bennecke, Berlin

gibt. Gelungene Beispiele dafür sind der „Wings for Life App Run“ oder der Venloop 2021. Ansonsten empfinde ich diese Events als Geldmacherei der Veranstalter!

**Wichtige Ergänzung**  
**Brigitte Kuhn-Bigge**  
Villingen-Schwenningen



Ich sehe in virtuellen Läufen auch in Zukunft eine wichtige Ergänzung zu realen Wettkämpfen, weil sie einen Wettstreit auch ohne aufwendige Anreisen ermöglichen (Stichwort Klimaschutz). Als behinderte Läuferin fühle ich mich einfach nicht gut genug für „Real-Life-

Läufe“, möchte aber trotzdem meine Fortschritte wenigstens virtuell mit anderen messen.

**Es fehlt der reale Kontakt**  
**René Kucher**, Ludwigsburg



Die virtuellen Läufe hatten in der Zeit der Corona-Pandemie

durchaus ihre Berechtigung, da ja so gut wie alle Volksläufe abgesagt wurden, sich aber viele Läufer trotzdem gern mit anderen „messen“ wollten. Mittlerweile finde ich aber, dass die Anzahl der Anbieter von virtuellen Läufen und auch die Anlässe für einen virtuellen Lauf überhandnehmen. Für mich geht nichts

über einen realen Wettkampf. Nur dort kommt man ganz real mit anderen Läufern in Kontakt, und auch die Anfeuerung an der Strecke kann ein virtueller Lauf nie bieten.

**Nichts geht über Live-Events**  
**Conny Schulz**  
Kaltenkirchen



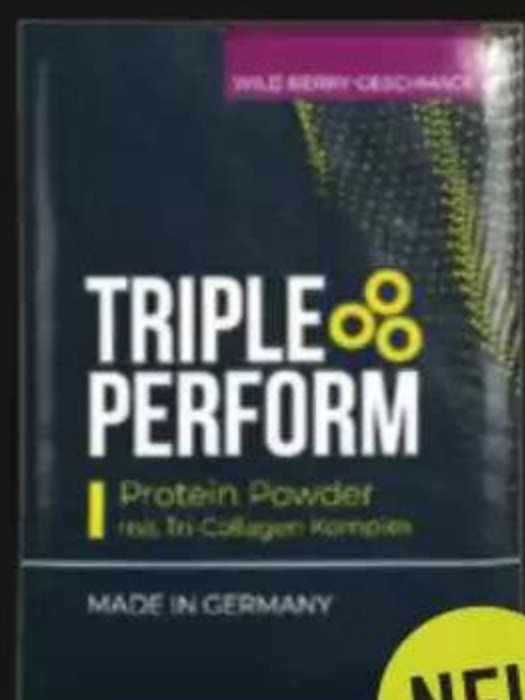
Live-Events sind durch nichts zu ersetzen. Durch den direkten Wettkampf und die Anfeuerung wächst man über sich hinaus. Aber mit virtuellen Läufen erreicht man mehr Menschen. Wenn es um Spendenläufe geht, finde ich die super und mache da auch mit.

! Nächstes Mal suchen wir Statements zu der Frage: „Intersexualität – wie soll man im Sport mit dem dritten Geschlecht umgehen, was Wettkampfkategorisierungen etc. angeht?“ Schreiben Sie uns Ihre Meinung in fünf Sätzen: [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de)

TRIPLE  
PERFORM

67%

RETURN TO  
RUN QUOTE  
NACH NUR  
SECHSMONATIGER  
EINNAHME  
VON TRIPLE  
PERFORM\*



NEU

TRIPLE PERFORM  
Protein Powder.  
Monatspackung  
46,90€.

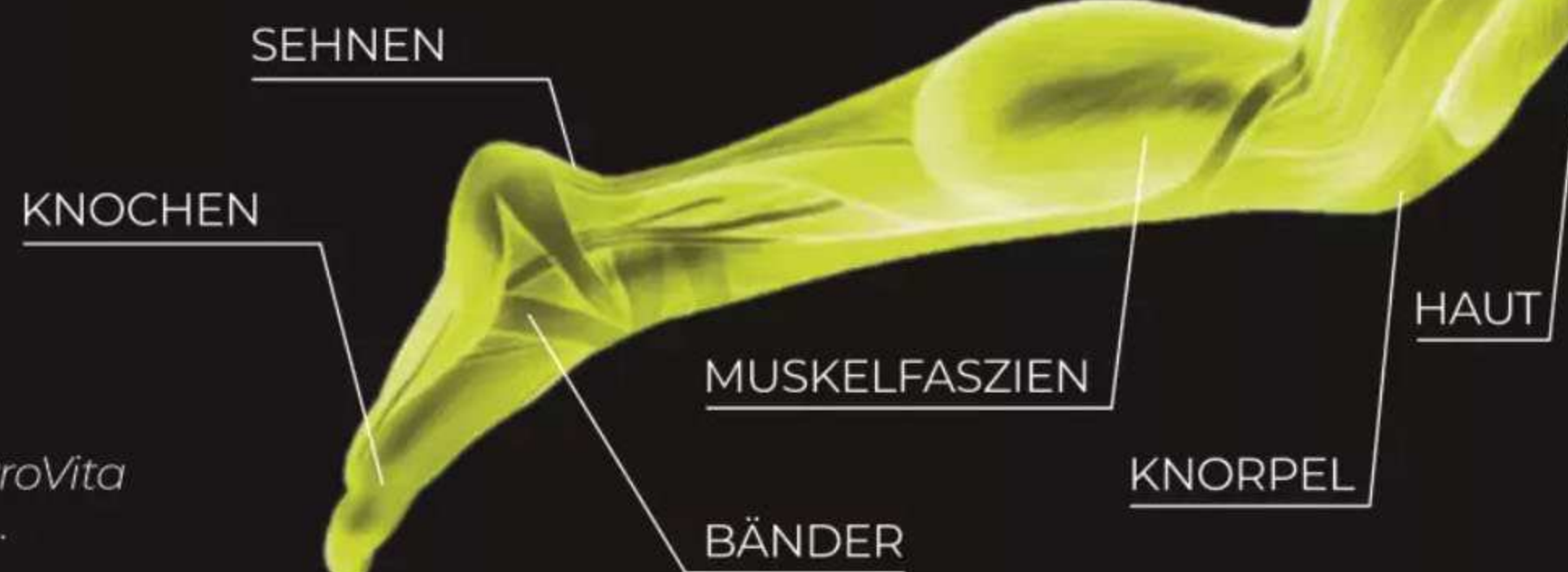
# MIT JEDEM SCHRITT WEITERKOMMEN

Neue Ziele erreichen: Bioaktive Collagen-Peptide stärken den Körper und unterstützen die Regeneration zwischen den Sporteinheiten

Höher, schneller, weiter: Wer intensiv trainiert und viele Lafeinheiten absolviert, verlangt seinem Körper ordentlich etwas ab. Durch Dauerbelastungen über einen langen Zeitraum kann es zu Schäden, Entzündungen und Beschwerden an Gelenken, Sehnen und Bändern kommen. Wichtig ist daher, zwischen den Trainingseinheiten Zeit für Regeneration einzuplanen. Das innovative Protein Powder TRIPLE PERFORM in den zwei erfrischenden Geschmacksrichtungen Grapefruit & Wild Berry unterstützt mit bioaktiven Collagen-Peptiden die Regeneration der strapazierten Strukturen nach intensiven Trainingseinheiten und Wettkämpfen. Die Zellen werden nachweislich getriggert und die körpereigene Collagenproduktion angeregt.

TRIPLE PERFORM kombiniert die Collagen-Peptide BODYBALANCE®, FORTIGEL® und TENDOFORTE® mit Magnesium, Zink und Vitamin C. Es stärkt Knochen, Bänder und Sehnen, erhöht Flexibilität und Widerstandskraft und reduziert deutlich das Verletzungsrisiko. Die Effekte sind klinisch erprobt und bereits nach zwei bis drei Monaten konsequenter Einnahme spürbar.

**COLLAGEN** ist das wichtigste Protein unseres Bindegewebes und das Hauptstrukturprotein unserer ...



\* Quelle: Praet et al. (2019).  
Verantwortlich für den Inhalt der Anzeige: ATRO ProVita  
B. V., Handelsweg 24, 9563 TR Ter Apelkanaal, NL.  
Mehr Infos auf [www.tripleperform.de](http://www.tripleperform.de)

ANZEIGE



# Duell der grauhaarigen Giganten

Er kann es nicht lassen: Unser Kolumnist liebt den sportlichen Wettstreit und fordert sich dieses Jahr jeden Monat mit einem schnellen 5-Kilometer-Lauf – bei Gelegenheit auch gern bei einem Dorflauf

**“  
Am Start sah ich  
ihn sofort: grau  
meliertes Haar,  
austrainiert und  
carbongefederte  
Laufschuhe. Ein  
kurzer Gruß,  
und mir war  
klar: Das ist  
mein Mann!  
”**



**DIETER BAUMANN, 57,**  
ist einer der weltweit erfolgreichsten  
Langstreckenläufer. 1992 wurde er  
5000-Meter-Olympiasieger. Heute ist er  
ein gefragter Laufexperte ([dieterbaumann.de](http://dieterbaumann.de))

**N**ordkirchen. Dorflauf. Fünf Kilometer. Das konnte ich mir Ende April anlässlich eines Theatergastspiels in besagtem Nordkirchen einfach nicht entgehen lassen. Zu Nordkirchen brauche ich hoffentlich nicht viel zu erzählen. Nordkirchen, liebe Freunde der Laufkunst, sollte weithin bekannt sein, zumindest unter den Schlossfetischisten unter uns. Die Geschichte des Schlosses in Nordkirchen und damit auch des Dorfes liest sich übrigens aus finanzieller Sicht wie die Zeiten meiner 5-Kilometer-Challenge, erinnert also an eine Achterbahnfahrt: mal auf, mal ab. Die unterschiedlichen Schlossherren ließen abreißen, umbauen, wiederherstellen, es wurde phasenweise geklotzt, und den Handwerkern im Dorf ging es gut. Dann kam die Pest, ein Krieg oder Unvermögen, und das Schloss wurde in allerletzter Sekunde vor dem finanziellen Ruin gerettet, und damit war das Dorf fast pleite. In heutigen Zeiten wird das ehrwürdige Gebäude als Akademie der Finanzbehörden des Landes Nordrhein-Westfalen genutzt. Aus der teilweise prekären finanziellen Historie betrachtet, die absolut richtige Wahl. Schließlich kann die öffentliche Hand mit Geldern umgehen – mit Ausnahme von Flughäfen, Bahnhöfen, Brücken und der Überwachung von Aktiengesellschaften.

★ ★ ★

In Nordkirchen gibt es also ein Schloss und vor allem einen sensationellen Schlosspark, vorbildlich gepflegt und, das Beste, für Gäste frei zugänglich. Wirklich eine Reise wert, vor allem in Verbindung mit einem Start beim dort stattfindenden Dorflauf. Der ist ein wirkliches Laufspektakel. Gefühlt sind alle Dorfbewohner auf den Beinen, am Streckenrand unter anderem zwei Damen auf dem Sofa, mit Beistelltisch und Sekt. Der Kegelclub prostet an Stehtischen mit großen Bierkrügen jedem einzelnen Läufer zu, die Schallmeienkapelle macht 200 Meter vor dem Ziel noch mal so richtig Dampf. Die

Dorflauflegende Josef (100 Kilometer in 7:43 Stunden!), ganz nebenbei über Jahrzehnte der schnellste Postbote der Region, sorgt höchstselbst für die Startaufstellung: „Nicht drängeln, keine Ellbogen, immer fair bleiben.“

★ ★ ★

An der Startlinie stehend sah ich ihn sofort: António Rodrigues. Grau meliertes Haar (genau wie ich), schlank und austrainiert (viel mehr als ich) und flache, carbongefederte Laufschuhe (viel, viel, viel mehr Schuh als ich). Portugiese, wie sich später herausstellte. Ein kurzer Gruß, und mir war klar: Das ist mein Mann. Optisch eindeutig meine Altersklasse. Und er tobte direkt nach dem Startschuss mit der Spitzengruppe auf und davon. Ich ließ ihn ziehen (zunächst). Kurz vor Schluss sah ich ihn wieder, kam näher, sammelte ihn ein (Renneinteilung ist die halbe Miete), lief vorbei und weiter und weg. Im Ziel stellte sich heraus: Er war gar nicht meine Altersklasse – er war älter.

Die ganze verdammte Renneinteilung umsonst. Mit seinen 60 Jahren lief er herausragend: 17:58 Minuten. Verrückt! Ich konnte ihn gerade noch in Schach halten. 17:41 Minuten. Gewonnen hatte ein junger Kerl (Gott sei Dank!), Jens Kassebeer, in 16:12 Minuten. António Rodrigues war in seiner Jugend Spitzenläufer über 3000 Meter Hindernis, erzählte er mir später. Mit den Castro-Brüdern lief er, mit António Leitão, Carlos Lopes und Rosa Mota (bitte googeln, wenn Ihnen die Namen nichts sagen). Was denn die Castro-Zwillinge so treiben würden, fragte ich. „Einer ist nach Angola ausgewandert. Macht überhaupt nichts mehr“, und Rodrigues zeigte mit einer kreisenden Handbewegung um den Bauch, wohin das bei Castro geführt hätte. „Ich war auch mal dick“, erzählte er weiter. „So richtig!“ (Wieder die kreisende Handbewegung.) „14 Jahre keinen Sport mehr. Aber jetzt bin ich wieder fit.“ Fit? Ach egal, falsche Altersklasse. Muss sich eben Chefredakteur Martin Grüning drum kümmern. 

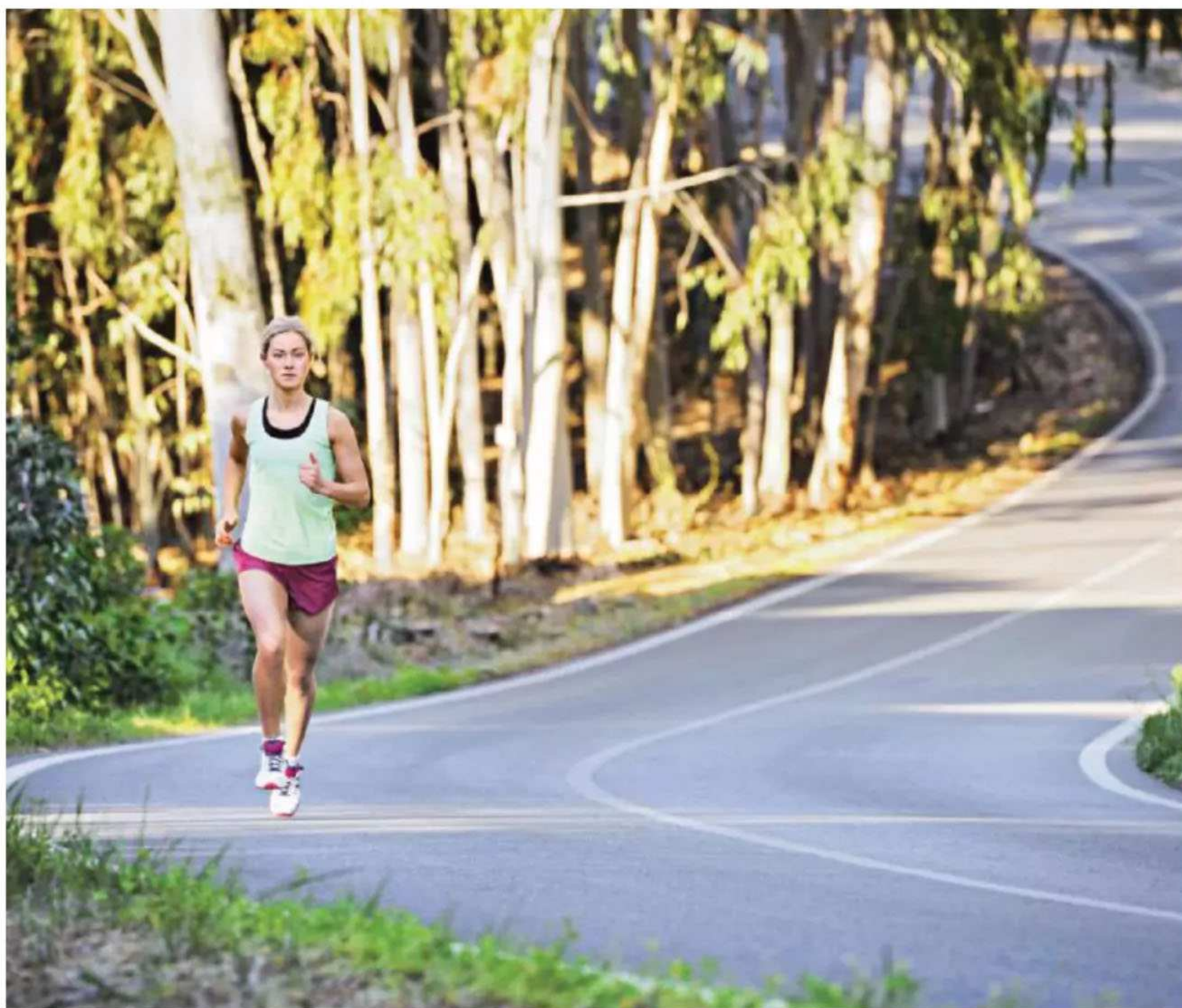




## ALLE LIEBEN KAFFEE – UND NICHTS SPRICHT DAGEGEN

Mehr als 70 Prozent der erwachsenen Deutschen trinken Kaffee. Zugleich existieren zahlreiche Mythen, die sich hartnäckig halten und das braune Getränk zu Unrecht in einen schlechten Ruf bringen. „Dass Kaffee entwässernd wirkt, ist zum Beispiel ein Mythos“, sagt Professor Winfried Banzer vom Institut für Sportwissenschaften der Goethe Universität in Frankfurt am Main. „Diese frühere Vermutung ist inzwischen durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen widerlegt. Im Gegenteil: Man kann mittlerweile sogar davon ausgehen, dass Kaffee zu einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt beiträgt.“ Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass sich die Wirkung von Kaffee auf den Wasserhaushalt kaum von der reinen Wassers unterscheidet. Wer Kaffee trinkt, scheidet bis zu 84 Prozent der aufgenommenen Flüssigkeit innerhalb eines Tages wieder über den Urin aus. Wer reines Wasser trinkt, scheidet bis zu 81 Prozent aus – nur ein kleiner Unterschied also. Kurzzeitig erhöht Koffein zwar die Filterfunktion der Nieren, sodass mehr Urin gebildet wird. Der Effekt lässt aber schnell wieder nach. Koffeinhaltige Getränke können daher durchaus in die tägliche Flüssigkeitsbilanz eingerechnet werden. Warum Kaffeetrinken für Läuferinnen und Läufer sogar sehr sinnvoll sein kann, lesen Sie auf Seite 76.





# Die optimale Laufdauer

Immer wieder werden wir gefragt: „Wie lang muss eine Laufeinheit sein, damit sie maximal effektiv ist?“ Oder: „Können zweimal 20 Minuten einen 40-Minuten-Lauf ersetzen?“ Hier kommen Antworten auf alle Fragen nach der idealen Laufdauer

Von MARTIN GRÜNING

➔ Die Frage nach der optimalen Dauer einer Laufeinheit lässt sich nicht pauschal beantworten. Wie lange Sie laufen sollten, hängt von Ihren sportlichen Zielen und individuellen Voraussetzungen ab. Für Einsteiger gilt nicht dasselbe wie für langjährige Marathonläufer. Bevor wir eine Antwort auf die Frage nach der optimalen Laufdauer liefern, wollen wir aufzeigen, was bei unterschiedlich langen Läufen im Körper passiert und welche Rolle die Laufziele für die Gestaltung des Trainings spielen.

Wenn es Ihnen nur darum geht, fit zu bleiben, brauchen Sie lediglich dreimal pro Woche 20 Minuten zu laufen, um Ihr Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Das heißt aber


nicht, dass jede Laufeinheit 20 Minuten dauern muss, um einen Effekt zu haben. Selbst Einheiten von nur zehn Minuten können einen Nutzen haben, und zwei Einheiten à zehn Minuten sind fast ebenso viel wert wie ein 20-Minuten-Lauf. Jenseits der 30-Minuten-Grenze sieht es jedoch anders aus. So reicht der Trainingseffekt von zwei Laufeinheiten à 20 Minuten an den eines einzelnen Laufs von 40 Minuten bei Weitem nicht heran.

In einer Studie der Stanford University (USA) wurden zwei Trainingsprogramme verglichen, die sich in der Dauer der Einheiten unterschieden: Eine Gruppe lief fünf Tage lang je 30 Minuten am Stück. Eine zweite Gruppe lief fünf Tage in

Folge täglich drei separate 10-Minuten-Einheiten. Nach zwei Ruhetagen ging es in die nächste Trainingswoche, die Intensitäten waren mäßig. Nach acht Wochen zeigten die Teilnehmenden beider Gruppen eine Verbesserung ihrer Ausdauer um zwölf Prozent, ihre Pulsfrequenz war im Schnitt um sechs Schläge gesunken, und sie hatten 1,8 Kilo Gewicht verloren.

Doch es gab einen Unterschied: Die 30-Minuten-Läufer hatten ihre maximale Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit ( $VO_2\max$ ) um 14 Prozent verbessert gegenüber nur acht Prozent in der anderen Gruppe. Der Grund: Die ersten zwei Minuten eines Laufs haben kaum einen Trainingseffekt, denn so lange braucht allein die erhöhte Menge an Sauerstoff, um durch die Blutbahn zu den Muskeln zu gelangen. Je kürzer der Lauf, desto stärker fällt dies ins Gewicht, denn nur der Anteil der Laufdauer, der unter einer gewissen aeroben Belastung gelaufen wird, ist relevant für die Steigerung der aeroben Kapazität.

Welche Vorteile bringen nun Läufe von mehr als 30 Minuten Dauer? In einer weiteren Studie fand man heraus, dass drei 35- bis 45-Minuten-Einheiten pro Woche die  $VO_2\max$  stärker erhöhten als fünf Läufe von 25 bis 35 Minuten, wobei die Intensität gleich war und obwohl im zweiten Fall Trainingshäufigkeit und Gesamtzeit höher waren. Die Erklärung: Nach 35 Minuten gleichmäßigen Laufens ermüden die langsamen Muskelfasern und sorgen für eine Aktivierung der schnellen Muskelfasern, obwohl mit mäßigem Tempo gerannt wird. Die schnellen Muskelfasern „lernen“ so, ebenfalls aerob zu arbeiten, und verbessern auf diese Weise die grundlegende aerobe Kapazität und Ausdauer.

Wir stellen drei exemplarische Trainingspläne für ganz unterschiedliche Laufziele vor, die deutlich machen, welche Dauer für welche Laufambitionen optimal ist. 

## UMFRAGE

**Sind Sie schon mal länger als 60 Minuten gelaufen?**

**89%**

Ja

**11%**

Nein

Quelle: Umfrage auf [www.runnersworld.de/w](http://www.runnersworld.de/w)



# Mein Laufeinstieg

Sie sind sportlich, normalgewichtig, haben aber keinerlei Lauferfahrung?  
So schaffen Sie es, in acht Wochen fünf Kilometer durchzulaufen

LÄNGSTER LAUF: 15 MINUTEN

## Woche 1

**Mo, Mi, Sa**

5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G  
(= 4 x 5 Min. Laufen, 3 Min. Gehen)

## Woche 2

**Mo, Mi, Sa**

7 Min. L, 3 Min. G, 7 Min. L, 3 Min. G, 7 Min. L, 3 Min. G  
(= 3 x 7 Min. Laufen, 3 Min. Gehen)

## Woche 3

**Mo, Mi, Sa**

8 Min. L, 2 Min. G, 8 Min. L, 2 Min. G, 8 Min. L, 2 Min. G  
(= 3 x 8 Min. Laufen, 2 Min. Gehen)

## Woche 4

**Mo, Mi, Sa**

9 Min. L, 2 Min. G, 9 Min. L, 2 Min. G, 9 Min. L, 2 Min. G  
(= 3 x 9 Min. Laufen, 2 Min. Gehen)

## Woche 5

**Mo, Mi, Sa**

9 Min. L, 1 Min. G, 9 Min. L, 1 Min. G, 9 Min. L, 1 Min. G  
(= 3 x 9 Min. Laufen, 1 Min. Gehen)

## Woche 6

**Mo, Mi, Sa**

12 Min. L, 2 Min. G, 12 Min. L, 2 Min. G

## Woche 7

**Mo, Mi, Sa**

15 Min. L, 2 Min. G, 15 Min. L

## Woche 8

**Di** 15 Min. L

**Sa/So**

5 km im langsamen Lauftempo durchlaufen

# 10 Kilometer auf Bestzeit

Dieser 10-Kilometer-Trainingsplan richtet sich an Läufer, die ein Zeitziel von circa 50 Minuten haben. Die durchschnittliche Laufdauer liegt bei rund 60 Minuten

LÄNGSTER LAUF: 80 MINUTEN

## Woche 1

**Mi** 7 x 5 Min. schnell (Pause zwischen den Belastungen: 3 Min. Traben) mit jeweils 10 Min. Ein- und Auslaufen

**Fr** 80 Min. langsamer DL

**So** 50 Min. ruhiger DL

## Woche 2

**Mo** 40 Min. ruhiger DL

**Mi** 4 x 10 Min. schnell (Pause zw. den Belastungen: 5 Min. Traben), je 10 Min. Ein-/Auslaufen

**Fr** 50 Min. ruhiger DL

**So** 80 Min. langsamer DL

## Woche 3

**Mi** 8 Min., 6 Min., 4 Min., 2 Min. schnell (Pause zw. Belastungen: 4 Min., 3 Min., 2 Min. Traben), je 10 Min. Ein-/Auslaufen

**Sa** 70 Min. langsamer DL

**So** 50 Min. ruhiger DL

## Woche 4

**Mo** 40 Min. lockerer DL

**Mi** 7 x 5 Min. schnell (Pause zwischen den Belastungen: 3 Min. Traben), jeweils 10 Min. Ein- und Auslaufen

**Fr** 50 Min. ruhiger DL

**So** 80 Min. langsamer DL

## Woche 5

**Mi** 40 Min. ruhiger DL

**Sa** 70 Min. langsamer DL

**So** 50 Min. ruhiger DL

## Woche 6

**Mi** 8 Min., 6 Min., 4 Min., 2 Min. schnell (Pause zwischen den Belastungen: 4 Min., 3 Min., 2 Min. Traben), jeweils 10 Min. Ein- und Auslaufen

**Sa** 80 Min. langsamer DL

**So** 35 Min. ruhiger DL

## Woche 7

**Mo** 40 Min. lockerer DL

**Mi** 10 x 90 Sek. schnell (Pause zwischen den Belastungen: 90 Sek. Traben), jeweils 10 Min. Ein- und Auslaufen

**Fr** 70 Min. langsamer DL

**So** 40 Min. ruhiger DL, anschließend 5 Steigerungen

## Woche 8

**Mi** 50 Min. ruhiger DL

**Fr** 35 Min. langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen

**So** 5- oder 10-km-Wettkampf oder 10-km-Testlauf

## Woche 9

**Mi** 50 Min. ruhiger DL

**Fr** 50 Min. ruhiger DL

**So** 7 x 5 Min. schnell (Pause zwischen den Belastungen: 3 Min. Traben), jeweils 10 Min. Ein- und Auslaufen

## Woche 10

**Di** ruhiger DL

**Do** 40 Min. ruhiger DL

**Fr** 10 x 90 Sek. schnell (Pause zwischen den Belastungen: 2 Min. Traben), jeweils 10 Min. Ein- und Auslaufen

**So** 80 Min. langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen

## Woche 11

**Mi** 8 x 4 Min. schnell (Pause zwischen den Belastungen: 2 Min. Traben), jeweils 10 Min. Ein- und Auslaufen

**Sa** 40 Min. langsamer DL

**So** 40 Min. ruhiger DL, anschließend 5 Steigerungen

## Woche 12

**Di** 3 x 5 Min. schnell (Pause zwischen den Belastungen: 2 Min. Traben), jeweils 10 Min. Ein- und Auslaufen

**Do** 20 Min. langsamer DL

**So** 10-km-Wettkampf

## WIE LANGE SOLL ICH LAUFEN?

Vier wesentliche Fakten, die bei dieser Frage zu berücksichtigen sind

1. Auch wenn Sie nur zehn Minuten zur Verfügung haben, laufen Sie! Selbst diese kurze Zeit bringt etwas.

2. Zwei Läufe à 10 Minuten sind fast genauso viel wert wie ein 20-Minuten-Lauf, vorausgesetzt, das Lauftempo ist vergleichbar. Allerdings bringen zwei schnelle 10-Minuten-Läufe mehr als einmal 20 Minuten langsam zu laufen.

3. Läufe, die länger dauern als 35 Minuten, verbessern deutlich Ausdauer und aerobe Kapazität. Wer bisher 20 Minuten am Tag gerannt ist, sollte einmal ausprobieren, nur jeden zweiten Tag zu laufen, dafür aber 40 Minuten, vorausgesetzt, das Tempo lässt sich über die doppelte Zeit beibehalten.

4. Wenn Sie bereits länger als 35 Minuten laufen, bedenken Sie: Bei einem einzigen Lauf von 90 Minuten werden mehr Kalorien verbrannt als bei zwei 45-Minuten-Läufen im gleichen Tempo. Zwei 45-Minuten-Läufe in schnellerem Tempo bringen dagegen mehr in Sachen Wettkampfhärte. Wenn Sie für 10-Kilometer-Wettkämpfe trainieren, bauen Sie die kürzeren, schnelleren Läufe in Ihr Training ein. Längere Laufrunden sind vor allem in der Marathonvorbereitung wichtig. Wenn Sie laufen, weil Sie sich auf einen Wettkampf vorbereiten, laufen Sie so viel wie nötig, aber nicht zu viel. Pausen bringen häufig mehr.



# Marathon unter 4:00 Stunden

Dieser Marathonplan richtet sich an Läufer mit einem Zeitziel von 3:59:59 Stunden. Für sie geht es in der Vorbereitung vor allem darum, durch wohldosiertes Training die Grundlagen dafür zu legen, dass sie sich nicht nur 90 Minuten oder zwei Stunden lang in einem gleichbleibenden Tempo wohlfühlen, sondern vier Stunden

LÄNGSTE LAUFDAUER: 3:30 STUNDEN

## Woche 1

**Mo** 42:19,5 Min. ruhiger DL

**Mi** Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 6 x 800 m in jeweils 4 Min. (Trabpause 3 Min.), 3 km Auslaufen

**Fr** 70 Min. ruhiger DL

**So** 2 Std. langsamer DL

## Woche 2

**Mo** 65 Min. ruhiger DL

**Mi** 3 km Einlaufen, 8 km im geplanten Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 3 km Auslaufen

**Fr** 70 Min. ruhiger DL

**So** 2:15 Std. langsamer DL

## Woche 3

**Mo** 60 Min. lockerer DL

**Mi** Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 7 x 800 m in jeweils 4:00 Min. (Trabpause 3 Min.), 3 km Auslaufen

**Fr** 75 Min. ruhiger DL

**So** 2:30 Std. langsamer DL, letzten 3 km im Marathonrenntempo (5:40 Min./km)

## Woche 4

**Mo** 60 Min. ruhiger DL

**Di** Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 3 x 1600 m in jeweils 8 Min. (Trabpause 3 Min.), 3 km Auslaufen

**Mi** 60 Min. lockerer DL

**Fr** 3 km Einlaufen, 10 km im geplanten Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 3 km Auslaufen

**So** 3:00 Std. langsamer DL

## Woche 5

**Mo** 65 Min. ruhiger DL

**Di** Tempoläufe: 3 km Einlaufen,

8 x 400 m in 1:55 Min. (Trabpause 200 m), 3 km Auslaufen

**Mi** 70 Min. ruhiger DL

**Fr** 3 km Einlaufen, 12 km im geplanten Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 3 km Auslaufen

**So** 3:15 Std. langsamer DL, anschließend 2 Steigerungen

## Woche 6

**Mo** 60 Min. lockerer DL

**Di** Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 4 x 800 m in 3:55 Min. (Trabpause 3 Min.), 3 km Auslaufen

**Mi** 60 Min. lockerer DL

**Fr** 40 Min. ruhiger DL

**Sa** 20 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen

**So** 10-km-Wettkampf (oder Testlauf über diese Distanz) mit 2 km Ein- und Auslaufen

## Woche 7

**Mo** 50 Min. ruhiger DL

**Mi** 60 Min. lockerer DL

**Fr** 3 km Einlaufen, 10 km Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 3 km Auslaufen

**So** 2:20 Std. langsamer DL, letzten 3 km im Marathonrenntempo (5:40 Min./km)

## Woche 8

**Mo** 65 Min. lockerer DL

**Mi** Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 4 x 1600 m in jeweils 8 Min. (Trabpause 3 Min.), 3 km Auslaufen

**Fr** 70 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen

**So** 3:30 Std. langsamer DL, anschließend 2 Steigerungen

## Woche 9

**Mo** 65 Min. ruhiger DL

**Di** Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 10 x 800 m in 4:00 Min. (Trabpause 3 Min.), 3 km Auslaufen

**Mi** 75 Min. ruhiger DL

**Fr** 2 km Einlaufen, 12 km im Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 2 km Auslaufen

**So** 3:15 Std. langsamer DL

## Woche 10

**Mo** 60 Min. lockerer DL

**Di** Tempoläufe: 3 km Einlaufen, 4 x 800 m in 3:55 Min. (Trabpause 3 Min.), 3 km Auslaufen

**Mi** 30 Min. lockerer DL

**Fr** 40 Min. ruhiger DL

**Sa** 20 Min. langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen

**So** 10-km-Wettkampf (oder Testlauf über dieselbe Distanz) mit 2 km Ein- und Auslaufen

## Woche 11

**Di** 30 Min. lockerer DL

**Mi** 3 km Einlaufen, 40 Min. Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl), 3 km Auslaufen

**Fr** 18 km langsamer DL

**So** 30 Min. langsamer DL

## Woche 12

**Mo** 35 Min. lockerer DL

**Di** 2 km Einlaufen, 5 km im Marathonrenntempo (5:40 Min./km), 2 km Auslaufen

**Do** 20 Min. langsamer DL

**Sa** 15 Min. langsamer DL, 3 Steigerungen

**So** Marathon

## Wie lang muss der längste Lauf sein?

So lang sollten Ihre längsten Trainingsläufe in der Vorbereitung auf die jeweiligen Wettkampfdistanzen dauern:

### Langer Lauf im Training für einen 5-Kilometer-Wettkampf

Längster Trainingslauf (minimal): 5 Kilometer

Längster Trainingslauf (maximal): 15 Kilometer

### Langer Lauf im Training für einen 10-Kilometer-Wettkampf

Längster Trainingslauf (minimal): 10 Kilometer

Längster Trainingslauf (maximal): 20 Kilometer

### Langer Lauf im Halbmarathon-Training

Längster Trainingslauf (minimal): 19 Kilometer

Längster Trainingslauf (maximal): 26 Kilometer

### Langer Lauf im Marathon-Training

Längster Trainingslauf (minimal): 30 Kilometer

Längster Trainingslauf (maximal): 38 Kilometer

## DAS RICHTIGE TEMPO – ERLÄUTERUNGEN ZU DEN BEGRIFFEN UND ABKÜRZUNGEN DES TRAININGSPLANS

**DL** = Dauerlauf; **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](http://www.runnersworld.de/trainingsplaene)

Wer es noch individueller mag, erhält hier eine persönliche Experten-Betreuung:

[www.meinlauftrainer.de](http://www.meinlauftrainer.de)



DAS RUNNER'S WORLD MINI-ABONNEMENT

# STARTE DEINEN PROBELAUF!



NUR FÜR ABONNENTEN:  
**EXKLUSIVES  
COLLECTOR'S  
COVER**



JETZT RUNNER'S WORLD IM MINI-ABO LESEN:

- ✓ 3x RUNNER'S WORLD FREI HAUS FÜR ZZT. NUR € 12,-\*
- ✓ GROSSE VORTEILSWELT IM RUNNER'S WORLD LAUFHELDEN-CLUB
- + EXTRA: € 5 AMAZON.DE-GUTSCHEIN



Amazon.de-Gutschein, Wert: € 5,-  
► Nr.: 1349



## RUNNERSWORLD.de/testen

☎ 0781 639 66 55 Bei telefonischer Bestellung bitte die Bestellnummer angeben: RW1PRM

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. \*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [shop.motorpresse.de/agb](http://shop.motorpresse.de/agb) abrufen. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in unserem Impressum. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [shop.motorpresse.de/datenschutz](http://shop.motorpresse.de/datenschutz)



# LAUFEN IST DIE LÖSUNG.



die **LAUF**  
AKADEMIE

Der Mensch ist zum Laufen geboren. Deshalb ist Laufen die Lösung, um den Menschen stark und widerstandsfähig zu machen. Und um zahlreiche körperliche und mentale Probleme zu vermeiden, zu mildern und zu beseitigen. Bei der LAUF-AKADEMIE lernen Sie, Menschen optimal zum Laufen anzuleiten, um damit ihr Leben zu bereichern und ihre physische und psychische Gesundheit zu verbessern. Dazu bietet Ihnen die LAUF-AKADEMIE zertifizierte Ausbildungsgänge in verschiedenen Modulen.

**Intensive Kompaktseminare in Kleingruppen | Renommierete Dozenten mit jahrzehntelanger Erfahrung  
Attraktive Seminar-Standorte | Offizielles Zertifikat der LAUF-AKADEMIE | Vorteilhafte Frühbucher-Konditionen**

**Jetzt anmelden: [www.dielaufakademie.de](http://www.dielaufakademie.de)**



# FRAG ARNE!

PROFI-TIPPS FÜR AMBITIONIERTE FREIZEITLÄUFER ZU GESUNDHEIT UND TRAINING

1

Lieber Arne, muss man als Läufer, der regelmäßig trainiert und Halbmarathons läuft, ein schlechtes Gewissen haben, wenn man ab und zu ein oder zwei Bier trinkt? Schadet Alkohol womöglich der Leistung, oder ist er in geringen Mengen vertretbar? Wie halten es Topathletinnen und -athleten damit?

Jens Kallisch, Köln



> Lieber Jens, im Leistungssport hat regelmäßiger Alkoholenuss nichts verloren. Ich habe während meiner aktiven Laufbahn maximal fünf Bier pro Jahr getrunken. Im Freizeitsport sollte das aber jeder für sich entscheiden, für viele hat der Alkoholkonsum ja auch etwas mit Lebensqualität zu tun. Ich sehe das in unserer Gesellschaft generell kritisch und erlebe aktuell bei meiner Arbeit in einem großen Akutkrankenhaus die Folgen dieses Giftes. Trotzdem ist Alkohol in unse-

rer Gesellschaft akzeptiert und gehört bei vielen Anlässen zum guten Ton.

Die Frage, ob ein oder zwei Bier womöglich die Leistung beeinträchtigen, wurde mir schon sehr häufig gestellt. Eine konkrete Antwort darauf habe ich bisher vermieden, da ich keine „Absolution“ für das Trinken erteilen will. Doch ein Bier im Monat dürfte mit Sicherheit keinen Einfluss auf deine Halbmarathonzeit haben. Aber bei einem Bier bleibt es selten, das ist meistens das Problem.

2

Lieber Arne, man sieht immer wieder, dass sich afrikanische Läuferinnen und Läufer vor einem Wettkampf „warmtanzen“. Mit mehreren sieht es aus wie eine Choreografie oder ein einstudiertes Lauf-ABC. Welche Vorteile hat das?

Lilly Schreiner, Wien/Österreich

> Liebe Lilly, das afrikanische Lauf-ABC ist in der Tat eine Art Choreografie. Grob kann man sagen, dass zum Beispiel die kenianischen Läufer andere Übungen machen als die äthiopischen Läufer und dass jede Trainingsgruppe ihre eigene Übungsabfolge

hat. Diese Koordinierungsübungen bereiten den Körper auf die kommenden Anstrengungen vor. Werden sie in der Gruppe „getanzt“, entwickelt sich eine ganz besondere Gruppendynamik daraus, eine Art von Flow. Es mag leicht und unbeschwert ausse-

hen, aber die Athleten sind dabei äußerst fokussiert.

Ob diese getanzen Übungen nun besser sind als das klassische europäische Lauf-ABC oder die muskelaktivierenden Übungen der Amerikaner, kann ich dir leider wirklich nicht beantworten.

3

Lieber Arne, vor Kurzem wurde bei mir Bluthochdruck diagnostiziert, mein Arzt hat mir Betablocker verschrieben. Was bedeutet das für mein Lauftraining? Ich (62) laufe seit Jahren dreimal pro Woche und nehme an Wettkämpfen teil. Meine Bestzeit über 10 Kilometer liegt bei 57 Minuten, für den Halbmarathon bei 2:16 Stunden.

Karsten Hofmann, Oldenburg

> Lieber Karsten, Hypertonie, also Bluthochdruck, ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die es unbedingt zu behandeln gilt. Bluthochdruck tut nicht weh, kann mit der Zeit jedoch das Herz, die Gefäße, die Niere, das Gehirn und die Augen schädigen. Grundsätzlich senken Betablocker den Blutdruck und verlangsamen so den Herzrhythmus. Beim Laufen wird es sich anfühlen, als ob du den fünften Gang nicht mehr findest. Daher solltest du unbedingt mit deinem Hausarzt darüber sprechen, ob es wirklich ein Betablocker sein muss. Denn auch die aktuellen Leitlinien empfehlen generell keine Monotherapie mehr, insbesondere nicht mit einem Betablocker. Sie empfehlen stattdessen ACE-Hemmer oder AT1-Blocker kombiniert mit einer Entwässerungstablette (Diuretikum) oder einem Calciumantagonisten.

Natürlich weiß ich nicht, ob du nicht vielleicht noch andere Erkrankungen hast. Betablocker verschreibt man nach einem Herzinfarkt, bei einer koronaren Herzkrankheit, bei Herzschwäche und bei schnellen Herzrhythmusstörungen. Ich empfehle dir, deinen Blutdruck mindestens zweimal täglich selbst zu messen und die Werte digital oder analog zu dokumentieren. So kannst du die Therapie gemeinsam mit deinem Hausarzt ganz genau anpassen.

Die nicht medikamentöse Therapie gegen zu hohen Blutdruck beinhaltet Gewichtsreduktion, Rauchstopp, Alkoholverzicht, ausgewogene Ernährung und Ausdauersport – wie das Laufen.

Arne Gabius, 41, ist einer der besten deutschen Langstreckenläufer. Seine Marathon-Bestzeit steht seit dem Frankfurt-Marathon 2015 bei 2:08:33 Stunden. 2021 hat er seine sportliche Karriere ausklingen lassen und konzentriert sich jetzt ganz auf seinen Beruf als Arzt.

Haben Sie auch eine Frage an Arne? Dann senden Sie diese an [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de), Stichwort „Arne fragen“



# Darauf ein Kaffchen

Seinen wach machenden Effekt entfaltet Kaffee durch das enthaltene Koffein. Wir erklären, wie Läufer sich dessen belebende Wirkungen zunutze machen können

Text NATALIE RIZZO Foto TREVOR RAAB



➔ Die zweimalige Olympia-Teilnehmerin und Gewinnerin des Boston-Marathons 2018, Desiree Linden, trinkt täglich drei bis vier Tassen Kaffee. „Ich bin ein Riesenfan von Kaffee“, sagt die Spitzenathletin. Was für eine große Verehrerin des Getränks sie ist, zeigt sich auch daran, dass sie und ihr Mann Inhaber eines eigenen Kaffeeunternehmens sind: Linden x Two. „Ich trinke morgens gleich als Erstes zwei Tassen, das bringt alle Systeme – Geist und Körper – in Schwung, bevor ich aus der Tür trete und meine ersten paar Meilen laufe“, sagt die Marathonspezialistin.

Viele Menschen, ob Spitzensportler oder Couch-Potatos, nutzen das nerven-anregende Alkaloid zu ihrem Vorteil. Untersuchungen haben gezeigt, dass es uns nicht nur wacher, sondern auch schneller machen kann und außerdem hilft, beim Training konzentriert zu bleiben. Doch wie bei anderen leistungssteigernden Speisen und Getränken gilt auch hier: Wer maximal profitieren will, muss sich informieren. Deswegen fassen wir das Wichtigste rund um den morgendlichen Muntermacher zusammen.

## Die leistungssteigernden Eigenschaften von Koffein

Sofern man nicht empfindlich auf Koffein reagiert, können laut vielen Sportphysiologen und Ernährungswissenschaftlern die meisten Menschen erheblich von diesem Stimulans profitieren. Der Sporternährungsberaterin Angie Asche zufolge erhöht es „nachweislich die geistige Wachheit und Konzentration und verbessert die sportliche Leistung, indem es den Erschöpfungsprozess verlangsamt. Daher empfehle ich den Läufern, die ich betreue, häufig Koffein, sofern sie es gut vertragen.“

Eine Anfang der 1990er-Jahre durchgeführte Studie ergab, dass die Einnahme von 150 bis 200 Milligramm Koffein (im Kaffee) eine Stunde vor dem Training die 1500-Meter-Leistung trainierter Läufer verbesserte. Und eine aktuelle Studie attestierte bei austrainierten männlichen Läufern, die eine Stunde vor dem Rennen

„Ein Kaffee vor dem Laufen kann Ihnen den zusätzlichen Schub geben“

drei Milligramm Koffein pro Kilo Körpergewicht zu sich nehmen, eine Leistungsverbesserung um 1,2 Prozent.

Die positive Wirkung von Koffein auf die Laufleistung hat viele ernährungswissenschaftliche Organisationen dazu motiviert, die Verwendung des Stoffs im sportlichen Kontext zu propagieren. So hat etwa die Academy of Nutrition and Dietetics in den USA erklärt, dass Koffein die Erschöpfungswahrnehmung bei Sportlern verringere und es ermögliche, über längere Zeiträume hinweg mit optimaler Intensität zu trainieren. Die International Society of Sports Nutrition schlägt vor, dass Ultramarathonläufer in den späteren Phasen von Ausdauerläufen Koffein zu sich nehmen sollten, um ihr Energieniveau aufrechtzuerhalten. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat erklärt, dass Einzeldosen Koffein von bis zu 200 Milligramm aus allen Quellen absolut unproblematisch seien, wenn man sie weniger als zwei Stunden vor intensiver sportlicher Aktivität zu sich nehme.



In einem Positionspapier der International Society of Sports Nutrition heißt es:

- Die Einnahme von Koffein hat geringe bis mäßige Vorteile für Muskelausdauer, Bewegungsgeschwindigkeit, Muskelstärke, Sprint-, Sprung- und Wurfleistung sowie für ein breites Spektrum aerober und anaerober sportsspezifischer Aktionen.

## „Koffein verbessert offenbar die körperliche Leistungsfähigkeit von Trainierten und von Untrainierten“

- Die aerobe Ausdauer ist die Form körperlicher Betätigung, bei der die Vorteile des Koffeineinsatzes am beständigsten sind.
- Koffein verbessert, wenn es in Dosen von drei bis sechs Milligramm pro Kilo Körpergewicht konsumiert wird, nachweislich die sportliche Leistung.
- Offenbar verbessert Koffein die körperliche Leistungsfähigkeit von Trainierten wie auch von Untrainierten.
- Der optimale Zeitpunkt der Koffeinnahme hängt vermutlich von der Quelle ab. Am häufigsten wird Koffein 60 Minuten vor dem Sport eingenommen.

Unter dem Strich scheint der Koffeinkonsum also positive Auswirkungen auf die meisten Menschen zu haben. Allerdings braucht nicht jeder Koffein oder reagiert gut darauf. Bei manchen Menschen verursacht es Unruhe, vor allem, wenn man nicht bereits regelmäßig Koffein konsumiert und der Körper noch nicht an die Wirkung gewohnt ist. Als Kaffee-Neueinsteiger sollte man also vorsichtig mit dem Stimulans umgehen.

Vor allem vor einem Rennen ist Vorsicht geboten. „Dann befindet sich Ihr Körper in einem Zustand erhöhter Anspannung, der Adrenalinspiegel ist ohnehin schon hoch“, sagt der Sportphysiologe Todd Buckingham. „Zusätzlich Koffein zu sich zu nehmen verstärkt diesen Stresszustand und könnte zu Nervosität, Angst, Panik und letztlich körperlicher Erschöpfung führen.“ In diesen Fällen ist es am besten, Koffein komplett zu meiden oder sich für Optionen wie Tee zu entscheiden, die weniger Koffein enthalten.

### Wie viel Koffein sollte man zu sich nehmen?

Nach der zuvor genannten Empfehlung, pro Kilo Körpergewicht drei bis sechs Milligramm Koffein zu sich zu nehmen, sollte jemand, der 60 Kilo wiegt, 60 Minuten vor dem Laufen mindestens 180 Milligramm Koffein zu sich nehmen, bei 80 Kilo sind es 240 Milligramm. Zum Vergleich: Eine Tasse Kaffee enthält im Schnitt etwa 100 Milligramm Koffein.

Aber wie viel Koffein am Tag ist überhaupt gut für den Körper? Als allgemeiner Richtwert gelten heute 400 Milligramm Koffein pro Tag als sicher. Die Verträglichkeit ist aber auch stark von individuellen Gegebenheiten wie dem Gesundheitszustand abhängig. „Wer merkt, dass er an Nebenwirkungen leidet – Nervosität, einem beschleunigten Herzschlag, Verdauungsbeschwerden oder Schlafstörungen –, sollte prüfen, wie viel Koffein er zu sich nimmt und zu welcher Tageszeit“, sagt Sporternährungsberaterin Asche.

Zurzeit laufen auch viele wissenschaftliche Studien zu der Frage, welchen Einfluss genetische Unterschiede darauf haben, wie man auf Koffein reagiert. Es gibt sogar Unternehmen, die die DNA einer Person daraufhin untersuchen, wie schnell sie Koffein verstoffwechselt.

### Koffeinstrategien für den Wettkampftag

Die Experten sind sich einig, dass man zwei Faktoren berücksichtigen sollte, wenn man vor einem Wettkampf Koffein zu sich nehmen will: Zeitpunkt und Quelle.

„Koffein erreicht den Blutkreislauf normalerweise nach etwa zehn Minuten, und den höchsten Koffeinspiegel hat man dann in der Regel 45 bis 75 Minuten nach der Einnahme“, sagt Buckingham. Asche ergänzt, dass die von ihr betreuten Läufer bevorzugt 45 bis 60 Minuten vor dem Rennen Kaffee trinken. Manche greifen für den Koffeinkick auch auf Gels oder Kaugummis zurück, die für einige Sportler bekömmlicher sind als Kaffee. „Es ist wirklich wichtig, dass sich die Läufer während des Trainings die Zeit nehmen, unterschiedliche Koffeinquellen zu testen, um genau zu ermitteln, was sie am besten vertragen“, sagt Asche.

Die eingangs erwähnte US-Sportlerin Desiree Linden schwört auf ihre zwei Tassen Kaffee vor einem Event. Während der zweiten Hälfte eines Marathons, etwa bei Kilometer 24 oder danach, nimmt sie zusätzlich ein Energie-Gel mit etwa 50 Milligramm Koffein zu sich, denn, so erklärt sie: „Das ist der schwierige Teil des Rennens – und Koffein sorgt dafür, dass man fokussiert bleibt und sich bewusst macht, dass man noch genug Energiereserven hat, die der Körper nutzen kann.“

Selbst nach einem Rennen trinkt Linden gern erst mal eine Tasse Kaffee oder einen Espresso, bevor sie sich mit Freunden oder Familienmitgliedern trifft. „Ich finde es sehr wichtig, dass man es feiert, wenn man ein Rennen zu Ende bringt – egal mit welchem Ergebnis –, und das Koffein verhindert außerdem, dass ich meine Freunde oder Angehörigen sitzen lasse, weil ich zu müde bin“, sagt sie. **RW**

## DIE BESTEN KOFFEINQUELLEN

Es gibt nicht nur viele Kaffeesorten, sondern auch viele natürliche Koffeinquellen sowie ein breites Spektrum an Sporternährungsprodukten mit Koffein-zusatz. Es kann etwas dauern, herauszufinden, welche Quelle für den eigenen Körper am besten ist, aber Probieren geht über Studieren! Hier ein paar Vorschläge:



**1 / Becking Hamburger Kapitänskaffee**  
Circa 55 mg Koffein pro 100 ml Getränk, 5,99 € für 250 g



**2 / GU Energy Gel Espresso Love**  
40 mg Koffein pro Beutel (32 g), 2,29 € pro Stück



**3 / Wingman Koffein-Riegel**  
80 mg Koffein pro Riegel, circa 1,70 € pro Riegel



**4 / Tee-kampagne Darjeeling First Flush**  
Circa 60 mg Koffein pro Tasse, 11,50 € für 250 g





HEINRICHS LÄUFERKÜCHE

ERNÄHRUNG

# Neues aus Asien



Das faserige Fruchtfleisch unreifer **Jackfruits** ist ein prima Fleischersatz: geschmacksneutral, ballaststoffreich, soja- und glutenfrei

## Jackfrucht-Pausenbrot

Apfelessig reduziert Blutzuckerspiegel-Schwankungen. Ein prima Lunch, das Sie bis zur Teatime satt hält.

316 kcal; 8 g Eiweiß,  
53 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Barbecue-Soße

- 60 g Oliven, entsteint
- 1 EL Apfelessig
- 2 bis 3 Limetten, ausgepresst
- 3 EL Tamari- oder Sojasoße
- 35 g (Kokosblüten-)Zucker
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pfeffer

#### Prise Chilipulver

#### Für die belegten Brote

- 220 g frisches oder vakuumiertes Jackfruit-Fruchtfleisch (Asiamarkt, Reformhaus)
- 2 Scheiben Roggen- oder Vollkornbrot
- 2 EL Frischkäse (oder

vegane Alternative)

2 Blätter Römervalat

2 EL Kimchi (Asiamarkt) oder Rote-Bete-Sauerkraut

Handvoll Schnittlauch

### Zubereitung

- 1 / Die Soßenzutaten in den Standmixer geben, pürieren.
- 2 / Jackfrucht grob zerzupfen, mit der Soße vermischt auf einem Backblech verteilen, bei 180°C 10 bis 15 Min. backen.
- 3 / Bratscheiben toasten, mit Frischkäse bestreichen, je ein Salatblatt, etwas Kimchi oder Sauerkraut und Barbecue-Jackfrucht-Soße daraufgeben. Mit Schnittlauch garnieren.



REGULIERT  
DEN BLUTZUCKER-  
SPIEGEL

## Vegetarische „Fisch“-Frikadellen

Kürbis enthält neben Betacarotin (gut für die Augen) viele Läufermineralien wie Kalium, Magnesium und Eisen.

696 kcal; 26 g Eiweiß,  
105 g Kohlenhydrate, 21 g Fett

### Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Butternuss- oder Kabocha-Kürbis
- 1½ TL Salz
- 225 g junge, grüne Jackfrucht (Dose: Asiamarkt oder Biomarkt)
- 1 Schalotte, gehackt
- 3 EL geriebener Ingwer
- 50 g frischer Koriander
- 2 EL rote Chili, gewürfelt (oder Chiliflocken)
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 EL Kokos- oder Rapsöl

#### Für den Teig

- 1 Ei (oder Ei-Ersatz)
- 200 g (Kichererbsen-)Mehl

### Zubereitung

- 1 / Ofen auf 200°C vorheizen. Kürbis mit Schale in Spalten schneiden, ½ TL Salz darüberstreuen, 20 Min. backen.
- 2 / Kürbis aus dem Ofen holen, abkühlen lassen, schälen, in kleine Stücke hacken und mit der gewürfelten Jackfrucht in eine Schüssel geben.
- 3 / Übrige Zutaten bis auf das Öl hinzugeben, vermischen, aber nicht zu stark zermatschen. Teig in golfballgroße Kugeln formen, 30 Min. kühlen.
- 4 / Bällchen aus dem Kühlschrank holen, leicht flach drücken, erst ins aufgeschlagene Ei, dann ins Mehl tunken. 20 Min. einfrieren.
- 5 / Frikadellen bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. von jeder Seite in Öl anbraten, servieren.



ERHÄLT DIE  
SEHKRAFT





## Jackfruit-Tacos mit Rettich-Pickles

Mooli und Daikon sind asiatische Retticharten. Wie der deutsche Radi bieten sie viel Vitamin A, C, E und B6.

441 kcal; 9 g Eiweiß,  
96 g Kohlenhydrate, 4 g Fett

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Pickles

- 125 ml** Zitronensaft
- 100 ml** Honig (oder Agavendicksaft)
- 1 TL** Kurkumapulver
- 250 g** weißer Rettich (Mooli bzw. Daikon)

#### Für die Soße

- 50 g** getrocknete Aprikosen
- 50 ml** Tamari-/Sojasoße
- 60 ml** Mirin
- 1** Knoblauchzehe
- 85 ml** Ahornsirup
- 2 EL** Apfelessig
- 3 EL** braune Misopaste

#### Für den Belag

- 120 ml** Wasser
- 250 g** frische oder vakuumierte Jackfrucht

**1 Packung** Mais-Tacos

**Handvoll** Schnittlauch

**Handvoll** Koriander

### Zubereitung

- 1 /** Der Rettich muss am Vorabend eingelegt werden. Dazu Zitronensaft, Honig und Kurkuma vermischen und zu dem gehobelten Rettich geben, über Nacht ziehen lassen.
- 2 /** Zutaten für die Teriyaki-Soße im Mixer glatt pürieren.
- 3 /** Jackfrucht mit 3 EL Teriyaki-Soße (Rest hält sich in einer Dose gekühlt eine Woche) vermischen, auf ein Blech geben, bei 100°C 20 Min. backen.
- 4 /** Klecks Jackfrucht auf einen Taco geben, eingelegten Rettich darauf, zusätzlich mit Teriyaki-Soße beträufeln und mit gehacktem Schnittlauch und Koriander garnieren.



## Jackfruit-Cheesecake

Lieben Sie Cheesecake? Hier kommt die Gesundvariante: mit Nüssen und Datteln statt Frischkäse und Kekskrümeln.

566 kcal; 8 g Eiweiß,  
60 g Kohlenhydrate, 35 g Fett

### Zutaten für 6 Portionen

#### Für den Boden

- 175 g** getrocknete Datteln
- 140 g** Mandeln
- 75 g** Kokosraspel
- 1 EL** Kokosöl zum Einfetten

#### Für die Füllung

- 90 g** frische oder vakuumierte Jackfrucht
- 80 g** Cashewnüsse, eingeweicht
- 90 ml** Agavendicksaft
- 50 g** Kokosöl
- 2½** Zitronen, ausgepresst
- Prise** Vanillepulver

#### Für die Soße

- 80 g** Jackfrucht, gezeitert (Asiamarkt)
- 60 ml** Kokoswasser
- Zitronenzesten (optional)

### Zubereitung

- 1 /** Datteln 5 Min. in Warmwasser geben, abgießen, mit Mandeln und Kokosraspeln pürieren. Eine 15-cm-Springform einfetten, Boden mit Backpapier auslegen. Teig hineindrücken, 10 Min. kühlen.
- 2 /** Die Hälfte des Jackfruit-Fruchtfleischs mit den restlichen Füllungszutaten im Mixer glatt pürieren und in eine Rührschüssel geben. Rest Fruchtfleisch würfeln, unter den Teig heben. Boden aus dem Kühlschrank nehmen, die Füllung darübergießen und 2 bis 3 Std. tiefkühlen.
- 3 /** Für die Soße Jackfrucht mit Kokoswasser pürieren. Kuchen aus dem Gefrierfach nehmen, aus der Form lösen und 20 Min. auftauen lassen. Mit der Soße beträufeln und mit Zitronenzesten garnieren.

**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 Läufer-tauglichkeit. Viele weitere Rezepte finden Sie unter [www.runnersworld.de/ernaehrung](http://www.runnersworld.de/ernaehrung)



## #darumlaufenwir



**Nina Nickel** @nina.in.motion „Der Grund kann immer unterschiedlich sein, das Resultat ist immer das gleiche: Jeder Lauf macht mich glücklich.“



**Thomas Arnold** @thomasarnold1559 „Das Laufen hat viele Facetten. Eine ist, sich selbst herauszufordern und die eigenen Grenzen auszuloten.“



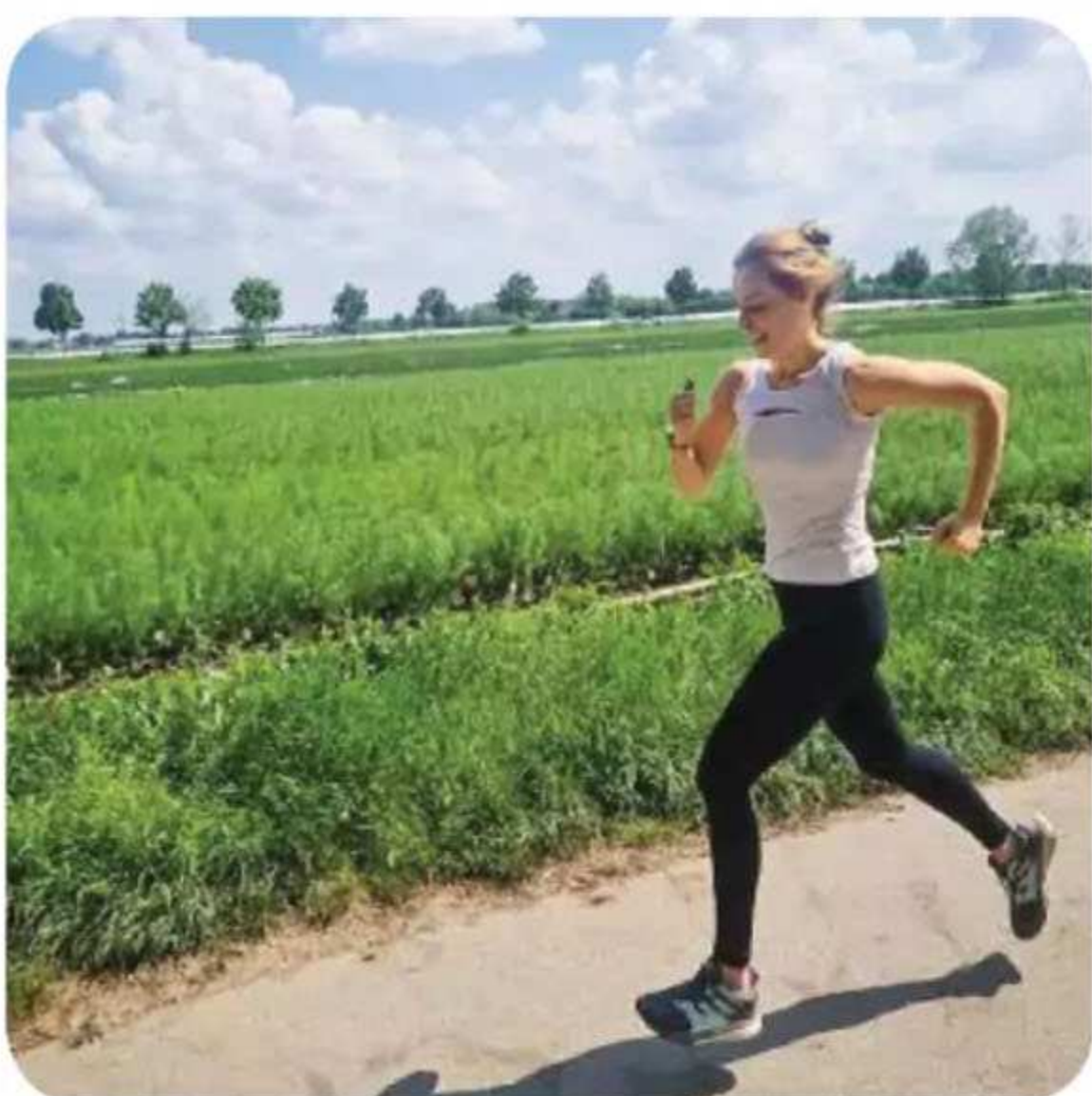
**Tanja Beuscher** @its\_tanjaaa\_ „Laufen bedeutet für mich Freiheit. Rein in die Laufschuhe und raus in die Natur – ein unbezahlbares Gefühl.“



**Can Bozyakali** @canbozy „Laufen ist der ehrlichste Sport der Welt – du allein bist für die Leistung verantwortlich, und es gibt keine Ausreden.“



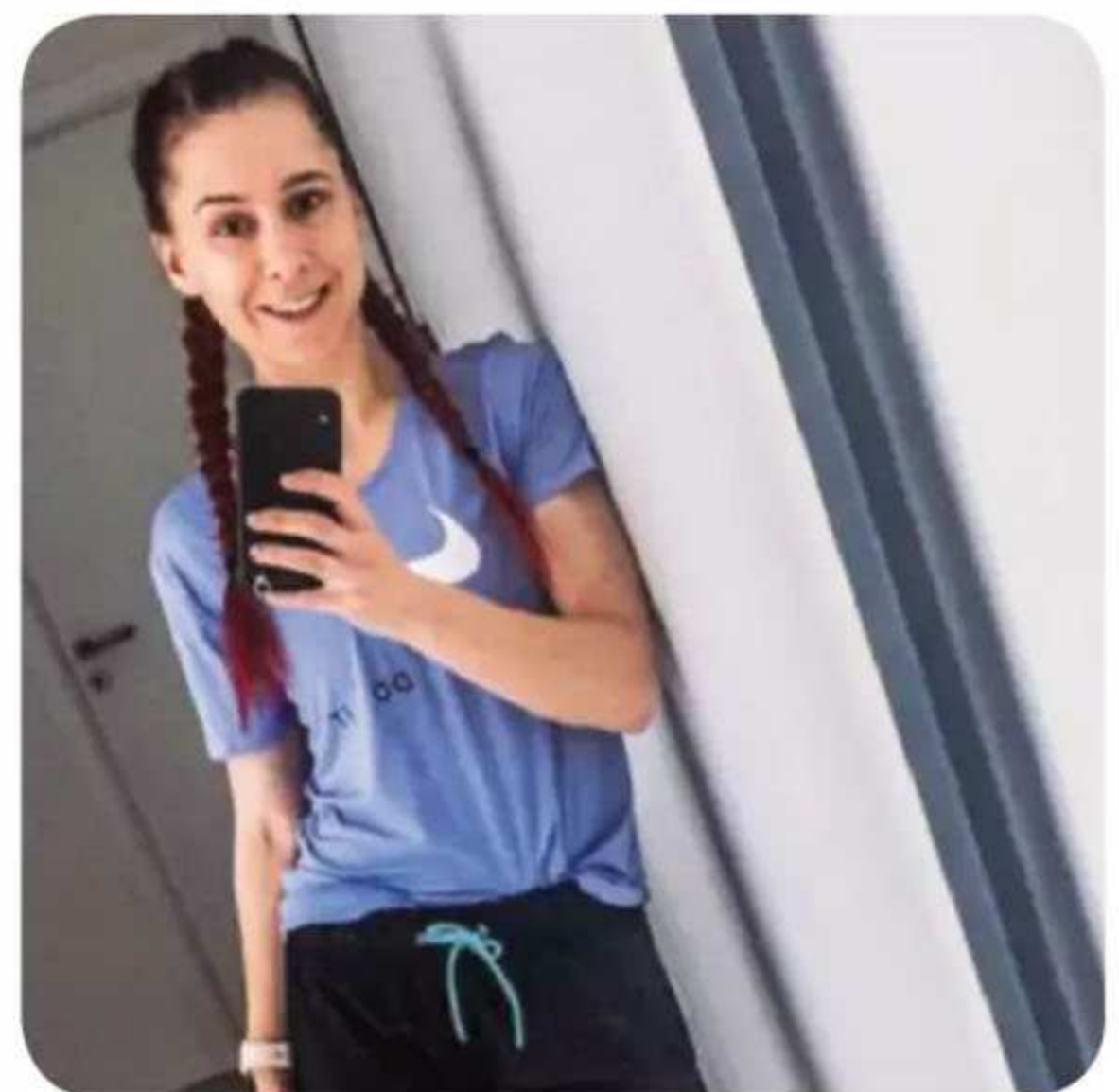
**Lukas Sikora** @sakul.arokis „Laufen ist so simpel: Ich kann es überall und jederzeit machen. Und dabei tue ich meinen Körper etwas Gutes.“



**Wibke Böhme** @coffeemom\_of\_two „Wenn ich draußen über die Felder schwebe, fühle ich mich frei und für einen Moment unbesiegbar.“



**Annett Winter** @NettiPups „Zum einen liebe ich das Laufen, weil es mich erfüllt, zum anderen ist es ein klasse Ausgleich zu meinem Beruf.“



**Lisa-Marie la Garde** @fit\_li.z „Nichts anderes fühlt sich so frei an wie das Laufen. Das Gefühl danach ist einfach unbeschreiblich.“

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



DAS RUNNER'S WORLD VORTEILS-ABONNEMENT

# LÄUFT BEI DIR – GLEICH TOP-PRÄMIE SICHERN!

NUR FÜR ABONNENTEN:  
**EXKLUSIVES  
COLLECTOR'S  
COVER**



**JETZT RUNNER'S WORLD IM ABO  
VERSCHENKEN ODER SELBST LESEN**

- ✓ 12x RUNNER'S WORLD FREI HAUS FÜR ZZT. NUR € 63,-\*
- ✓ EXKLUSIVE SAMMEL-EDITION NUR FÜR ABONNENTEN
- ✓ GROSSE VORTEILSWELT IM RUNNER'S WORLD LAUFHELDEN-CLUB
- + TOLLE PRÄMIE SICHERN!

## 1. | Amazon.de-Gutschein

- Wert: € 20,-
- Nr.: 1352



**NEU**

*Milu*

## 2. | Milu Lunchbox

- 450 ml
- hält warm und kalt
- 100% auslaufsicher
- Zuzahlung € 1,- \*
- Nr.: 1626

- 🔥 Keeps warm  
Hält warm
- ❄️ Keeps cold  
Hält kalt
- 💧 100% Leak Proof  
100% Auslaufsicher
- 🔧 Unbreakable  
Unzerbrechlich
- 🏆 Stainless steel  
Rostfreier Edelstahl
- 🌀 Non-slip base  
Rutschfester Boden



# RUNNERSWORLD.de/angebot

☎ **0781 639 66 55** Bei telefonischer Bestellung bitte die Bestellnummer angeben: selbst lesen **RW1PRE** | verschenken **RW1PRG**

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. \*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [shop.motorpresse.de/agb](http://shop.motorpresse.de/agb) abrufen. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in unserem Impressum. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [shop.motorpresse.de/datenschutz](http://shop.motorpresse.de/datenschutz)





Die Schließung der Läden in den ersten Corona-Lockdowns hat uns noch einmal bewusst gemacht, wie wichtig Einzelhandelsgeschäfte und persönliche Verkaufsgespräche sind. Nicht nur Einsteiger, sondern gerade auch fortgeschrittene und ambitionierte Läuferinnen und Läufer finden im spezialisierten Fachgeschäft eine bessere Auswahl und eine qualifizierte Beratung. In dieser Serie stellen wir bis Ende des Jahres verschiedene Laufäden vor, bei denen Auswahl und Beratung top sind – und die auch für die Laufschuhhersteller und ihre Vertriebspolitik eine wichtige Rolle spielen.



**F**aszinierend wie für Kinder das Spielwarengeschäft ist für Läufer der Besuch im spezialisierten Laufshop. Neueste Produkte lassen Läuferherzen höherschlagen. Und nach wie vor kaufen Läufer ihre Schuhe am liebsten im spezialisierten Shop – mehr als über jeden anderen Vertriebskanal, einschließlich Onlineshops. Das Vertrauen in eine kompetente Beratung und ein gutes Warenangebot sind entscheidende Faktoren, die sich in den RUNNER'S-WORLD-Umfragen bestätigen. Kein Wunder, schließlich legen Läufer großen Wert auf ihre Ausrüstung, allen voran auf die Schuhe. Das lässt sich auch daran ab-

## Gute Laufäden sind heute wichtiger denn je

Die großen Laufschuhfabrikanten stecken immer mehr Aufwand in die Entwicklung hochwertiger Produkte, die präzise auf eine Zielgruppe abgestimmt sind. Umso wichtiger sind gute Laufäden als zentrales Bindeglied zwischen den Herstellern und den Kunden, also uns Läufern

Text URS WEBER

lesen, dass die Befragten\* im Mittel sechs Paar Laufschuhe besitzen. Und für ihr meistgenutztes Paar haben sie im Schnitt 136 Euro bezahlt. Umgekehrt wollten wir wissen, warum der spezialisierte stationä-

re Laufhandel auch für die Hersteller eine so wichtige Rolle spielt und man nicht einfach auf den Onlinehandel setzt.

Um das herauszufinden, haben wir ausgewählte Laufschuhmarken nach ihrer

### FÜNF TIPPS FÜR DEN LAUSCHUH-KAUF

**1.** Füße sind so verschieden wie die Menschen, zu denen sie gehören: Sie unterscheiden sich in Länge, Breite, Höhe, Form, Volumen. Mal sind die Zehen lang, mal kurz; mal sitzt der Knöchel tief, mal hoch; mal ist das Fußgewölbe flach, mal zu hoch. Damit der Schuh passt, muss die Leistenform, auf der er konstruiert wurde, zum Fuß passen. Um das herauszufinden, helfen nur Anpassen und Probelaufen. Wichtig: Vor dem längsten Zeh sollte eine

Daumenbreite Platz sein (in der Länge) und genug Raum in der Zehenbox.

★

**2.** Aufbau und mechanische Eigenschaften des Schuhs, etwa in Bezug auf Dämpfung, Flexibilität und Abrollverhalten, müssen zur Biomechanik und zum Körperbau passen.

★

**3.** Die Schuhe müssen zum beabsichtigten Einsatzzweck passen: Ist das Modell für ruhige Dauerläufe oder schnelle Wettkämpfe gedacht?

**4.** Männer haben eine andere Fußform und sind schwerer als Frauen. Auch die Bewegungsabläufe sind unterschiedlich. Das spricht für geschlechtsspezifisch konstruierte Laufschuhe: Damenmodelle sind technisch und anatomisch anders aufgebaut.

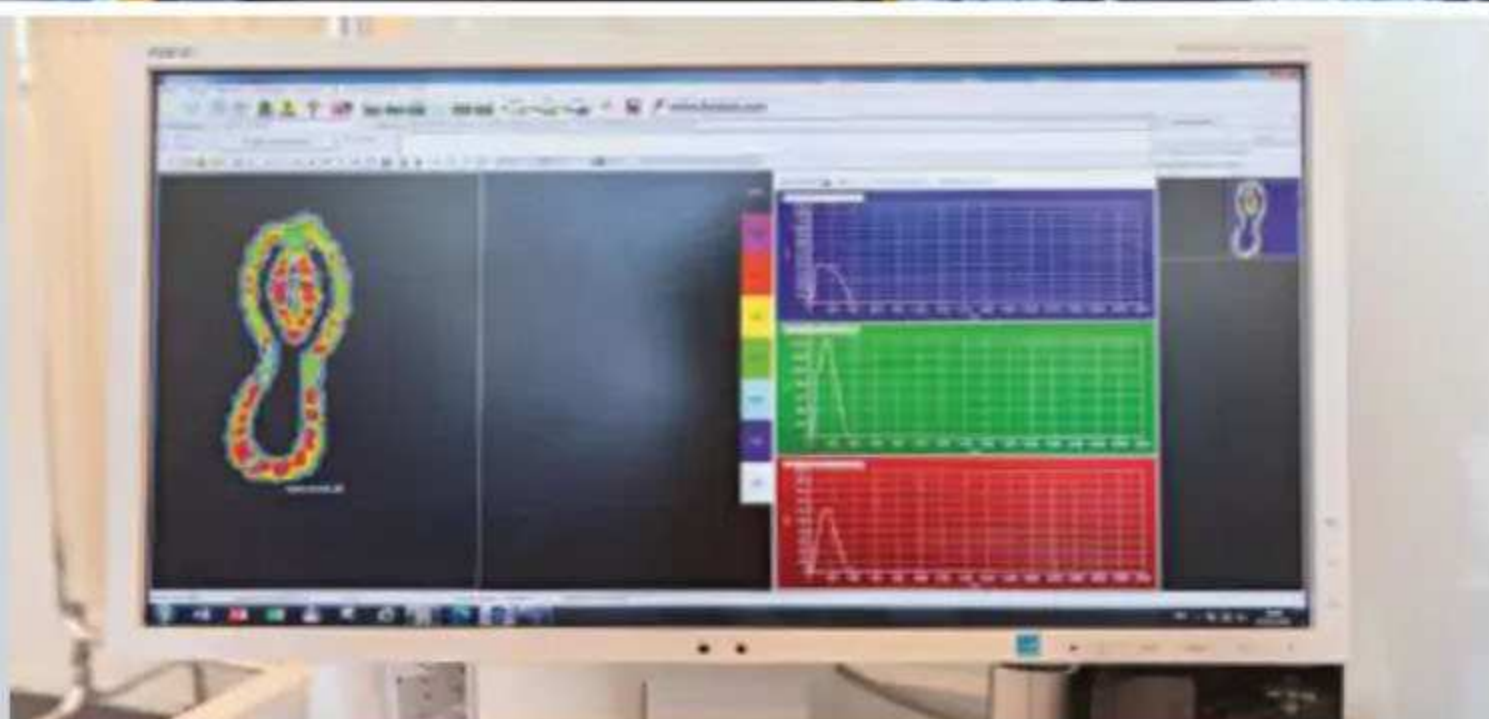
★

**5.** Es hilft nichts, wenn die beste Freundin ein Modell super findet: Laufschuhe müssen individuell anprobiert werden. Dabei hilft die persönliche Beratung im Laufshop.



Beratung ist wichtig, aber die Entscheidung, welcher Schuh am besten passt, trifft jeder Läufer selbst





Vertriebspolitik befragt. Dabei wurde deutlich: Ohne klassische Laufläden läuft es nicht. Das ist jedenfalls die Meinung von Laufschuhhersteller **Brooks**, nach eigenen Angaben Marktführer im spezialisierten Lauffachhandel. „Selektive Distribution“, nennt Brooks sein Handelskonzept, „sie war harte Arbeit und trägt jetzt Früchte“, resümiert Bastian Hübschen, der als Europachef am Firmensitz in Münster arbeitet. Konkret bedeutet das: Brooks-Schuhe werden nicht an reine Onlinehändler ausgeliefert, sondern der Fokus liegt voll auf dem stationären Handel. Ein Team von zwölf „Tech-Reps“ sorgt für eine flächendeckende Händlerbetreuung, dazu gibt es digitale Schulungsplattformen und eine eigens entwickelte App. Marketing-Managerin Lara Hasagic betont: „Im Fachhandel ist man den Läuferinnen und Läufern am nächs-

## Keine Ansichtssache, sondern Tatsache: Die Orientierung und Auswahl im Meer der Laufschuhe fällt mithilfe guter Beraterinnen und Berater deutlich leichter

ten. Eine ausgezeichnete Beratung, Laufanalysen, Testmöglichkeiten verschiedener Modelle und ein großes Sortiment sind den Kunden direkt zugänglich.“

Auch Laufschuhhersteller **On** vertreibt seine Schuhe primär über den Fachhandel. „Das wird auch so bleiben“, betont Verkaufsleiter Martin Borgenheimer, „das ist unser Fundament.“ Borgenheimer resümiert die noch junge Erfolgsgeschichte des Herstellers aus der Schweiz: „Ohne den Fachhandel wären wir nicht da, wo wir heute sind!“ Er betont, dass erst die Laufsportfachgeschäfte die Marke für den „Core-Runner“ zugänglich gemacht haben. Auch in Zukunft werde das „das wichtigste Standbein sein, besonders die Laufspezialisten“, sagt der passionierte Läufer; bei

Von organischem Wachstum zu sprechen wäre dezent untertrieben, wenn man die Wachstumskurve der jüngeren deutschen Marke **True Motion** anschaut, die bei vielen Fachhändlern hohes Ansehen genießt: Die Modelle werden in Deutschland entwickelt, wurden hier zuerst auf den Markt gebracht und sind mittlerweile bereits in 150 Läden erhältlich. Dabei gibt es die Marke erst seit 2019. Die konsequente Vertriebspolitik begründet True-Motion-Mitbegründer Andre Kriwet so: „Fachhändler haben eine ungemeine Expertise, kennen den Markt und haben aus diesen Gründen eine große Beratungskompetenz.“

Aber der Trend geht natürlich auch im Laufsport in Richtung Onlinehandel, „und Corona war dafür ein Beschleuniger“, sagt Mika Frösch, Geschäftsführer von **Saucony**. Doch er fügt an: „Wir arbeiten eng mit dem Fachhandel zusammen und bauen unsere Bemühungen weiter aus.“

## WO KAUFEN SIE IHRE LAUF-SCHUHE?

(Quelle: RW-Umfrage online\*)



Amazon oder Zalando seien die Laufschuhe der Marke deshalb nicht zu finden.

Einen ganz ähnlichen Weg hat auch **361°** gewählt, eine Marke, die ihre Erfolgsgeschichte vor noch nicht einmal zehn Jahren begann. Und auch dort stehen von Beginn an die spezialisierten Laufläden im Fokus. Man nimmt dafür in Kauf, dass weniger Produkte verkauft werden, weil die Marke dafür organisch wachsen kann.

Spezielle Saucony-Modelle sind sogar nur im Fachhandel erhältlich und werden exklusiv dafür entwickelt, wie etwa das Modell München. Frösch betont: „Wir sorgen mit exklusiven Marketing-Kampagnen für mehr Sichtbarkeit und helfen damit, die lokale Community zu aktivieren.“ Das ist, neben der Fachkompetenz, ein weiterer Grund, mal wieder im Laufladen vorbeizuschauen: Dort treffen sich Läufer. <sup>(RW)</sup>

Diese Aktion wird unterstützt von unseren Partnern



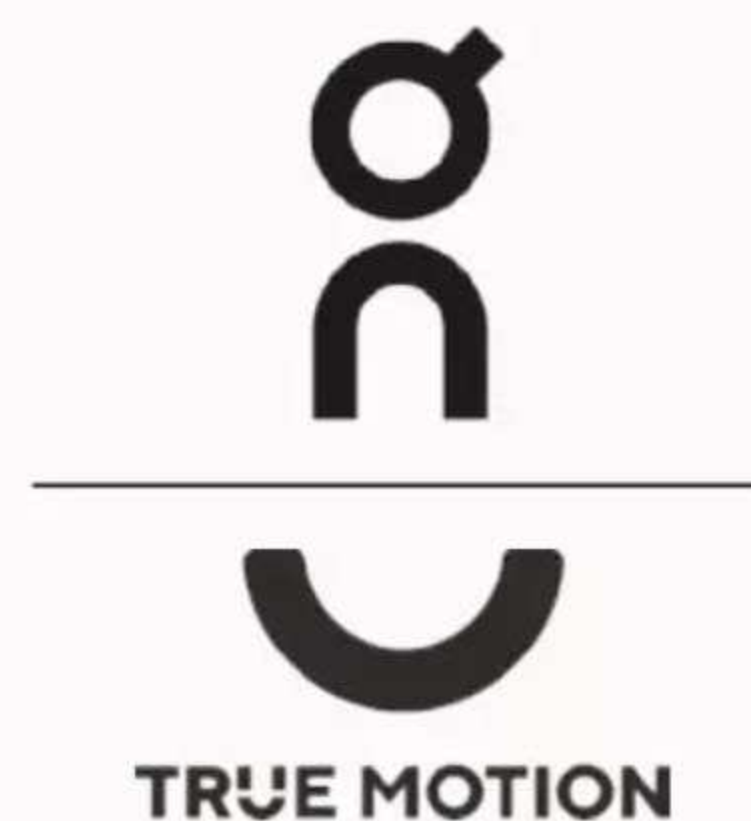
Brooks fühlt sich als glücklichster Laufschuhhersteller des Planeten. In enger Zusammenarbeit mit seinen Handelspartnern möchte Brooks Menschen zum Laufen und Aktivsein motivieren. #runhappy



Ein Grad darüber hinaus: 361° geht es nicht nur um die Performance und darum, sein Bestes zu geben, sondern auch darum, Sportler unabhängig von ihrer Herkunft dabei zu unterstützen, mehr zu schaffen, als sie sich vorstellen können.



Für Saucony ist ein Tag, an dem man laufen geht, ein guter Tag. Ein noch besserer Tag ist es, wenn man andere zum Laufen inspiriert! Deshalb veranstaltet Saucony zusammen mit lokalen Fachhändlern auch 2022 wieder Lauf-Events vor Ort.



\*Quelle: RUNNER'S-WORLD-Leserbefragung 2021 mit 9481 Teilnehmenden



# WAS LÄUFERN SPASS MACHT

UNSERE  
TOP

7

1

**ASICS**

**GEL-TRABUCO 10**

140 Euro • [www.asics.de](http://www.asics.de)

➔ Auch in seiner zehnten Auflage ist der Trabuco ein rundum gelungener und ausgewogener Trailschuh. Das Auffälligste am überarbeiteten Modell ist das aus recyceltem Mesh gefertigte Obermaterial in der Signalfarbe „Shocking Orange“. Der Trabuco ist da-

mit nicht nur ein bisschen nachhaltiger, sondern auch um einiges auffälliger geworden. Durch die von Asics bekannte Passform und das gute Abrollverhalten bietet der Trabuco 10 eine Einladung an alle Läufer, die befestigten Straßen und Wege zu verlassen und auf anspruchsvollerem Terrain zu laufen.

Okay, für steile Alpenpässe gibt es sicherlich bessere Schuhe, aber für gemütliche Wald-

läufe, flotte Downhill-Einheiten oder Runden durch den Stadtpark gibt es kaum einen besseren Begleiter als das Allroundtalent Trabuco. Die wirklich famose Außensohle „Asicsgrip“ mit dem ausgeklügelten, fünf Millimeter tiefen Profil zeigt insbesondere auf sandigen oder steinigen Wegen, was Traktion bedeutet. Für besseren Schutz gegen Äste und Unebenheiten sorgen außerdem ein Schnürsenkelstaufach sowie eine Steinschutzplatte. Besonders empfiehlt sich der Trabuco für Läufer mit niedrigem Fußgewölbe und flachen Füßen, also Überpronierer. *Urs Weber*



DIE SCHNÜRSENKEL VERSCHWINDEN IN DER SENKELGARAGE, EINER KLEINEN TASCHEN OBEN AUF DER LASCHE, SO KÖNNEN SIE SICH NICHT IN ÄSTEN VERFANGEN

2

**VICKY BENNISON**

„PASTA TRADIZIONALE – DIE ORIGINALREZEPTE AUS GANZ ITALIEN“

30 Euro • EMF Verlag • [www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

➔ Dieses Buch macht Lust auf Nudeln, Urlaub in Italien – und das Leben schlechthin. Zugeben, die Idee, italienische Großmütter nach ihren Rezepten zu fragen, ist nicht neu. Aber bei den in diesem Band vorgestellten „Pasta Grannies“, wie das Buch im Original heißt, geht das Konzept voll auf. 850 000 Abonnenten des gleichnamigen Youtube-Channels (und ich) haben sich bereits in die reizenden alten Damen verliebt. Zusammengetragen wurden ihre Geschichten von der britischen Foodbloggerin Vicky Bennison auf Reisen durch ganz Italien. Wie die alten Frauen von dörflichen und familiären Traditionen erzählen und handwerkliche Tricks zu ihren köstlichen Nudel- und Soßenrezepten verraten, ist einfach bezaubernd. Man bekommt größte Lust, sofort selbst zum Nudelbäcker zu werden. Derzeit mein Lieblingskochbuch. *Heinrich Anders*





### 3 OSKAR OATBAR HAFERRIEGEL

ab 2 Euro • [www.oskaroatbar.com](http://www.oskaroatbar.com)

➔ Der Mann hinter Oskar heißt eigentlich Gabriel. Gabriel ist Radsportler – und Koch. Weil ihm die üblichen Energieriegel auf dem Markt nicht so richtig schmeckten, probierte er selbst herum und entwickelte seine eigenen Haferriegel. Daraus ist inzwischen ein kleines Business geworden, bei dem die Riegel nach wie vor in Hamburg von Hand hergestellt werden. Und obwohl Gabriel bei der Entwicklung eigentlich ans Radfahren gedacht hat, eignen sich seine kernigen Riegel aus natürlichen Biozutaten auch fürs

Laufen. Zugegeben, bei einem schnellen Straßenlauf würde ich sie nicht

nutzen, da man doch ganz schön kauen muss, aber für längere Trailläufe, wenn man keinen Bock mehr auf künstlich schmeckende Gels und Getränke hat, finde ich die Riegel genial. Auch vor oder nach einem Lauf oder einfach im Alltag liefern die Riegel viel Energie. Mein Favorit ist der Kardamom-Riegel mit etwas Salz und Muskat. *Henning Lenertz*



### 4 NATHAN QUICK SQUEEZE 535 ML

35 Euro • [www.nathansport.eu](http://www.nathansport.eu)

➔ Die meisten haben es bei langen Läufen wohl schon einmal erlebt, dass es hintenraus zäh wurde. Das liegt nicht allein an der muskulären Belastung und den sich leerenden Energiespeichern, sondern auch an fehlender Hydratation. Je mehr Flüssigkeit wir durch das Schwitzen verlieren, desto dickflüssiger wird unser Blutplasma. Infolgedessen wird weniger Sauerstoff zu den Mitochondrien transportiert. So wird ein langer Lauf nicht nur unnötig zäh, sondern verliert auch einen Großteil seines Trainingseffekts. Daher lege ich großen Wert darauf, mich mit ausreichend Flüssigkeit und Energie zu versorgen. Gern nutze ich dazu sogenannte Handheld-Behälter, deren Schlaufenkonstruktion dafür sorgt, dass man die Flasche kaum festhalten muss und die Muskulatur im Arm ganz entspannt lassen kann. In die Nathan-Flasche passt aber nicht nur Flüssigkeit, sondern dank einer Reißverschlusstasche auch ein Smartphone, Schlüssel, Gels und sonstiges Zubehör für lange Läufe. *Christiane Lenertz*



air control DeltaPad  
style 5544 | Cup AA-H

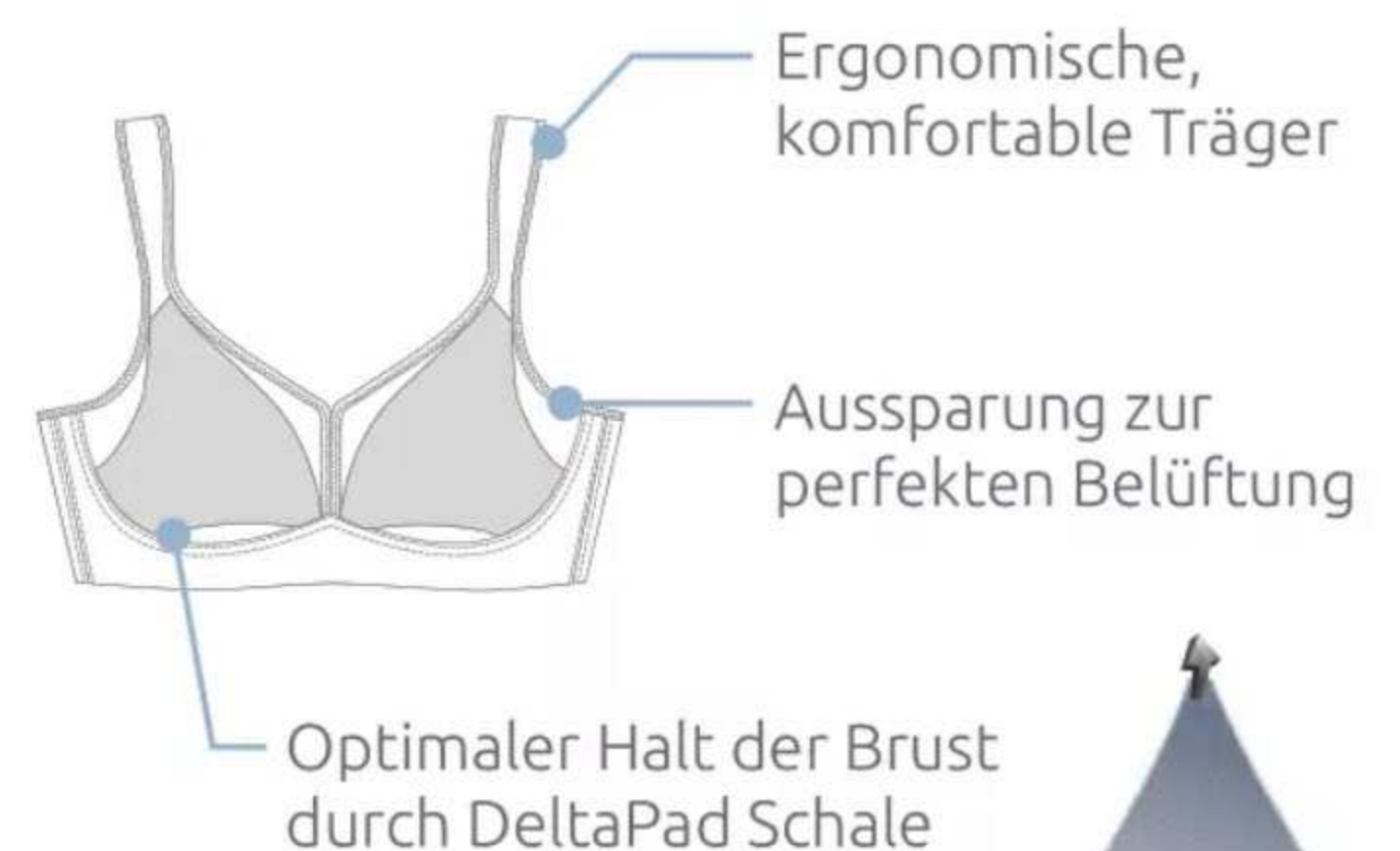
MAXIMUM  
SUPPORT

sport tights massage Style 1676



ACTIVE

Introducing our sports bra  
air control DeltaPad



Designed in Germany – produced by ANITA.

[www.anita.com/active](http://www.anita.com/active)



## 5 100 PERCENT HYPERCRAFT XS

ab 135 Euro • [www.100percent.eu](http://www.100percent.eu)

➔ Bei den allermeisten Sonnenbrillen habe ich ein buchstäblich großes Problem: Sie passen mir einfach nicht. Meist stehen die Bügel links und rechts zu weit ab, die Gläser liegen auf den Wangen auf, und die Brille rutscht herunter. Die suboptimale Passform sieht nicht nur blöd aus, sondern sorgt auch dafür, dass die Augen nicht gut geschützt sind, weil Sonne und Wind den Weg vorbei an den Gläsern finden. Auf der Suche nach einer Lösung stieß ich auf die XS-Variante der Hypercraft. Diese ist laut Datenblatt 15 Prozent kleiner als das Original und soll für „Frauen und junge Athleten“ entwickelt worden sein – mir passt sie jedenfalls wie angegossen. Sie ist so leicht, dass ich sie nach wenigen Minuten nicht mehr spüre. Dank des fehlenden Rahmens ergibt sich ein beinahe uneingeschränktes Sichtfeld. Apropos Sicht,



hier sorgt das „Hiper“-Glas nicht einfach nur dafür, dass alles etwas dunkler ist, sondern es erhöht den Kontrast und sorgt somit dafür, dass man mehr Details erkennt. Beim Laufen auf der Straße ist das vielleicht nicht so wichtig, doch beim Trailrunning, wo es darauf ankommt, Steine und Wurzeln zu erkennen, ist das sehr hilfreich.

Ja, die Brille ist nicht günstig, aber ich finde, sie ist ihr Geld wert. Schließlich kann ich sie nicht nur beim Laufen

nutzen, sondern auch beim Radfahren und im Alltag. Denn anders als viele Sportbrillen finde ich sie durchaus stylish. Es gibt sie übrigens in sechs verschiedenen Rahmenfarben mit jeweils unterschiedlichen Gläsern. Was alle Varianten eint: Neben den mitgelieferten getönten Varianten liegt noch ein klares Glas bei. Ich selbst werde mir zusätzlich noch ein selbsttönendes Glas bestellen, damit ich die Brille für alle Einsatzzwecke nutzen kann. *Christiane Lenertz*

## 6 PATAGONIA MEN'S STRIDER PRO RUNNING SHORTS

70 Euro • [eu.patagonia.com/de](http://eu.patagonia.com/de)

➔ In Klamotten von Patagonia läuft das gute Gefühl stets mit – denn kaum eine Outdoor-Sportmarke steht so für Nachhaltigkeit. Auch diese Laufshorts bestehen vollständig aus recyceltem Polyester und werden zudem nach Fair-Trade-Maßstäben hergestellt. Doch auch wenn man darauf keinen Wert legt, sind Patagonia richtig gute Laufshorts gelungen, die viel Stauraum bieten: In die große Reißverschlusstasche über dem Gesäß passt ein Smartphone, zusätzlich sitzen je zwei Stretchtaschen mit

Gummizug seitlich auf dem Hüftknochen. So ist es kein Problem, mehrere Riegel und Gels, den Haustürschlüssel und das Handy mitzunehmen. Das weiche Material macht jede Bewegung mit und trocknet schnell. Die Passform ist eher schmal – ich empfehle, eine Nummer größer zu wählen als gewohnt. *Henning Lenertz*



## 7 LOEWI PERSONALISIERTE NÄHRSTOFFE

75 Euro pro Monat • [www.loewi.com](http://www.loewi.com)

➔ Wer Sport macht, hat einen erhöhten Nährstoffbedarf, der unter Umständen nicht durch die Ernährung gedeckt wird. Aber an welchen Vitaminen und Spurenelementen mangelt

es einem wirklich? Dass mein Eisenwert immer etwas niedrig ist, wusste ich durch das ein oder andere ärztlich erstellte Blutbild, aber bei vielen anderen Mikronährstoffen konnte ich überhaupt nicht einschätzen, wie es um meine Versorgung steht. Sollte ich also quasi „auf gut Glück“ irgendwelche Pillen zu mir nehmen? Irgendwie auch keine sympathische Lösung. Hier setzt das Start-up Loewi an und stellt individuelle Nährstoffmischungen zusammen. Es gibt einen einfach anzuwendenden Bluttest für zu Hause und einen Online-Fragebogen. Hat man beides absolviert, kommt kurze Zeit später das Nährstoffgranulat samt Dosierungsempfehlung per Post. Eine clevere Lösung! *Ela Wildner*

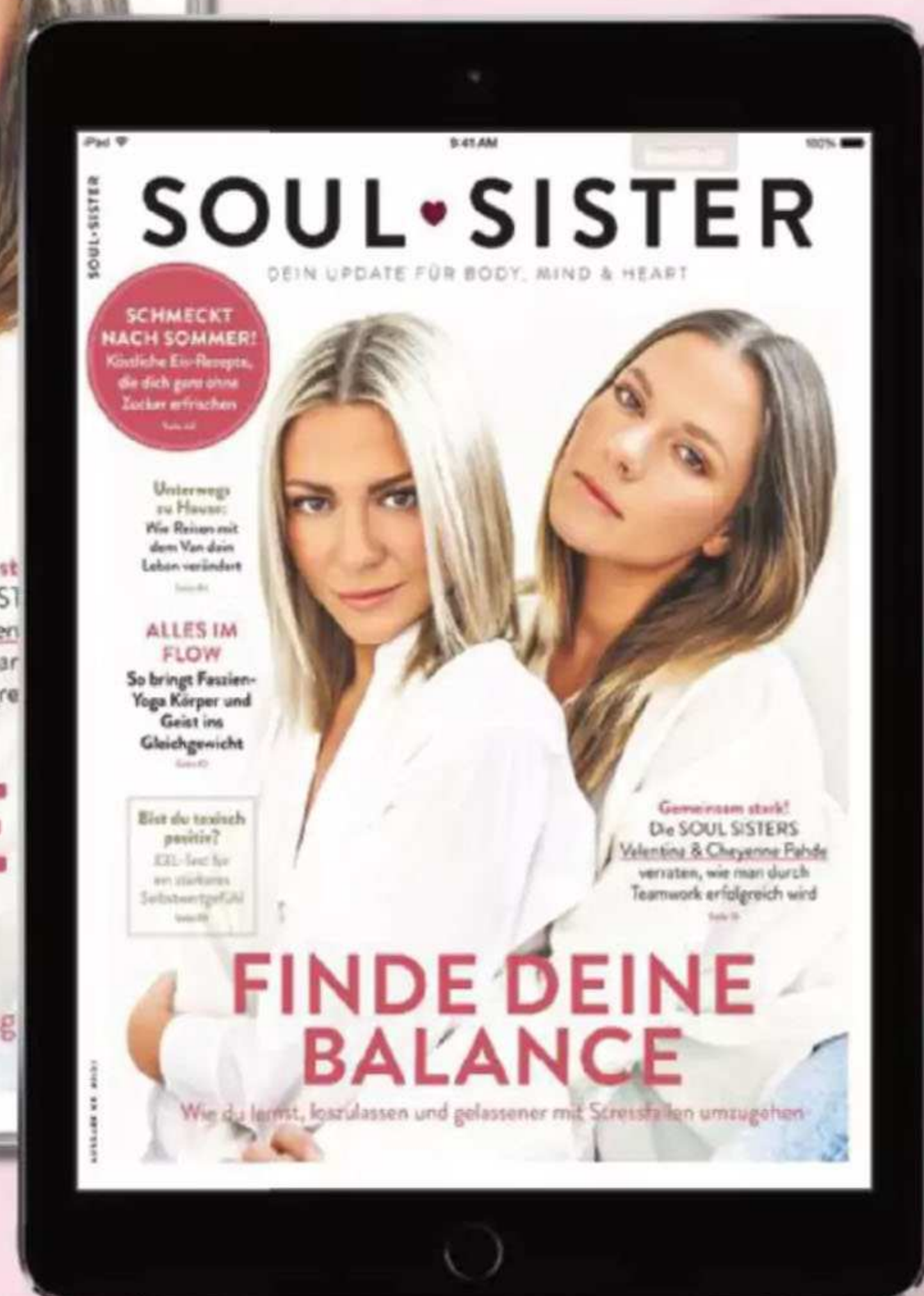




# SPÜR DOCH MAL REIN.



Jetzt im  
Handel!



Auch als ePaper erhältlich

Dein Update für Body, Mind & Heart

Jetzt bestellen unter [womenshealth.de/soulsister/heft](https://www.womenshealth.de/soulsister/heft)





## WEBER WILL'S WISSEN

# Laufschuhe aus dem Land der Läufer

Warum gibt es in Kenia, dem Land der Läufer, eigentlich keine Laufschuhmarke? Auf dieser Frage gründet das Start-up Enda. Es produziert jetzt in Kenia Laufschuhe – mit einheimischer Expertise und sozialer Verantwortung



Stolz auf made in Kenia: Navalayo Osembo-Ombati, Mitbegründerin und CEO von Enda

➔ Es herrscht nicht gerade Angebotsknappheit auf dem Laufschuhmarkt.

Angesichts der Markenvielfalt ist die Frage, ob es eines weiteren Herstellers bedürfe, rhetorischer Natur. Und doch ist die Gründung dieser jungen Marke schlüssig, und ich finde: Ja, die hat es verdient.

Die Rede ist von Enda, einer Marke, die 2016 als Start-up gegründet wurde – allerdings nicht irgendwo in den westlichen Industrieländern, sondern in Nairobi, der Hauptstadt Kenias. Ahnungslos und aus der Ferne denkt man: Kenia, das Mutterland zahlloser Weltrekordler und Olympiasieger, das Land mit der höchsten Elite-Läufer-Dichte der Welt – gibt es da denn keinen Schuhhersteller? Nein, den gab es nicht.

## Eine Lücke schließen

Darüber wunderte sich auch Navalayo Osembo-Ombati, kurz Nava genannt. Sie stammt aus einem kleinen Dorf in der Nähe von Eldoret. „Da gehörte das Laufen für mich schon während der Schulzeit zum Alltag“, sagt

sie. Nava hatte einige Jahre im Ausland studiert und gearbeitet, kam 2015 zurück in ihre Heimat und realisierte per Crowdfunding das Projekt der Gründung einer einheimischen Schuhmarke. Dabei ging es ihr von Anfang an auch darum, den Menschen Arbeit zu geben, die Armut zu bekämpfen und den Läufernachwuchs zu fördern.

„Allerdings“, blickt Nava jetzt zurück, „war es von der ersten Idee bis zum ersten Schuh made in Kenia ein weiter Weg.“ Ihr fehlte das Schuhmacherwissen. Über

soziale Medien und persönliche Kontakte machte sie Designer und Produktexperten ausfindig – und eine Fabrik in Kilifi, in der zuvor hauptsächlich Flip-Flops produziert wurden. „Wir mussten dort neben den Maschinen auch viel in die Weiterbildung investieren.“ Zum Start lernte Enda 23 Mitarbeiter an, heute sind es bereits 70.

## Crowdfunding für Iten

Die erste Kampagne via [kickstarter.com](https://www.kickstarter.com) brachte 140 000 Dollar ein, das reichte für 1000 Paare vom Modell „Iten“.

Auch das zweite Modell, „Lapatet“ (kenianisch für „laufen“), kam so auf die Straße. Ausgelegt sind die Modelle für Mittelfußläufer, so wie die meisten Kenianer laufen. Die Schuhe werden mit altem Zeitungspapier ausgestopft und in Stoffsäcken ausgeliefert, ohne Karton, das sei nachhaltiger. In diesem Jahr soll eine Distribution in Deutschland aufgebaut werden. Nava ist sicher: „Kenia profitiert von seiner Reputation als Läuferland.“ – Das dürfte auf die Schuhmarke Enda genauso zutreffen. **RW**

## SCHUHDESIGN MARKE ENDA: Funktionalität gepaart mit Symbolik



Die Schuhe von Enda tragen kenianische Symbole im Design: so etwa den angedeuteten Jagdpfeil im Marken-Emblem (Foto links) und die Grundfarbe Grün, die in der kenianischen Nationalflagge enthalten ist. Die Aussparung an der Ferse der Sohle (Mitte) ist eine Reverenz an das Rift Valley in Kenia. Auch das Außensohlenprofil zitiert ein bekanntes kenianisches Motto für Zusammenhalt und Zusammenarbeit: „Harambee“ (rechts), und das ist mehr als nur Symbolik: Zwei Prozent des Enda-Umsatzes fließen zurück in den Aufbau Kenias.

**URS WEBER** testet seit mehr als 25 Jahren Laufequipment und leitet das RUNNER'S-WORLD-Testteam. Für die Produkttests arbeitet er mit einem internationalen Team aus RUNNER'S-WORLD-Mitarbeitern zusammen, immer geleitet von der Frage nach dem individuell richtigen Produkt.



## DER LESERTEST

# Wohlig-leichtes Beingefühl

Diesen Monat beurteilen die Lesertester Funktion und Wirkung der Kompressionstight von CEP



**CEP**

**RUN COMPRESSION TIGHTS 3.0**

Preis: 129,95 Euro  
[www.cepsports.com](http://www.cepsports.com)

➔ Im aktuellen Lesertest konnten je sechs Läuferinnen und Läufer die Run Compression Tights 3.0 von CEP testen. Kompressionsbekleidung liegt eng an und übt Druck auf die Muskulatur aus. Das soll den venösen Rückstrom des Blutes unterstützen und so zu verbesserter Leistungsfähigkeit und schnellerer Regeneration führen. Durch die anatomische Passform, den komfortablen Bund und flache Nähte verspricht CEP einen perfekten Sitz. Dies wurde im Test von den meisten Testerinnen und Testern bestätigt. Allerdings ist das Anziehen der Tights aufgrund der engen Passform etwas „problematisch“, wie es Tester Thorsten Liese formuliert. Das spricht aber nicht gegen das positive Gesamtfazit: Die hochwertige Verarbeitung wurde im Test gelobt, und die Kompression sorgt für ein „gutes Beingefühl“, wie es eine Testerin ausdrückt.

## Merklich gute Qualität

Die Tights sitzen ideal, und die Kompression ist nicht zu stark, aber auch nicht zu locker. Anfangs gestaltet sich das Anziehen etwas mühselig. Dafür fühlen sich die Beine nach dem Tragen nicht so schwer an. Das hochwertige Material ist gut verarbeitet und atmungsaktiv, sodass Feuchtigkeit auch an den Unterschenkeln gut abgegeben wird. Im Großen und Ganzen war ich sehr zufrieden. Die Tights sind pflegeleicht und optisch ein echter Hingucker. Ich würde sie aber eher für Langdistanzen an kalten Tagen empfehlen.



**Laura Fischerlehner**  
 Herzogsdorf

## Sitzt wie eine zweite Haut

Die Tights sind schwer anzuziehen und anfangs etwas ungewohnt, beim Laufen aber sehr angenehm und die Kompression ist deutlich spürbar. An Knie und oberem Oberschenkel ist das Material mit einer gewöhnlichen Tights vergleichbar. An der Wade und am Unterschenkel ist die Kompression deutlich zu spüren. Bei höheren Temperaturen sind die Tights weniger atmungsaktiv als meine anderen. Ich bin wirklich beeindruckt und empfinde die Regeneration als schneller und besser. Hätte ich diese Erfahrung früher gemacht,

hätte ich mir schon eher Kompressions-Tights angeschafft.



**Alexander Block**  
 Ratingen

**„Die Tight hat mir sehr gut gefallen, ich würde sie definitiv weiterempfehlen.“**



**Kathrin Beckers**  
 Berlin

## Die fast perfekte Laufhose

Leider sind die Tights für mich zu lang, wodurch die Nähte an den Knien nicht auf der richtigen Höhe sitzen. Ich werde sie dennoch weitertragen, da die übrigen Punkte überzeugen: Material und die Kompression fühlen sich sehr gut an. Die Qualität ist eins a, und auch die Farben sind großartig!



**Sabrina Hellmann**  
 Essen

## Gut für lange Beine geeignet

Eine der wenigen Hosen, die auch bei einer Körpergröße von 1,76 Metern lang genug sind und trotzdem sowohl im Schritt als auch im Bundbereich genau da sitzen, wo sie hinsollen. Die enge Form im zweifarbigen Look macht eine gute Figur und gefiel mir sehr gut. Außerdem finde ich die Reißverschlusstasche am Bund und die seitlichen Taschen am Oberschenkel sehr praktisch. Das Material ist hochwertig und sehr fest gewebt, mit einem bequemen Bund verarbeitet und verursacht keine Scheuerstellen. Für mich eine ideale Hose bei langen Läufen an kühlen Tagen.



**Andrea Mischke**  
 Kaarst

## Super für lange Läufe

Die Tight liegt eng an, die Kompressionswirkung ist voll gegeben. Der Stoff ist weich, die Nähte sind reibungsfrei. Ich kann die Hose nur empfehlen, dank der guten Atmungsaktivität auch für warme Temperaturen. Da ich das Anziehen als schwierig empfand, würde ich den Aufwand nicht für einen 5-Kilometer-Lauf auf mich nehmen – für lange Läufe aber absolut empfehlenswert.

**Werner Viereggs**  
 Moosinning

## TESTLÄUFER GESUCHT

Für den RUNNER'S-WORLD-Lesertest können jeden Monat zwölf Abonentinnen und Abonnenten aus dem Laufhelden-Club ein neues Produkt testen und darüber berichten. Diesmal steht das **Protein Powder** von **Triple Perform** in der neuen Geschmacksrichtung **Wild Berry** zum Test bereit: Es unterstützt den Muskelaufbau und die Stärkung von Sehnen, Bändern und Gelenken. Möchten Sie das Protein Powder testen? Dann bewerben Sie sich unter <http://laufhelden.runnersworld.de/aktionen>





01



# Die Bahn ruft

Die Frühjahrssaison im Straßenlauf ist kaum vorbei, da finden die ersten großen Bahnrennen statt. 5000-Meter-Läufer Mohamed Mohamed startete spektakulär

Von JÖRG WENIG

## Mohamed fordert Ingebrigtsen San Juan Capistrano (USA), 6.5.

Mohamed Mohamed (LG Olympia Dortmund) rannte beim „Sound Running Track Meeting“ in San Juan/Kalifornien zum Abschluss seines USA-Trainingslagers über 5000 Meter in 13:03,18 Minuten

ten in die Weltspitze. Der einzige Deutsche, der bisher schneller war als Mohamed, ist Olympiasieger Dieter Baumann (12:54,70 Minuten, siehe Kasten unten).

Die WM-Norm für Eugene hat der 23-jährige Mohamed damit um zehn Sekunden unterboten, seine eigene Bestzeit um 14 Sekunden gesteigert.

### EWIGE DEUTSCHE BESTENLISTE 5000 METER MÄNNER

12:54,70	Dieter Baumann	13.8.1997	Zürich/SUI
13:03,18	Mohamed Mohamed	6.5.2022	San Juan/USA
13:03,76	Stéphane Franke	16.8.1995	Zürich/SUI
13:10,40	Hansjörg Kunze	9.9.1981	Rieti/ITA
13:10,94	Richard Ringer	18.7.2015	Heusden/BEL
13:12,50	Niels Arne Gabius	13.7.2013	Heusden/BEL
13:12,54	Werner Schildhauer	18.8.1982	Zürich/SUI
13:12,78	Thomas Wessinghage	18.8.1982	Zürich/SUI
13:13,69	Klaus-Peter Hildenbrand	5.7.1977	Stockholm/SWE
13:13,88	Karl Fleschen	5.7.1977	Stockholm/SWE

Geschlagen wurde er nur von 1500-Meter-Olympiasieger Jakob Ingebrigtsen aus Norwegen, der zum Saisonanstieg 13:02,03 Minuten lief. „Ich bin noch ziemlich überwältigt“, sagte sein Trainer Pierre Ayadi, „aber wir haben viel investiert, Mo hat das Training im Höhentrainingscamp in Flagstaff gut umgesetzt.“

Ein starkes Rennen zum zehnten Platz machte auch Sam Parsons (Eintracht Frankfurt, 13:21,17), der mit einer neuen Bestzeit und dem Unterbieten der EM-Norm zeigte, dass mit ihm nach längerer Achillessehnenverletzung wieder zu rechnen ist.

Im Frauenrennen zeigte Hanna Klein (LAV Tübingen), die ebenfalls aus dem Höhentrainingslager in Flagstaff angereist war, dass mit ihr auch diese Saison über die Mittel- und Langstrecke zu rechnen ist. Die vielseitige Athletin unterbot über 5000 Meter in 15:06,81 Minuten wie Mohamed die WM-Norm. Zur Siegerin Natosha Rogers (USA, 15:05,22) fehlte auf Platz vier nicht mal eine Sekunde, zu ihrer Bestzeit aus dem Vorjahr (15:01,99) fehlten nur fünf Sekunden.

## Yalemzerf Yehualaw auf der Überholspur Hamburg, 24.4.

Einen großen Schritt nach vorn hat der Haspa Marathon Hamburg gemacht. Dafür sorgte in erster Linie Yalemzerf Yehualaw, die das Rennen in sensationellen 2:17:23 Stunden gewann. Die 22-jährige Äthiopierin lief damit das mit Abstand schnellste Debüt über die 42,195 Kilometer aller Zeiten. Die bisher beste Debützeit lief die Britin Paula Radcliffe 2002 in London mit

2:18:56. Yehualaw wurde in Hamburg auf Anhieb zur sechstschnellsten Marathonläuferin aller Zeiten, pulverisierte den Streckenrekord und lief die schnellste je in Deutschland gelaufene Zeit einer Frau. Yehualaws Landsfrauen Fikre Wereta und Bone Cheluke belegten mit großem Abstand in 2:26:15 und 2:26:23 die Plätze zwei und drei.

Schnellste Deutsche war Kristina Hendel (LG Braunschweig), die mit einer persönlichen Bestzeit von 2:27:29 einen starken fünften Platz belegte. Nach dem Rennen sah es aber nicht so aus, als ob die früher für Kroatien aktive Läuferin rechtzeitig vor den



02

Europameisterschaften in München die nötige Startfreigabe erhalten würde. Deborah Schöneborn (SCC Berlin) lief als zweite Deutsche in 2:29:51 auf Rang neun. »

01

Jakob Ingebrigtsen spurtete über 5000 Meter erst auf den letzten 80 Metern Mohamed Mohamed (kleines Foto) davon

02

10-Kilometer-Weltrekordlerin Yalemzerf Yehualaw lief in Hamburg als Siegerin 2:17:23 Stunden. Das war das schnellste Marathondebüt aller Zeiten



# Köpfe des Monats

Athleten, die im Fokus stehen



**Tadesse Abraham** hat den Zürich-Marathon (10. April) gewonnen und mit 2:06:38 Stunden seinen eigenen, sechs Jahre alten Schweizer Rekord um zwei Sekunden unterboten. Der 39-Jährige erklärte danach, er habe gewusst, dass er in guter Form sei, aber nicht erwartet, seinen Landesrekord brechen zu können. Der Marathon-EM-Zweite von 2018 dürfte nun einen Start bei den Europameisterschaften in München anstreben.



**Homiyu Tesfaye** hat sich überraschend mit einem Sieg beim Paderborner Osterlauf zurückgemeldet. Der 28-Jährige des TSV Pfungstadt gewann das 10-Kilometer-Rennen in 28:15 Minuten und hat damit seine zweitbeste Zeit und eine deutsche Jahresbestleistung erzielt. Tesfaye, der in den letzten zwei Jahren kaum eine Rolle spielte und von den langen Straßendistanzen zurück zu den 1500 Metern gewechselt war, hatte 2015 schon einmal mit einem 10-Kilometer-Sieg in Pader-

born überrascht, damals mit einer Zeit von 27:54 Minuten.



**Alina Reh** erlitt nach einer Corona-Impfung im Winter eine Herzmuskelentzündung und musste dadurch eine weitere lange Pause einlegen. Die Athletin des SCC Berlin meldete sich am 7. Mai bei den Deutschen Meisterschaften über 10 000 Meter in Pliezhausen (Baden-Württemberg) zurück. Die 24-Jährige lief in 32:06,63 Minuten zum Titel und unterbot dabei die Norm für die EM in München im August. Der schnellste Mann war Simon Boch (LG Telis Finanz Regensburg), der mit 28:11,69 ebenfalls unter der EM-Norm blieb.



**Hendrik Pfeiffer** stand nach seinem Sieg beim Hannover-Marathon am 3. April in 2:10:59 Stunden im Zentrum einer reißerischen Berichterstattung einiger Medien. Hintergrund war eine Fehlleitung der Spitzengruppe, die eine leichte Abkürzung zur Folge hatte. Beim Nachmessen der gelaufe-

nen Strecke ergab sich jedoch, dass die gelaufene Distanz mit 42,196 Kilometern noch haarscharf im Limit war. Vor der Nachmessung hatten einige Medien von einer Abkürzung berichtet. „Was mich belastet hat, war die Art und Weise der Berichterstattung. Hier ist nicht erst das Ergebnis der Nachmessung abgewartet worden. Es drängt sich der Eindruck auf, dass die Lust nach einer schnellen und polarisierenden Story überwogen hat“, erklärte Pfeiffer.



**Mo Farah** lief in London am 2. Mai erstmals seit fast elf Monaten wieder ein Rennen. Der vierfache britische Langstrecken-Olympiasieger musste sich in einem nationalen 10-Kilometer-Lauf dabei allerdings überraschend Ellis Cross geschlagen geben, der sich auf 28:43 Minuten steigerte und drei Sekunden vor dem 39-jährigen Superstar im Ziel war. Dass sich Mo Farah, der aufgrund eines Ermüdungsbruchs im Fuß lange Zeit pausieren musste, noch über die 10 000 Meter für die Europameisterschaften qualifizieren kann, ist unwahrscheinlich.



# #runtheskyline FRANKFURT



**JETZT  
ANMELDEN!**

**30. OKTOBER 2022**  
[frankfurt-marathon.com](https://frankfurt-marathon.com)



mainova



SPORTSTADT  
FRANKFURT AM MAIN



messe frankfurt





01

Auch bei den Männern fiel der Streckenrekord: Der Kenianer Cybrian Kotut, ein jüngerer Bruder des früheren Marathon-Weltklassenläufers Martin Lel, gewann in 2:04:47 Stunden. Er unterbot damit die Bestzeit von Eliud Kipchoge, der 2013 in Hamburg 2:05:30 gelaufen war, deutlich. Zweiter wurde der aus Uganda stammende Debütant Stephen Kissa, der in 2:04:48 auf Anhieb einen Landesrekord aufstellte. Noch zwei weitere Läufer blieben

unter dem Streckenrekord: Dritter wurde der Äthiopier Workineh Tadesse in 2:05:07, Platz vier belegte Victor Kiplangat (Uganda) mit 2:05:09.

Bester deutscher Läufer war der Debütant Florian Röser (TV Konstanz) mit 2:15:03 Stunden auf Platz 21. Philipp Pflieger kam nicht ins Ziel, Johannes Motschmann (beide SCC Berlin) erreichte nach hoffnungsvollen Vorleistungen im Rennen lediglich Rang 24 in 2:17:08 Stunden.

## Ein dramatischer Zweikampf Boston (USA), 18.4.

Kenias Olympiasiegerin Peres Jepchirchir gewann nach einem dramatischen Zweikampf mit der Äthiopierin Ababel Yeshaneh den Boston-Marathon. Jepchirchir lief nach sieben Führungswechseln innerhalb der letzten zwei Kilometer nach 2:21:01 Stunden ins Ziel und sicherte sich die Siegpriämie von 150 000 Dollar. Yeshaneh, die in der Schlussphase dreimal die Führung übernommen hatte, folgte mit nur vier Sekunden Rückstand in 2:21:05. Dritte wurde die Kenianerin Mary Ngugi mit 2:21:32. Ihre Landsfrau Joyciline Jepkosgei, vergangenes Jahr mit 2:17:43 schnellste Läuferin weltweit und im Vorfeld von den Experten als eine der großen Favoritinnen gehandelt, war rund fünf Kilometer vor dem Ziel zurückgefallen und musste sich am Ende in 2:24:43 mit Platz sechs zufriedengeben.

Bei den Männern setzte sich bei der 126. Auflage des Klassikers der Kenianer Evans Chebet in 2:06:51 Stunden durch und feierte den größten Sieg seiner Karriere. Er gewann ebenfalls 150 000 Dollar. Auch Platz zwei und drei belegten Läufer aus Kenia: Lawrence Cherono wurde in 2:07:21 Zweiter vor Benson Kipruto (2:07:27).

## Streckenrekord für Vibian Chepkirui Wien (AUT), 24.4.

Vibian Chepkirui verteidigte ihren Titel beim Vienna City Marathon mit einem Streckenrekord. Die Kenianerin gewann in 2:20:59 Stunden nach einem spannenden Zweikampf mit ihrer Landsfrau

Ruth Chebitok, die als Zweite 2:21:03 lief. Auch der dritte Platz ging an eine Kenianerin: Sheila Jerotich war nach 2:23:01 im Ziel. Chepkirui verbesserte den bisherigen Kursrekord ihrer Landsfrau Nancy Kiprop, die 2019 in 2:22:12 triumphierte, um über eine Minute. „Im nächsten Jahr möchte ich zum dritten Mal in Folge in Wien gewinnen und unter 2:20 laufen“, sagte Vibian Chepkirui.

Auch bei den Männern gab es beim größten österreichischen Sportereignis des Jahres einen kenianischen Sieger: Cosmas Muteti gewann das Rennen in 2:06:53 und erzielte damit die zweit-schnellste Zeit in der Veranstaltungsgeschichte. Sein Landsmann Leonard Langat wurde Zweiter mit 2:06:59, Rang drei belegte Oqbe Kibrom (Eritrea), der gut vier Kilometer vor dem Ziel noch geführt hatte, in 2:07:25. **RW**

01

Peres Jepchirchir schien in Boston schon geschlagen, gewann am Ende aber doch

02

Die Kenianerin Vibian Chepkirui wiederholte ihren Vorjahressieg beim Wien-Marathon

02



Jetzt anmelden  
und Frühbucher-  
konditionen sichern!

25. ebmpapst  
marathon

10./11. September 2022 · Niedernhall

Marathon · Duo-Marathon · Halbmarathon · 10-km-Lauf  
Inline-Lauf · Handbike · Kinderläufe · Nordic Walking  
[ebmpapst-marathon.de](http://ebmpapst-marathon.de)





**TCS AMSTERDAM MARATHON**  
**SUNDAY 16 OCTOBER 2022**

**I amsterdam.**



**RUN YOUR  
MASTERPIECE**  
**BECOME PART OF HISTORY**



An event of





# CAVALLO ist jetzt neu!

Neuer  
Look &  
noch mehr  
Inhalt!



**CAVALLO**

**Reithelme im TÜV-Test  
Wie sicher ist Ihr Kopf?**

**FUTTER**  
Giftiger Klappertopf auf Weiden & im Heu

**GELÄNDE**  
So profitieren Sie von Gruppen-Dynamik

**GESUNDHEIT**  
Wie Wunden am besten heilen

**DOSSIER**  
Wenn Fremde unsere Pferde streicheln & füttern

**Mehr Expertentipps**

**Mehr Pferdewissen**

**Mehr Inspiration**

## 6 Trainings-Ziele für jedes Pferd

Gutes Reiten für alle – von Takt bis Versammlung:

- Ausbildungs-Skala neu betrachtet
- Dressurtraining sinnvoll aufbauen
- Vergleich verschiedener Reitweisen



Im Handel oder hier kostenlos bestellen:  
[www.cavallo.de/gratistest](http://www.cavallo.de/gratistest)



# Ehrlich, unersetzlich

*Sabrina „Mocki“ Mockenhaupt-Gregor lief bei den Deutschen 10 000-Meter-Meisterschaften mit 41 Jahren souverän im Feld der Topathletinnen mit – und fand dabei viel Aufmerksamkeit. Zu Recht!*

**A**ls es auf die allerletzten Runden ging, zeigte sie noch einmal Biss. Man merkte, dass ein Ruck durch ihren Körper ging und sie sich zusammenriss. Mit rundem Schritt, so etwas wie einem Lächeln auf den Lippen, flog sie über die Bahn. Die Läuferin machte in diesem Moment, man kann es nicht anders sagen, eine verdammt gute Figur, ließ den Läuferinnen um sie herum keine Chance und stob schließlich mit erhobenem Zeigefinger ins Ziel. Da war sie wieder, die Rekordläuferin und -meisterin Sabrina Mockenhaupt. Ja, ein paar Jahre älter, ja, nach Heirat mit dem Zusatz Gregor im Nachnamen, ja, um die Erfahrung der Mutterschaft reicher, aber irgendwie doch die alte. „Mocki“ eben.

★ ★ ★

45 deutsche Meistertitel hat „Mocki“ in ihrem ersten Leben als Läuferin gesammelt und über mehr als zwei Jahrzehnte die deutsche Langstreckenszene (mit-)bestimmt, bevor der Abschied vom internationalen Sport und die Geburt ihrer Tochter Ruby einen Einschnitt in ihrer sportlichen Karriere darstellten. Doch richtig abgeschlossen hat sie mit dem Laufen nie. Warum sollte sie auch? Laufen kann sie, das Laufen liebt sie. Und so lief „Mocki“ immer weiter, und es war kein Comeback, das nun in der Teilnahme an den Deutschen 10 000-Meter-Meisterschaften gipfelte, sondern ein neuer Abschnitt in ihrer Laufkarriere. Mit neuen Zielen, mit anderen Zielen, aber mit Zielen. Platz neun sprang am Schluss dabei heraus, aber das war nur die halbe Geschichte dieser Meisterschaften. Ach, noch nicht einmal die halbe.

★ ★ ★

Die eigentliche Geschichte war, dass Sabrina Mockenhaupt-Gregor in 33:37,60 Minuten einen deutschen Rekord aufstellte, in der Klasse W40, also bei den über 40-Jährigen. Nie zuvor war jemand hierzulande in

diesem Alter auf der Laufbahn schneller als sie, und sie beerbte – nebenbei bemerkt – mit dem Rekord keine Geringere als die legendäre Christa Vahlensiek, die Pionierin des Frauen-Langstre-


ckenlaufs (33:58,69 Min., 1989). Und so bekam „Mocki“ – und das gehört noch viel mehr zur Geschichte dieses Abends – neben der souveränen Siegerin Alina Reh hörbar den meisten Zuspruch von den Zuschauern. Man kennt sie, man mag sie, noch immer oder mehr denn je. Wohl keine andere Leichtathletin hatte in den letzten Jahren eine solche TV-Präsenz wie die 41-Jährige. Nicht in den klassischen Sport-TV-Formaten, nein, „Mocki“ hat sich durchs TV getanzt, gequitzt und gequatscht – immer authentisch, offen und ehrlich.

Ja, sie nahm noch nie ein Blatt vor den Mund. Das kann man mögen oder nicht mögen, aber wenn man sich für die Leichtathletik interessiert, kam und kommt man an „Mocki“ nicht vorbei. Und all der Trubel hat ihre Popularität in den Jahren nach ihren sportlichen Höhepunkten noch einmal gesteigert. So wollte sie es. Es hat ihr auch manchmal geschadet, denn wer sich mit dem Boulevard einlässt, muss auch einstecken können, oft hart, oft unfair. Der Leichtathletik hat es aber nie geschadet, denn die

war, egal wie, dank „Mocki“ immer in aller Munde. Und dafür sollte die Leichtathletik ihr dankbar sein.

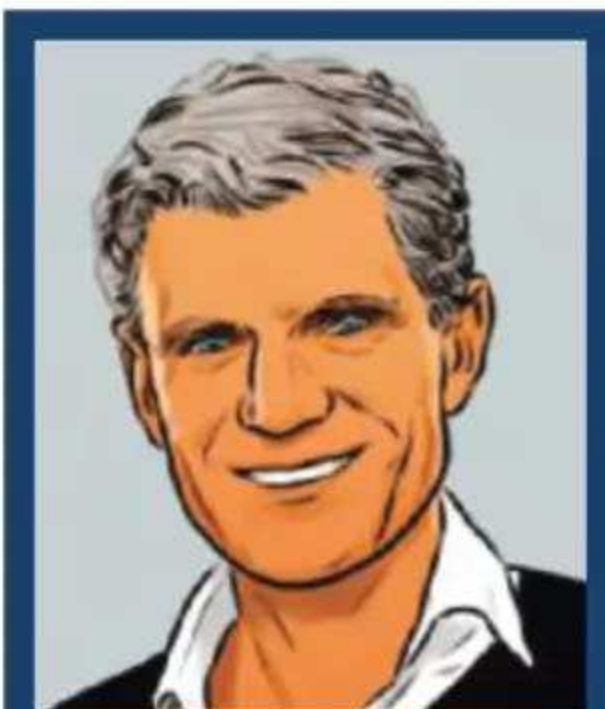
★ ★ ★

Ich sage: Ein bisschen „Mocki“ braucht das Leichtathletik-Land. Und das ist absolut ernst gemeint. Die klassische Leichtathletik steht seit Jahren unter Druck. Das ist bekannt, ein alter Hut. Modesportarten laufen ihr den Rang ab. Und für die Leichtathleten gilt: Nur rennen, schwitzen, stöhnen genügt heute nicht mehr, um medienwirksam zu sein. Ja, es wird bereits eifrig an den Wettbewerbsinhalten gewerkelt, aber es hilft alles nichts, wenn die Protagonisten nicht aufregen, so wie eine „Mocki“ es seit Jahrzehnten tut. Was sie für die Leichtathletik leistet, ist unbezahlbar. Von ihrer Sorte brauchen wir in diesen Zeiten mehr.

Das kann man nicht lernen, wird mancher antworten. Ich glaube schon. Und mit einem klitzekleinen Augenzwinkern sage ich: Lasst doch mal die „Mocki“ ran. Ich kann mir kein authentischeres Seminar in medienwirksamem Auftreten für Leichtathletik-Nachwuchskräfte vorstellen als ein von ihr geleitetes. Und bis sie sich ihren eigenen Nachwuchs herangezogen hat, bleibt sie eben unersetzlich – und muss weiter und weiter laufen. Aber das braucht man ihr nicht zu sagen, das tut sie sowieso. 



**Auch mit 41 Jahren nichts verlernt: Sabrina Mockenhaupt-Gregor stellte einen deutschen 10 000-Meter-Rekord in der Klasse W40 auf**



**Martin Grüning, 59,** läuft seit 45 Jahren und schaffte früher den Marathon in 2:13 Stunden





RUNNER'S WORLD 6/2022

**„Wie macht ihr das eigentlich, dass euch nie die Themen ausgehen? Respekt! Ich lese euer Magazin auch nach Jahren noch jeden Monat gern.“**

Bernd Ständer, Kaiserslautern

### Teuer, aber gut

RUNNER'S WORLD 6/2022

#### „Die schnellsten Schuhe der Welt“

Gut, dass ihr endlich mal mit dem „Mythos“ aufgeräumt habt, dass Carbonschuhe nur Profiläufern Vorteile bringen.

Auch wir Hobbyläufer profitieren davon und sollten sie nutzen, wenn es uns um Bestzeiten geht. Und warum sollte es uns nicht darum gehen? Einzige Herausforderung: Die Dinger sind ganz schön teuer und laufen sich schnell ab. Aber wer es sich leisten kann und will: Egal, wie schnell du bist, ich kann die Carbonschuhe auch als 3:40-Stunden-Marathonläufer nur empfehlen. 3:40 Stunden übrigens nur, weil ich mich mit solchen Nikes um über 20 Minuten verbessert habe.

Alex Meinert, Heidelberg

### Spät angefangen

RUNNER'S WORLD 6/2022

#### „Ewige Jugend“

Ich habe erst mit über 60 Jahren mit dem Laufen begonnen. Die ersten Laufschriffe waren hart, aber inzwischen bin ich fast 70 und schaffe sogar 20 Kilometer am Stück – und bin bestimmt nicht extrem langsam. Und ich bin auch sonst in meinem Leben viel fitter als vor meiner Laufkarriere. Ob es im Haushalt ist



## Meine RUNNER'S WORLD

von Jacqueline Beier (@xenatics)

*„Die Titelseiten sind schon immer mega! Sobald ich die neue Zeitschrift im Briefkasten habe, habe ich sofort Bock zu laufen.“*

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](mailto:leserservice@runnersworld.de) oder laden Sie es unter [#runnersworldde](https://www.instagram.com/runnersworldde) auf Instagram hoch.

oder bei der Gartenarbeit oder beim Spiel mit den Enkelkindern, es geht mir inzwischen alles leichter von der Hand als damals. Da war ich aber auch acht Kilo schwerer. Ich bin also das beste Beispiel dafür, dass es nie zu spät ist, mit dem Sport anzufangen, um von seinen Vorteilen zu profitieren.

Dagmar Stolz, Dresden

### Ein gutes Vorbild

Bei uns im Haus wohnt unser „Trainer“ Peter. Er ist inzwischen 74 und läuft und läuft. Warum ich ihn erwähne? Weil er mich und meinen Mann zum Laufen gebracht hat (und zu RUNNER'S-WORLD-Abonnenten gemacht hat) und noch immer unser bester Motivator ist. Jeden Samstag gehen wir zu dritt in den Park, laufen sechs Kilometer und sind von Peters Vitalität beeindruckt. Er läuft seit 30 Jahren und hat mit Mitte 70 die Ausstrahlung eines 50-Jährigen – ein echtes Vorbild.

Alina Köhler, Memmingen

### Bitte nichts gegen die Letzten

RUNNER'S WORLD 6/2022

#### „Keine Angst vor gar nichts!“

Sie sprechen von der Herausforderung, „nicht Letzter zu werden“. Was soll daran schlimm sein, bei einem Wettkampf Letzter zu werden? Man ist damit immer noch viel besser, als die, die gar nicht angetreten sind. Das wissen auch die meisten Zuschauer zu schätzen, denn meine Erfahrung zeigt: Die Letzten bekommen mehr Applaus als das Mittelfeld, und das finde ich auch richtig so.

Manu Eisfeld, Osnabrück

### Kompliment für die Vielfältigkeit

RUNNER'S WORLD 6/2022

#### „Die Berge rufen“

Da ist Ihnen wieder ein schönes Porträt gelungen, diesmal eins des Trailläuferpaares Dionni und Moritz. Ich schreibe dies aber, um Ihnen ein Kompliment zu machen: Ich finde

## www.runnersworld.de

Immer aktuell informiert über Ihren Lieblingssport

Wir berichten täglich über Lauf-Events. Dazu finden Sie auf unserer Website alles zu Lauftraining, Ausrüstung und Ernährung.



### DER PLAN FÜR IHR ERSTES TRAILRENNEN WAGEN SIE SICH INS GELÄNDE!

Traillaufen boomt. Kein Wunder, denn es macht einfach Spaß. Trailrennen sind aber auch eine echte Herausforderung – wegen der Höhenmeter, des Untergrunds und der vergleichsweise langen Distanzen. Mit unserem neuen Plan meistern Sie Strecken bis etwa 30 Kilometer.

[www.runnersworld.de/trailrennen-bis-30-km](https://www.runnersworld.de/trailrennen-bis-30-km)

### TEMPOTRAINING AUF DER BAHN ODER DER STRASSE MIT INTERVALLTRAINING SCHNELLER WERDEN

Was ist eigentlich ein Intervalltraining und was bringt es? Wir erklären, warum das Training mit den Tempowechseln so effektiv ist, und zeigen, wie es geht: [www.runnersworld.de/intervalltraining](https://www.runnersworld.de/intervalltraining)

**Interaktiv:** Diskutieren Sie mit auf Facebook, Instagram und im Forum: [www.runnersworld.de/forum](https://www.runnersworld.de/forum)  
**Jede Woche neu:** [www.runnersworld.de/newsletter](https://www.runnersworld.de/newsletter)





es gut, dass Sie ausdrücklich immer alle Laufsparten in Ihrem Magazin berücksichtigen, vom Traillaufen über das Straßenlaufen bis hin zum Bahnlaufen. Kann es sein, dass mancher der Trailläufer sich für etwas Besonderes hält? Ich hatte zuletzt den Eindruck bei einer Trail-Aktion eines Trailschuhherstellers, an der ich teilnahm. Als ich sagte, dass ich am liebsten bei den Stadtläufen starte, schaute man mich doof an. Wir sind doch alle Läufer, egal, auf welchem Terrain wir laufen!

Max Schreiner, Gummersbach

## „Danke für das Sonderheft zum Thema ‚Wettkampf‘. Was für eine tolle Überraschung in meinem Briefkasten. Völlig unerwartet noch ein weiteres Heft zwischen Mai- und Juni-Ausgabe!“

Reinhard Völker, Darmstadt

## Kein gutes Vorbild

RUNNER'S WORLD 5/2022

### „Laufen für die Umwelt“

Dass Erfahrungsberichte ein gesetzter Bestandteil der RUNNER'S-WORLD-Ausgaben sind, finde ich per se durchaus in Ordnung. Geärgert habe ich mich jedoch über den Artikel von Agis Emmanouil, in welchem er seinen Extremlauf von Athen nach Glasgow beschreibt. Auf die Folgen des Klimawandels aufmerksam zu machen ist natürlich ein ehrbares Ansinnen. Zu lesen, dass jemand nach einer Knie-OP solch eine Tortur auf sich nimmt und unterwegs u. a. eine schwere Knochenhautentzündung erleidet und

in der Folge eine Laserbehandlung und eine „Wageladung Voltaren-Tabletten“ (S. 52) benötigt und dennoch weiterläuft, hat nichts mit dem schönen Laufsport zu tun, über den ihr sonst berichtet. Später brach der Autor zusammen und ruhte sich lediglich zwei Tage aus. Kinder mussten ihn vor dem Dehydrieren retten. So eine Aktion hilft dem Planeten nicht und ist nicht als Vorbild zu nehmen!

Sandra Krämer, Karlsruhe

## Toller Plan

RUNNER'S WORLD ALLGEMEIN

### Trainingspläne

Liebes Team, ich möchte mich an dieser Stelle für eure Trainingspläne bedanken. Ein solcher hat bei mir hervorragend funktioniert, war leicht zu befolgen und mit seinen zusätzlichen Informationen, Abbildungen und Tipps einfach klasse. Meine vorige Bestzeit 3:23 (2019 Düsseldorf Marathon) wollte ich verbessern. Da meine Trainingszeiten insgesamt passten, habe ich den Plan für 3:00 Stunden gewählt. Sechs Tage Laufen, tolle Einheiten, leicht verständlich, nicht zu wissenschaftlich und toll als Logbuch zu führen. Am Ende musste ich leider 2:49 Minuten liegen lassen und bin beim Haspa Marathon Hamburg mit 3:02:49 ins Ziel gekommen. Dennoch, diese Zeit habe ich diesem Plan zu verdanken und möchte andere gern motivieren, diese Pläne zu nutzen. Vielen Dank und richtig gut!

Axel Schlieter, per Mail

## Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Mail an:

leserservice@runnersworld.de

Post an:

RUNNER'S WORLD  
Leverkusenstr. 54  
22761 Hamburg

## VORSCHAU

# 08/22

Freuen Sie sich unter anderem auf folgende Themen in unserer August-Ausgabe



## Große (Lauf-) Typberatung

► Warum laufen Sie: Jagen Sie Bestzeiten nach oder wollen Sie Kilos abbauen? Macht Ihnen das Laufen Spaß oder tun Sie sich schwer damit? Ganz egal, was für ein Typ Sie sind – wir haben jede Menge gute Tipps für Sie, wie Sie Ihre Ziele noch leichter erreichen.

## So geht gute Ernährung

► Über Ernährung wird so viel geschrieben und gesprochen, dass man als Laie kaum noch durchblickt. Deshalb haben wir Experten gebeten, 17 oft zitierte Ernährungsregeln auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen.

## Laufen im Sommer

► Das Schöne am Laufen im Sommer ist, dass man dabei so wenig anziehen muss. Aber das, was man trägt, sollte funktionell sein. Wir stellen die besten Shirts, Singlets, Shorts, Kappen und Brillen für die heißen Tage vor. Plus: Tipps gegen Hitze

Das August-Heft erscheint am 15. Juli

# RUNNER'S

## 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, Henning Lenertz,**

**Hannah Lindemann, Michael Simon,**

**Urs Weber, Michaela Wildner**

Bildredaktion **Elke Krüger, Hayal Erdogan (Ass.)**

Grafik **Kirsten Lorenzen**

Assistenz **Hayal Erdogan**

Textredaktion **Volker Hummel**

Schlussredaktion **Esther Bloch**

Mitarbeit **Jane Grüning, Irina Strohecker,**

**Jörg Wenig, Norbert Wilhelm**

## VERLAG UND ANZEIGEN

Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG

Verlagsgesellschaft, Postfach,

70162 Stuttgart, Telefon 07 11/182-01

Geschäftsführung **Wolfgang Melcher,**

**Dr. Andreas Geiger**

Brandmanagement **Stefan Wolters (Ltg.)**

Marketing **Andrea Förster**

Unit Sales Director **Anika Magenheim**

(Tel. 040/85 33 03 87)

Sales Director **Elisabeth Bauer** (Tel. 040/85 33 03 84)

Assistenz **Michaela Gehrman** (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. 30

Herstellung **Regine Höllwarth**

Digitale Vorstufe **MWW Medien, 22459 Hamburg**

Druck **Vogel Druck GmbH, 97204 Höchberg**

Vertriebsleitung **Daniela Linz**

Vertrieb **MZV GmbH & Co. KG**

Tel.: 089/319 06-0, E-Mail: info@mvz.de

## RUNNER'S WORLD INTERNATIONAL

Hearst Magazines International

President/Hearst Magazines International

**Jonathan Wright**

SVP/Global Editorial & Brand Director

**Kim St. Clair Bodden**

Global Editorial & Brand Director, Enthusiast Group

**Chloe O'Brien**

## ABOSERVICE

Einzelheftbestellung und -Abonnement: Abonnenten

Service Center GmbH, Telefon Inland: 07 81/639 66 57,

Telefon Ausland: (+49) 781 639 66 58,

E-Mail: motorpresse@burdadirect.de

Abo, Hefte auch unter <http://shop.motorpresse.de>

RUNNER'S WORLD im Abo: Preis für zzt. 12 Ausgaben

(inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 5,25 Euro) inkl.

MwSt. und Versand: Deutschland 63 €, Österreich 72 €,

Schweiz 99 SFR; übrige Auslandspreise auf Anfrage;

Studenten erhalten das Abo (zzt. 12 Ausgaben) gegen

Vorlage einer Immatrikulationsbescheinigung zum

Preis von 39,60 € (Österreich: 45,40 €, Schweiz: 63,40

SFR), ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 3,30 €

## DATENSCHUTZINFORMATION

Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten

Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg,

Tel. 07 81/639 61 02. Namens-, Adress- und Kontaktdaten

zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch

durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertrags-

erfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken

(Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder

aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich.

Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die

Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf

Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung

der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung,

auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer

Aufsichtsbehörde. Datenschutzanfragen: Telefon 07 81/

84 61 02, E-Mail: runnersworld@datenschutzanfrage.de

Copyright by Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck

nur mit schriftlicher Einwilligung

des Verlags. Die Redaktion haftet

nicht für unverlangt eingesandte

Manuskripte und Fotos. Kürzun-

gen von Leserbriefen und

Beiträgen vorbehalten.







„Mille“ Petrozza macht Heavy Metal, zum Ausgleich genießt er das entspannte Laufen

## „Ich brauche einen klaren Kopf, den bekomme ich durchs Laufen“

angekommen sind und alles erledigt ist, fahre ich direkt ins Hotel-Gym, gehe laufen oder ins Yogastudio. **Sonnengruß statt Saufgelage, das klingt so gar nicht nach Heavy-Metal-Stereotyp.**

Viele Genres sind mit Klischees behaftet, aber das ist immer abhängig von der Band. Ich bin nicht abstinent, aber Alkoholexzesse sind ein völliges Tabu. So etwas raubt mir doch die Energie, und die brauche ich noch für ein Konzert. Das ist nämlich extrem anstrengend.

**Aber dann powern Sie sich körperlich noch mal richtig aus, bevor es auf die Bühne geht?**

Viele denken, der Sport würde einem Energie rauben. Aber letztlich ist es so, dass er mir zusätzliche Energie gibt, die ich für ein gutes Konzert brauche. Laufen ist dafür eine der besten Übungen. Du trai-



Interviewerin Magda Krosch und Laufpartner Miland Petrozza am Ufer des Baldeneysees

### Miland Petrozza, 54

Gitarrist und Sänger der Thrash-Metal-Band Kreator, Essen

Interview MAGDALENA KROSCH  
Fotos THOMAS STACHELHAUS

**Sportlich! Sie sind mit dem Rad gekommen. Waren Sie heute etwa auch schon schwimmen?**

Nein, ich komme gerade vom Calisthenics-Training. Aber Triathlon habe ich tatsächlich schon öfter gemacht.

**Was war Ihre Lieblingsdisziplin? Sagen Sie jetzt nichts Falsches! (lacht)** Laufen und Schwimmen. Mit dem Radfahren hatte ich so meine Probleme. Schnell bergab

und Kurven fahren, das war mir zu brutal.

**Radfahren zu brutal für einen Metal-Head? Wer hätte das gedacht!**

Bei so etwas denke ich natürlich auch immer an die Band. Wenn ich beim Radfahren mal ungünstig stürze, war's das. Zudem war mir der Trainingsaufwand einfach zu groß. Vor allem, wenn wir auf Tour sind, ist das schwierig umzusetzen.

**Leben Sie zwei Leben – eins zu Hause und eins auf Tour?**

Nein. Sport und ein gesunder Lebensstil sind mir sehr wichtig, egal wo. Anders geht es doch gar nicht. Sobald wir am Veranstaltungsort

#### TRAININGSTAGEBUCH

**Strecke**  
Essen,  
Baldeneysee

**Wetter**  
sonnig, 14 Grad

**Distanz**  
7,5 Kilometer

**Zeit**  
48:36 Minuten

**Tempo**  
6:30 Min./km

nierst nicht nur deine Ausdauer, sondern auch deinen Kopf. Außerdem starte ich ganz anders in den Tag, wenn ich morgens laufen war. **Hat das Laufen auch bei der Entstehung des neuen Albums geholfen?**

Ja, als Sänger deiner eigenen Band bist du always on. Für „Hate über alles“ habe ich Songs geschrieben, Konzepte und Artworks erstellt. Damit das alles überhaupt entstehen kann, brauche ich einen klaren Kopf. Den bekomme ich durchs Laufen. Der Laufschrift gibt dabei schon einen Rhythmus vor. Dann kommen Beobachtungen dazu: Da kommen die Ideen wie von selbst. 





GOVERN  
ILLES  
BALEARS



# ZAFIRO

## PALMA MARATHON

### MALLORCA

# 9-10-2022

Marathon / Half Marathon / 10 Km



Fundació Mallorca Turisme  
Consell de Mallorca



Financiado por la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO  
DE ESPAÑA



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



CONSELLERIA  
O MODEL ECONOMIC  
TURISME I TREBALL  
AETIB  
AGENCIA REGULADORA  
TURISME ILLES BALEARS



Ports de Balears

Autoritat Portuària de Balears

Ajuntament de Palma



Autovidal  
DESDE 1921



FNG  
FORNES LOGISTICS

[zafiropalmamarathon.com](https://zafiropalmamarathon.com)



# NIKE ZOOMX INVINCIBLE RUN FLYKNIT 2

