



# aktiv Laufen

www.aktiv-laufen.de

## IN NUR 6 MONATEN!

Der Plan bis zum  
ersten Marathon

## PFUNDE RUNTER

So leicht kann  
Abnehmen sein

## TEST 12 LAUFWESTEN MODELLE FÜR DEN ÜBERGANG

## LERNEN VOM OLYMPIASIEGER

NILS SCHUMANN ÜBER  
DAS IDEALE LAUFTRAINING

So einfach bringen  
Sie sich in Form

# Topfit in die Saison

## DIE BESTEN SPOTS

LAUFEN, WO ANDERE  
URLAUB MACHEN

**LAUFLAND  
KANADA**  
ZWISCHEN  
WILDNIS &  
MODERNER  
CITY

**ARTHROSE?**  
SO LÄUFT ES  
TROTZDEM RUND





# WIR MACHEN ERFOLG REICH

Gewinne bis zu **500.000 €**\*

Online Los kaufen. Sportler fördern.  
**deutsche-sportlotterie.de**



Förderer des Sports



DEUTSCHE  
**SPORT**  
LOTTERIE

\* Einzelgewinn max. 500.000 €. Bei mehreren Gewinnern in der Gewinnklasse 1 wird der Gesamtgewinn auf 1 Mio. € aufgestockt und zu gleichen Teilen aufgeteilt. Gewinnchance 1:3 Mio. Teilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe auf [deutsche-sportlotterie.de](http://deutsche-sportlotterie.de)

## // INTERN

MARATHON-„WELTREKORDLERIN“ SIGRID EICHNER

### „Wer läuft, der lebt“

Es begann alles ganz normal. Sigrid Eichner war knapp über 40 als sie ihren ersten Marathon absolvierte. Das passierte mehr aus Zufall, weil sie gerade in Berlin beim Start eines kleinen Rennens vorbeikam. Die heute großen City-Marathons steckten Anfang der 1980er Jahre noch in den Kinderschuhen. Sigrid Eichner war sofort vom Marathon-Virus infiziert – und ist es heute noch. Die mittlerweile 74-Jährige hat in den vergangenen 33 Jahren mehr als 1800 Marathon- oder Ultramarathonläufe absolviert. Laufen bedeutet für sie Leben. Die spannende Geschichte der Berlinerin lesen Sie ab **SEITE 40**



Stillstand ist für Sigrid Eichner schwer zu ertragen. Die 74-Jährige läuft und läuft und läuft...



800-METER-OLYMPIASIEGER NILS SCHUMANN MACHT ANDERE MENSCHEN FIT

### Lernen vom Olympiasieger

Viele Sportbegeisterte bekommen heute noch eine Gänsehaut, wenn sie an den 27. September 2000 denken. Bei uns in Deutschland war es noch Vormittag, als ein 22-Jähriger mit blondierten Haaren im fernen Australien zum Olympiasieg über 800 Meter stürmte. Der Erfurter galt in Sydney unter Experten als Geheimtipp, er war schließlich in der Form seines Lebens. Sein Olympiasieg galt hier dennoch als Sensa-

tion. Nils Schumann, heute 36 Jahre alt, hat seine Karriere längst beendet. Natürlich läuft er noch, aber nicht mehr, um zu siegen, sondern er begleitet Menschen, um sie fitter zu machen. Das Laufen ist dabei für den Ex-Laufprofi natürlich ein zentraler Bestandteil. Warum Nils Schumann allerdings niemandem empfehlen würde, ausschließlich zu laufen, erklärt er im großen Interview ab **SEITE 44**

Crossfit ist für Nils Schumann eine abwechslungsreiche Bereicherung des Lauftrainings

RAFAEL FUCHSGRUBER SCHREIBT BIOGRAFIE

### Beeindruckend ehrlich

Im richtigen Leben ist er Konzertmanager und Eventveranstalter. Ein bisschen Laufprofi ist er auch. Aber was heißt das schon? Rafael Fuchsgruber (52) lebt sein Leben, wie es ihm gefällt. Viele Jahre gefielen ihm vor allem wilde Partys mit schönen Frauen und viel Alkohol. Das alles liegt mittlerweile über 10 Jahre zurück. Seitdem sorgt er in den Wüsten dieser Welt für Furor - und schreibt darüber regelmäßig in aktiv Laufen. Auch als Materialtester ist Fuchsgruber für unser Magazin unerlässlich. Jetzt hat der Lebemann und Läufer eine beeindruckende Biografie vorgelegt. Das Buch ist so spannend, dass wir Fuchsgruber zu einem Interview darüber eingeladen haben. Aber im Grunde ist er schon wieder einen Schritt weiter und plant gerade den längsten Lauf seines Lebens. Mehr dazu auf **SEITE 10**



Pures Glück: aktiv Laufen-Mitarbeiter Rafael Fuchsgruber bei einem seiner vielen Wüstenläufe

### Fragen zum Abonnement?

Sie wollen aktiv Laufen abonnieren oder uns eine neue Adresse mitteilen?

**Hier beantworten wir Ihnen alle Fragen rund ums Abo**  
Tel.: 0711 / 72 52 - 274  
markenverlag@zenit-presse.de

**Ihr direkter Draht zum Marken Verlag**  
Tel.: 0221 / 95 74 27 - 0  
www.markenverlag.de

**Die Redaktion erreichen Sie unter:**  
Tel.: 0221 / 96 08 40 - 0  
aktiv-laufen@rhw-koeln.de

**Noch mehr Infos:**  
www.aktiv-laufen.de

## // INHALT

### // LAUFSZENE

- 08 **DATEN, FAKTEN, HINTERGRÜNDE**  
Die größten Veranstaltungen, alle Gewinner und Verlierer des Laufjahres 2014 auf einen Blick
- 10 **Buchtipps:** Wie aus einem Lebemann einer der besten Wüstenläufer wurde. Rafael Fuchsgruber im Interview

### // TRAINING

- 12 **TOPFIT IN DIE SAISON**  
So einfach bringen Sie sich in Form. Alles, was Sie über Trainingssteuerung wissen müssen
- 20 **IN NUR 6 MONATEN ZUM MARATHON**  
Die 42,195 Kilometer bleiben für viele Läufer ein Mythos. Mit unserem Plan schaffen Sie die Strecke

### // AUSTRÜSTUNG

- 28 **DES LÄUFERS NEUE KLEIDER**  
Baumwolle ist out – das müssen Sie über funktionale Laufbekleidung wirklich wissen
- 30 **TEST: 12 LAUFWESTEN**  
Ärmellose Laufjacken sind perfekt für den Übergang. Wir haben ein Dutzend Modelle getestet
- 34 **BRANDNEU**  
Neue Produkte, die jedem Läufer Spaß machen
- 36 **HAPPY FEET**  
Laufsocken sind die wichtigste Verbindung zwischen Fuß und Schuh. 12 Top-Modelle im Überblick

### // PORTRÄT

- 40 **DIE LAUF-OMA**  
Marathon-Weltrekordlerin mit 74? Die Berlinerin Sigrid Eichner hat genau das geschafft

### // INTERVIEW

- 44 **LERNEN VOM OLYMPIASIEGER**  
„Nur laufen ist zu wenig“, sagt 800-Meter-Olympiasieger Nils Schumann. Im Interview erzählt er, wie wichtig ein vielseitiges Training ist

# Topfit in die Saison

Wie verbessern wir uns? Und wie schaffen wir es, auf den Punkt topfit zu werden? Wir sagen es Ihnen ab **SEITE 12**



## IN NUR 6 MONATEN INS MARATHON-ZIEL

Trainingsexperte Carsten Eich erklärt, wie man sich gezielt auf die 42,195-Kilometer-Distanz vorbereitet  
**SEITE 20**



## Die Titelthemen auf einen Blick





## LAUFLAND KANADA

Spektakuläre Natur,  
sehenswerte Großstädte.  
Kanas Lauevents  
sind wild und weltoffen

**SEITE 68**



## HOFFNUNG BEI ARTHROSE

Viele Läufer befürchten  
nach der Diagnose Arthro-  
se das Ende der sport-  
lichen Betätigung. Neue  
Erkenntnisse machen  
Hoffnung

**SEITE 76**

## // ERLEBNIS

**48**

### DIE BESTEN SPOTS

Zwischen Bergen und Meer: An der Côte d'Azur kann man laufen, wo andere Urlaub machen

**52**

### ICH LAUF DANN MAL WEG...

Die schönsten Laufstrecken liegen vor der Haustür. Man muss sie nur entdecken. aktiv Laufen-Autor Ralf Kerkeing hat sich auf den Weg gemacht

**58**

### WO TOP-STARS KRÄFTIG FEIERN

Seit 25 Jahren feiern die besten Läufer am Jahresende in Trier eine große Party. Wir waren dabei

**62**

### PROST!

Bei Events wie dem Marathon du Médoc ist Alkohol im Spiel. In Deutschland gibt es den Bierpaarlauf. Was bei solchen Läufen zu beachten ist

## // REISE

**68**

### LAUFLAND KANADA

Zweifellos gehört das zweitgrößte Land der Erde zu den schönsten Spots für Läufer. Wir zeigen warum

## // GESUNDHEIT

**76**

### LAUFEN BEI ARTHROSE

Die Diagnose Arthrose muss kein Sportverbot nach sich ziehen. Im Gegenteil. Was Sie wissen müssen, damit es auch in Zukunft läuft wie geschmiert

## // ERNÄHRUNG

**80**

### PFUNDE RUNTER

Damit die Form steigen kann, sollten Sie mit Idealgewicht trainieren. So lassen Sie lästige Pfunde purzeln

**84**

### PFANNTASTISCH!

Leckere Rezeptideen mit Pfannkuchen

## // FITNESS

**86**

### SMARTE TRAININGSPARTNER

Wie Sie mit einem persönlichen Activity-Tracker am Arm gesünder durchs Leben kommen

## // RUBRIKEN

**03**

Intern

**06**

Laufmoment

**66**

News

**74**

City-Guide: Hannover

**88**

Lauftermine

**98**

Impressum // Vorschau

// LAUFMOMENT





## IM GLEICHCHRITT INS NEUE LAUFJAHR

Gleiche Vorsätze, gleiches Outfit, gleicher Laufstil. Wie diese beiden Teilnehmer der ersten Nürnberger Winterlaufserie, die Ende Januar mit einem Lauf über 20 Kilometer zu Ende ging, starteten tausende Läufer meist bei Schmuddelwetter ins Jahr 2015.

Die Strecke rund um den Dutzendteich nutzten gut 600 Läufer für den ersten Lauf-Wettbewerb im neuen Jahr. Der Teich auf dem ehemaligen Reichsparteitag-Gelände in Nürnberg wird heute vor allem als Naherholungsgebiet genutzt.

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

# LAUFSZENE

facts & figures



**Laufparty:** Bei Laufevents wie dem Fisherman's Friend StrongmanRun sind die Teilnehmer deutlich jünger als bei klassischen Straßenläufen

## Über 40 Prozent

der Finisher bei den immer beliebter werdenden Hindernisrennen sind unter 30 Jahre alt. Der Anteil der Männer liegt hier mit mehr als 45 Prozent noch höher als bei den Frauen, von denen rund 38 Prozent noch unter 30 sind. StrongmanRun & Co. ziehen damit die jüngsten Teilnehmer aller Laufevents an (Bambini-Läufe mal ausgeschlossen...). Insgesamt werden Finisher bei Laufevents immer älter. Der Anteil der über 50-Jährigen ist in den letzten 10 Jahren von 17 auf rund 28 Prozent gestiegen.

## Fast ein Drittel

aller Teilnehmer, die bei Lauf-events in Deutschland das Ziel erreichen, sind Frauen. Mit nahezu 33 Prozent ist der Frauenanteil so hoch wie noch nie – und er steigt Jahr für Jahr stetig. Das Lauffieber der Frauen ist hierzulande aber längst noch nicht so groß wie in den USA, wo mittlerweile mehr Frauen als Männer an Laufwettbewerben teilnehmen.



**Holen auf:** Der Anteil der Frauen bei Laufevents wird größer

## 5 x 10.000

lautet die Formel für die erfolgreichsten deutschen Firmenläufe. Noch vor wenigen Jahren hatten solche Läufe kaum eine Bedeutung. Seit wenigen Jahren sind sie der Treiber für die Laufszene. Zum ersten Mal schafften 5 Veranstaltungen mehr als 10.000 Finisher. Und dabei ist der größte Firmenlauf J.P. Morgan Corporate Challenge in Frankfurt, wo (allerdings ohne Zeitmessung) über 65.000 Teilnehmer starten, in der Statistik nicht einmal offiziell erfasst.



Fast 40.000 Läufer schlängelten sich 2014 über die Champs-Élysées. Damit bleibt Paris in Europa die Hauptstadt der Läufer

## 39.125 Finisher

erreichten im vergangenen Jahr beim Paris-Marathon das Ziel. Damit bleibt das Rennen in der französischen Hauptstadt die Nummer eins in Europa, was die Zahl der Finisher angeht. Der Zuwachs zu 2013 (+1,1 Prozent) fiel zwar gering aus, aber der Vorsprung vor London (35.026 Finisher) ist beruhigend. Seinen zweiten Platz der größten Laufevents in Europa büßte der Berlin-Marathon ein. Deutschlands Top-Event ist „nur“ noch die Nummer drei hinter Paris und London.



# RUN.

ALS LÄUFER

# RUN.

ADDIERE ICH

# RUN.

MAGNESIUM

**Ich addiere Additva:** Zur gezielten Magnesium-Versorgung vor und nach dem Laufen. **Wichtig** für eine normale Muskel- und Nervenfunktion.



Nahrungsergänzungsmittel

## ADDITIVA®

Alles was mir fehlt

Nur in Ihrer Apotheke

**Dr. Scheffler**

Dr. B. Scheffler Nachf. GmbH & Co. KG  
Senefelderstr. 44  
51469 Bergisch Gladbach

**Gewinner und Verlierer: Berlin bleibt Deutschlands Läufer-Hochburg.** Allerdings ließ die größte deutsche Laufveranstaltung kräftig Federn. Beim BMW Berlin Marathon 2014 kam rund 18 Prozent weniger Läufer ins Ziel als im Jahr zuvor. Grund ist das geänderte Anmeldeverfahren, bei dem sich Läufer zunächst für einen Startplatz bewerben müssen und dann per Losentscheid einen Platz zugeteilt bekommen. Viele glückliche Startplatz-Gewinner traten die Reise nach Berlin leider erst gar nicht an...

## Die 25 größten Lafevents\* 2014

Rang	Veranstaltung	Finisher	Veränderung zu 2014 in Prozent
1	Berlin-Marathon	29.021	-18,4
2	B2Run München	27.941	+5,1
3	Berliner Team-Staffel	24.255	+5,8
4	Berlin Halbmarathon	22.223	-0,8
5	Hamburg-Marathon	18.931	+9,6
6	München-Marathon	17.342	+4,4
7	Frankfurt-Marathon	16.947	-0,7
8	HRS Business Run Cologne	15.824	+13,3
9	Köln-Marathon	15.497	-19,1
10	Stadtlauf München	14.238	-3,0
11	Münz Firmenlauf Koblenz	14.013	+13,4
12	B2Run Nürnberg	13.419	+13,0
13	Wochenspiegel Firmenlauf Saarland	13.295	+3,9
14	Düsseldorf-Marathon	12.621	+11,9
15	Hannover-Hannover	12.216	+22,2
16	GutsMuths Rennsteiglauf	12.056	-1,9
17	Einstein Marathon Ulm	10.928	+25,3
18	Fishermen's Friend StrongmanRun	10.852	+10,4
19	Stuttgart Lauf	10.364	-9,2
20	Firmenlauf Leipzig	9.804	+32,7
21	Freiburg-Marathon	9.500	+10,7
22	B2Run Dortmund	9.289	+39,0
23	B2Run Berlin	9.214	+10,8
24	Bonn-Marathon	8.928	+10,5
25	BIG 25 Berlin	8.059	+10,7

\* inklusive Staffelteilnehmer, gewertet wurden nur Finisher auf den Laufstrecken (keine Skater, Walker) bei Veranstaltungen mit offizieller Zeitmessung

## „War schon immer offen“

Für aktiv Laufen berichtet Rafael Fuchsgruber seit Jahren über aufregende Rennen in den großen Wüsten dieser Welt. Der 52-Jährige aus der Nähe von Hennef gehört zu den erfolgreichsten Ultratrailläufern weltweit. Jetzt hat er ein ebenso aufregendes Buch über sein Leben als Läufer und Lebemann vorgelegt. Wir haben ihn dazu befragt.

**Wie entsteht die Idee, seinen Lebenslauf in ein Buch zu pressen?**

Rafael Fuchsgruber: „Beim Laufen habe ich oft so blöde Ideen. Im Rahmen von Vorträgen, zu denen ich gelegentlich eingeladen werde, kam am Ende öfter die Frage nach einem Buch. Nach zehn Jahren Ultralauf in den wildesten Wüsten oder im Dschungel kommen einige Geschichten zusammen. Zudem waren immer professionelle Fotografen am Start, die sensationelle Bilder zu diesem Buch beigesteuert haben.“

**Worum geht es konkret in „Running Wild“? Wie unterscheidet sich das Buch von anderen Laufbüchern?**

„Einige Bücher bekam ich geschenkt mit dem Hinweis ‚der macht auch so kranke Sachen wie du‘... Stimmt auch oft. Bezog sich aber meist auf die übertriebene Selbstdarstellung des Autors im Buch. Ich kann mit der Selbst-Glorifizierung nicht viel anfangen. Es muss nicht jeder zweite Satz mit ‚ich‘ anfangen.“

**Nur über Erfolge zu schreiben ist vermeintlich einfach. „Running wild“ beinhaltet jedoch eine gute Mischung aus Abenteuer und Biografie. Es gibt einige harte Geschichten aus Ihrem Leben – war es schwierig für Sie, sehr persönliche Dinge offen zu legen?**

„Ich war schon immer offen. Ansonsten bin ich sehr höflich und es geht mich eigentlich gar nichts an, was andere von mir denken. Zum Thema Erfolg: Wenn andere schreiben, dass ich der erfolgreichste Wüstenläufer Deutschlands bin – okay. Aber über 10 Kilometer sind viele andere schneller. Es geht in dem Buch grundsätzlich um meine elf interessantesten Rennen in der Sahara, China (Gobi), arabische Wüste, Indien, Dschungel Costa Rica, Namib oder Kamerun. Es geht aber auch um das wunderbare Thema Geduld, wenn man sieben Monate verletzt ist. Und natürlich auch über die Zeit, bevor ich die Wüste als Läufer für mich entdeckt habe.“

**Sie sagen das so beiläufig, das war eine Zeit, die so nicht jeder erlebt...**

„... sagen wir es so, die Karriere als DJ war heftig, der Job als Aktmodell (lacht) sehr

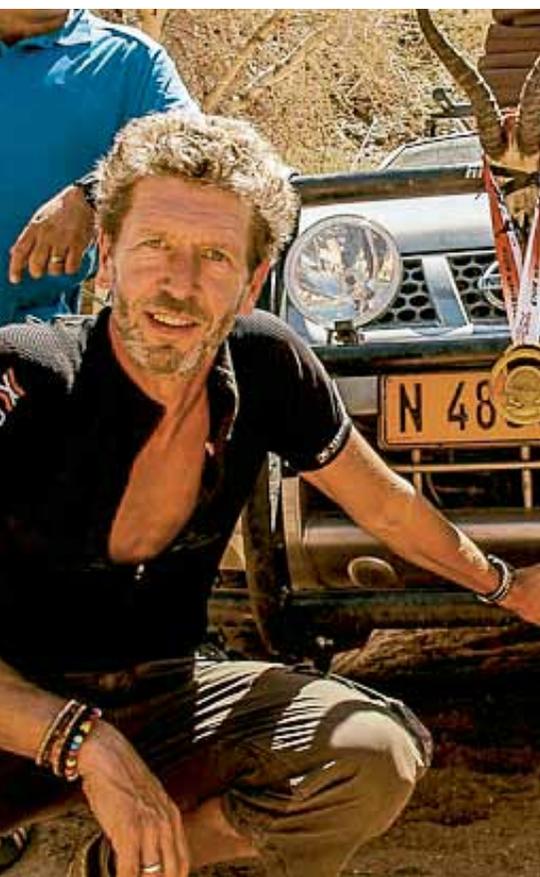
kurz, als Konzertveranstalter für große Künstler bin ich nach über 30 Jahren Rock'n'Roll immer noch tätig. Das Problem war: Anfang 40 lag ich mit Verdacht auf Herzinfarkt vorm Internisten. Ich habe gesoffen, ich war total im Eimer und genau zehn Jahre nachdem ich die letzte Flasche Bier in die Spüle gekippt habe, gewinne ich das 250-Kilometer-Rennen in der Wüste Namib.“

**Was hat das Buch noch zu bieten?**

„Der greifbare Teil für die Läufer sind die Ideen zum Thema Training, Equipment, Gesundheit und vielleicht den Umgang mit Niederlagen, mit Glück oder Krisen. Informatives ergibt sich auch aus den Rennberichten selbst. Es ist aber auch die Geschichte von einem, der sich ganz gehörig die Flossen verbrannt hat und gottseidank nochmal hoch kam. Natürlich hoffe ich, dass sich viele Leser einfach gut unterhalten fühlen.“

**Das letzte Jahr war schwierig für Sie. Eine Verletzung und die anschließende OP haben Sie länger aufgehalten als gedacht. Jetzt sind Sie wieder im Training. Gibt es schon konkrete Pläne für ein nächstes Rennen in der Wüste?**

„Pläne – oh ja, immer. Das wichtigste für mich ist es, immer welche zu haben. Selbst als ich nicht wusste, ob das Knie nochmal wird, habe ich schon Kontakte zu Veranstaltern von Mountainbike-Rennen in der Mongolei und der Sahara aufgebaut. Ich war mir nicht sicher, ob es mit dem Laufen noch was wird. Jetzt kann ich zum Glück wieder laufen. Zwei wunderschöne Rennen will ich starten, wenn das Knie so weitermacht. Im Mai möchte ich bei „The Track“ im australischen Outback dabei sein – 520 Kilometer in Selbstverpflegung in neun Etappen. Im Oktober stehen in Chile 250 Kilometer Hochwüste beim „Atacama Crossing“ mit „Racing The Planet“ auf dem Plan.“



**Wilder Kerl: Wüstenläufer Rafael Fuchsgruber hat ein Buch über seine Rennen und sein bewegtes Leben geschrieben**



## Lebemann und Läufer

Als DJ und Konzertveranstalter führte Rafael Fuchsgruber ein wildes und extrem ungesundes Leben – bis er eines Tages mit Verdacht auf Herzinfarkt im Krankenhaus liegt. Danach krepelt er sein Leben um. Alkohol und Zigaretten wandern auf den Müll, und er beginnt mit Anfang Vierzig wieder zu laufen. Gerade mal drei Kilometer sind es im ersten Versuch. Heute ist er der erfolgreichste deutsche Extremläufer in den Wüsten dieser Welt.

Running wild beschreibt das Leben Fuchsgrubers und seine Liebe zum Laufen. Der Ausnahmesportler nimmt den Leser mit auf seine Abenteuerläufe in die Wüsten rund um den Globus, bezieht Stellung zu Trainings- oder Equipmentfragen und gewährt Einblicke in seine Arbeit bei Konzerten mit großen Künstlern. Fuchsgruber blickt ehrlich und ungeschönt auf wilde und teilweise erschreckende Zeiten in seinem abwechslungsreichen Leben zurück.

### Running wild

Rafael Fuchsgruber / Ralf Kerkeling  
Verlag: Delius Klasing (12. März 2015)  
ISBN-13: 978-3667101525  
160 Seiten, 22,90 Euro

**ab 12. März 2015 im Handel!**



## Noch mehr Laufstrecken im Pott

Der Pott bietet unendliche Möglichkeiten für Läufer. „Das wollten wir auch anderen näher bringen: Einsteigern, ambitionierten Läufern und Walkern“, sagt Patrick Linder und meint damit sich und seinen leider verstorbenen Freund und Mitautor Detlef Wiaczka. Linder hat das Projekt dennoch zu Ende gebracht – auch im Sinne seines Lauffreundes.

Man spürt sofort, dass es den Autoren wichtig ist, dass jeder mit Hilfe des Buches die ideale Route im Ruhrpott finden und den bevorzugten Untergrund wählen kann. Natürlich auch die passende Streckenlänge. „Vor allem aber wollten wir, dass wirklich jeder einen Ort findet, an dem ihm das Joggen oder Walken Spaß macht – und zwar dauerhaft“, sagt Linder. So sind die Strecken nach Farben unterteilt: Grün für leichte Laufwege, Gelb für mittelschwere Routen mit Steigungen und Gefällen, und Rot für Wege, die sehr anspruchsvoll sind. Wer also im Pott nach neuen Routen sucht, kommt am „Laufbuch Ruhr II“ nicht vorbei.

### Laufbuch Ruhr II - 50 neue Laufstrecken im Ruhrgebiet

Patrick Linder, Detlef Wiaczka  
Klartext Verlag  
ISBN: 978-3-8375-1104-8  
120 Seiten, 13,95 Euro

Fotos: Verlage, Diadora



Startplatz gewinnen und am 26.4.2015 in Düsseldorf in der Staffel oder über die volle Marathon-Distanz dabei sein



Auf der „italienischen Meile“ auf der Düsseldorfer Kö wurden die Läufer im vergangenen Jahr mit italienischen Spezialitäten verwöhnt

# MITMACHEN & GEWINNEN!

## Italienisches Flair genießen

Tradition, Qualität & Leidenschaft: Dafür steht der traditionsreiche italienische Sportartikelhersteller Diadora, der auch 2015 wieder offizieller Ausrüstungspartner des METRO GROUP Marathon Düsseldorf am 26. April 2015 ist.

Große Namen und Erfolge spicken die sportliche Historie des 1948 in Norditalien gegründeten Unternehmens. Nur zwei Legenden, die von Diadora unterstützt wurden: Edwin Moses und Gelindo Bordin. Der zuletzt genannte Gelindo Bordin, Olympiasieger im Marathon von Seoul 1988, ist heute im Unternehmen mitverantwortlich für den Bereich Marketing sowie für die Produktentwicklung der Laufschuhe.

Wer italienisches Flair genießen möchte, muss also im April nicht unbedingt nach Italien reisen. Gemeinsam mit Diadora verlosen wir fünf Startplätze für die klassische 42,195-Kilometer-Distanz.

Und wir suchen im Sinne der deutsch-italienischen Freundschaft vier Läufer, die sich die Marathonstrecke als 4er-Team-Staffel aufteilen. Zwei Deutsche und zwei Italiener sollen als Staffel an den Start gehen. Bewerben können sich auch sehr gerne Paare, die gemeinsam in der Staffel laufen möchten.

Neben dem Startplatz gibt es von Diadora noch ein funktionelles Running-Shirt dazu.

**Das müssen Sie tun:** Schreiben Sie uns eine E-Mail mit der Betreffzeile „mit Diadora zum Metro Group Marathon Düsseldorf“ und sagen Sie uns, warum Sie unbedingt dabei sein möchten und an welchem Wettbewerb Sie gerne teilnehmen würden!

Schicken Sie Ihre Mail bis zum 31. März 2015 an [aktiv-laufen@rfw-koeln.de](mailto:aktiv-laufen@rfw-koeln.de)

Die Teilnahme muss durch den Teilnehmer unmittelbar gegenüber der Marken Verlag GmbH angegeben werden. Eine Teilnahme über Dritte (Vermittler, Sammelteilnehmer etc.) sowie Mehrfachteilnehmer sind ausgeschlossen. Mitmachen kann jeder, der das 18. Lebensjahr vollendet hat. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Topfit in die Saison

Warum verbessern wir uns eigentlich, wenn wir regelmäßig laufen? Was passiert in unserem Körper? Wer diese Fragen beantworten kann, dem fällt es leicht, bald noch effektiver zu trainieren und auf den Punkt in Form zu kommen.



Wer vor dem Start in die „Kurze-Hosen-Saison“ mit dem Training beginnt, hat im Frühjahr einen entscheidenden Vorsprung

**U**nsere Körper sind ein Wunderwerk. Und dabei enorm anpassungsfähig. Man könnte sagen: er ist auf effektives Training programmiert. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich nach einem Dauerlauf fühlen: Die Belastung hat Ihrem Organismus Energie entzogen. Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder und auch Ihr Kopf sind beansprucht. Die Folge: Müdigkeit. Unmittelbar nach diesem Lauf ist Ihr Körper weniger leistungsfähig als zuvor - ganz normal. Das registrieren alle biologischen Systeme und beginnen mit dem Wiederaufbau der belasteten Strukturen, um möglichst schnell wieder leistungsfähig zu sein.

Die Energiespeicher in Muskulatur und Leber werden wieder aufgefüllt, beanspruchte Strukturen werden repariert. Gehirn und Psyche nutzen die Ruhephase nach einer Belastung ebenfalls, um sich zu erholen. Was jetzt passiert, ist das eigentliche „Wunder“: Ihr Körper stellt nicht bloß das Ausgangsniveau vor einer Belastung wieder her, sondern geht noch einen Schritt weiter: stärkere Strukturen als zuvor werden aufgebaut – man nennt das Superkompensation. Damit stellt der Organismus sicher, auf eine erneute, ähnliche Belastung noch besser vorbereitet zu sein.

Erst wenn diese Superkompensation abgeschlossen ist, sollten Sie einen neuen Trainingsreiz setzen, mit dem der komplette Prozess erneut in Gang gesetzt wird. So kommt es schließlich zu einem messbaren Zuwachs an Leistungsfähigkeit. Bleibt dieser Reiz aus, kehrt Ihre Leistungsfähigkeit zum Ausgangsniveau zurück. Kommt der Reiz zu früh, überfordern Sie Ihren Körper, werden immer müder und weniger leistungsfähig. Das Geheimnis des Trainings besteht also darin, die richtigen Reize in den richtigen Abständen zu setzen.

### Regelmäßig Pause machen

Superkompensation ist nur möglich, wenn Sie Ihrem Körper nach einer Belastung genügend Zeit geben, um die angeschlagenen Strukturen zu reparieren. Deshalb ist Erholung genauso wichtig wie das Training selbst. Wann Sie regeneriert sind, hängt vor allem davon ab, wie lange und intensiv die Belastung war und wie gut Sie trainiert sind. Nach einem Marathonlauf kann es mehrere Wochen dauern, bis sich die Erholung einstellt. Von einem lockeren Dauerlauf über 60 Minuten erholen sich gut trainierte Läufer binnen

### Die zehn besten Tipps für Einsteiger

- 1. Freuen Sie sich auf jeden Lauf, und genießen Sie jede Sekunde.
- 2. Speichern Sie alle schönen Momente beim Laufen ab für „harte“ Zeiten.
- 3. Laufen Sie nur so schnell, wie es Spaß macht. Ihr Puls sollte bei 120 bis 160 Schlägen pro Minute liegen.
- 4. Bleiben Sie realistisch.
- 5. Lassen Sie Ihren Ehrgeiz zu Hause. Unterhalten Sie sich lieber mit Mitläufern.
- 6. Betrachten Sie jede Laufeinheit als Zeit für sich selbst und als Investition in Ihre Gesundheit.
- 7. Holen Sie sich Unterstützung.
- 8. Genießen Sie die Anerkennung.
- 9. Belohnen Sie sich für Erfolge.
- 10. Träume sind unser Antrieb. Also haben Sie Visionen!

Fotos: Core Running Wear (3), Thinkstock, Asics, CNG/Fuckler

SEIT 1902

RETTERSPITZ®



## Retterspitz Äußerlich

**Einzigartige medizinische  
Flüssigkeit zur  
physikalischen Therapie  
mit Wickeln, Auflagen  
oder Nassen Strümpfen**



Einfache und effektive Hilfe mit natürlichen Inhaltsstoffen bei:

- Entzündungen und Fieber
- Verletzungsfolgen
- Schwellungszuständen
- Regenerationsbedarf
- Rheumatischen Beschwerden

**HEILEN, PFLEGEN UND  
WOHLFÜHLEN**

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

## // TRAINING

zwölf Stunden, Laufeinsteiger brauchen danach oft zwei Tage Pause, während ein halbstündiger Lauf durchaus jeden Tag auf dem Programm stehen kann.

### Speicher wieder füllen

In den ersten zehn Stunden nach dem Training werden im Organismus die verbrauchten Substanzen ersetzt. Kohlenhydratspeicher werden gefüllt, Enzyme und Proteine wieder aufgebaut. Das gelingt nur, wenn Sie Ihren Körper dabei mit einer kohlenhydrat- und eiweißreichen Ernährung unterstützen. Nach extrem anstrengenden Belastungen dauert es zwei bis drei Tage, bis die Kohlenhydratspeicher wieder komplett gefüllt sind. Viel länger brauchen die aus Eiweißen aufgebauten Strukturen: Bis angeschlagene Muskelzellen, Sehnen, Bänder und Gelenke nach einem Marathon wiederhergestellt sind, können zwei bis drei Wochen vergehen.

Nach kürzeren und weniger intensiven Belastungen erholen Sie sich natürlich viel schneller, sodass Sie je nach Trainingszustand und läuferischen Zielen durchaus mehrmals in der Woche oder sogar täglich trainieren können. Erfahrene Läufer haben ein Gefühl dafür, wann sie erholt sind. Sie horchen in ihren Körper und wissen, ob sie wieder bereit für anstrengendes Training sind oder noch Pause brauchen.

### Schlaf ist die beste Erholung

Viele Läufer stellen sich die Frage: Kann ich mich auch schneller erholen? Die schlechte Nachricht vorweg: Es gibt keine wirklichen Tricks, mit denen Sie schneller regenerieren. Nach der Belastung braucht Ihr Körper eben Zeit, um alle Strukturen wiederherzustellen. Die gute Nachricht: Sie können viel dafür tun, dass die Regenerationsphase nicht länger dauert als unbedingt nötig. Zu wenig Schlaf, zu viel Alkohol und Stress – diese Regenerationskiller gilt es zu meiden. Die intensivste Form der Regeneration ist: schlafen. Wissenschaftler haben gezeigt, dass mit der Trainingsdauer und -intensität das Schlafbedürfnis wächst.

Achten Sie deshalb unbedingt darauf, dass Sie Ihre individuelle Menge an Schlaf bekommen. Individuell deshalb, weil nicht alle Menschen gleich viel Schlaf benötigen. Allerdings: Wer behauptet, regelmäßig mit weniger als sechs Stunden Schlaf täglich auszukommen und ein guter Läufer zu sein, betrügt sich selbst. Sechs Stunden pro Nacht gelten bei Wissenschaftlern als absolute Untergrenze. Für die Regeneration als ideal haben sich sieben bis neun Stunden Nachtschlaf erwiesen. Dabei benötigen Frauen mehr Schlaf als Männer.

Beim Regenerieren hilft außerdem alles, was Körper, Geist und Seele entspannt: baden, Sauna, ein Abendspaziergang, ein gutes Buch. Probieren Sie doch mal Techniken wie autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken. Vielleicht ist für Sie was dabei.

### Auf das Verhältnis kommt es an

Das Verhältnis von Belastung und Erholung ist entscheidend für den Erfolg Ihres Trainings. Das gilt nicht nur für die Dauer der Regenerationsphase nach einem einzelnen Lauf, sondern auch für längere Zeiträume. Periodisierung hat für alle Sinn, egal, ob Einsteiger oder Wettkampfsportler. Gemeint ist damit, dass auf eine Phase mit anstrengenderem Training immer eine mit deutlich geringerer Belastung folgt, in der Sie sich Ruhe und Erholung gönnen. Viele Trainingspläne folgen beispielsweise dem bewährten Prinzip, über



drei Wochen Umfang oder Intensität zu steigern, danach wird eine Woche mit deutlich weniger Sport eingeschoben.

### Mythos Fettverbrennung

Hat Ihnen auch schon mal ein sogenannter Experte erzählt, Sie müssten mit dem „optimalen Fettverbrennungs-Puls“ trainieren, um abzunehmen? Vergessen Sie es. Auf dem Weg zur Idealfigur ist eine Mischung aus schnelleren und langsamen Läufen mit Krafttraining besser.

Seit Jahren predigen viele Experten die Gewichtsreduktion durch langsames Laufen – so viele, dass sich ihre Thesen als Volksglaube etabliert haben. Aber der Glaube vom optimalen Abnehmen bei ganz langsamem Tempo ist wissenschaftlich nicht haltbar. Im



Das wichtigste beim Laufen ist der Spaß an der Bewegung freier Natur. Ob alleine oder in einer Gruppe, kann jeder selbst entscheiden

Gegenteil: Die richtige Mischung aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining lässt im Zusammenspiel mit der optimalen Ernährung die Fettpolster am schnellsten schmelzen.

Es gibt keinen speziellen Fettverbrennungs-Puls, der maximalen Fettabbau garantiert. Der Fettverbrauch durch körperliches Training ist vielmehr immer das Ergebnis von Energieverbrauch pro Zeiteinheit und Trainingsdauer. Langes und wenig intensives Training ist prinzipiell hinsichtlich des Fettabbaus weder effektiver noch ineffektiver als ein kürzeres, hochintensives. Entscheidend ist der absolute Kalorienverbrauch.

Wer mit langen, langsamen Dauerläufen seinem Körperfett zu Leibe rücken will, muss also besonders lang laufen. Nach zwei Stunden ist der Gesamt-Kalorienverbrauch trotz niedrigen Tem-

pos hoch. Mit höherem Lauftempo sinkt zwar der prozentuale Anteil der Fettverbrennung, während die Kohlenhydratverwertung ansteigt. Der absolute Energieverbrauch nimmt bei schnellerem Tempo aber überproportional zu, sodass die absolut verbrannte Fettmenge höher sein kann als beim so oft als Training zur Fettverbrennung gepriesenen Läuferchen mit ganz niedrigem Puls.

Wer Gewicht in Form von Fett verlieren möchte, kann mit einem Training in hohen Intensitäten durchaus schneller das Ziel erreichen als durch Belastung im sogenannten Fettverbrennungsbereich. Fürs Abnehmen zählt letztlich nur der absolute Energieverbrauch. Und der muss höher sein als die mit der Nahrung zugeführte Kalorienmenge.

### Krafttraining tut gut

Sportlich aktive Menschen verbrauchen nicht nur bei ihren Aktivitäten mehr Energie. Sie werden auch nach dem Training mit einer gesteigerten Stoffwechselrate belohnt. Je nach Art des Trainings kann diese bis zu 48 Stunden anhalten. Besonders intensiv ist der Effekt beim Krafttraining. Da in der Ruhephase nach dem Sport der prozentuale Anteil der Fettverbrennung gegenüber der Kohlenhydratverwertung besonders hoch ist, kommt dem Nachbrenneffekt im Hinblick auf eine Fett- und Gewichtsreduktion erhebliche Bedeutung zu. Zudem führt ein regelmäßiges Krafttraining zu einem Zuwachs an Muskelmasse. Und damit ist eine dauerhafte Erhöhung des Kalorienverbrauchs verbunden. Muskeln haben im Ruhezustand einen deutlich höheren Energiebedarf als Fettgewebe. Jedes Kilogramm Muskelmasse schraubt den täglichen Grundumsatz um bis zu 50 Kilokalorien nach oben. Dennoch sind die langen, ruhigen Dauerläufe natürlich ein ganz wichtiger Baustein im Training. Der Hintergrund: Die Kohlenhydratvorräte sind begrenzt. Selbst gut trainierte Sportler können nur wenige Stunden von ihren Glykogenspeichern zehren. Die menschlichen Fettreserven sind dagegen nahezu unerschöpflich. Um aus ihnen vermehrt Energie zu gewinnen, benötigt der Körper jedoch sehr viel Sauerstoff.

## Der richtige Mix zählt!

Für Ihr Training sollten Sie unterschiedliche Belastungsintensitäten wählen. Dieser Aufbau eines Trainingsplans ist sinnvoll.

### Regeneratives Training

am besten auf dem Rad oder Ergometer  
Alternative: Aquajogging und Schwimmen  
einmal pro Woche  
Herzfrequenz: weniger als 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz

### Ruhiges Laufen (DL1)

zwei- bis dreimal pro Woche  
Herzfrequenz: 70 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz

### Zügiges Laufen (DL2)

einmal pro Woche  
Herzfrequenz: 80 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz

### Schnelles Laufen (DL3)

nur in der Wettkampfvorbereitung  
Herzfrequenz: über 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz

## // TRAINING

Unter Belastung greift Ihr Organismus immer auf beide Treibstoffarten zurück. Allerdings entscheidet Ihre Belastungsintensität (bzw. die Sauerstoffverfügbarkeit) darüber, wie hoch der Kohlenhydrat- und wie hoch der Fettanteil ist. Je intensiver Sie sich belasten, desto mehr Kohlenhydrate werden angezapft und desto schneller ist dieser Vorrat aufgebraucht.

Ihr Ziel sollte daher sein, mit den wertvollen Kohlenhydratreserven so gut wie möglich zu haushalten. Das können Sie erreichen, indem Sie sehr langsam laufen. Aber wer möchte das schon im Wettkampf, wenn es gegen die Uhr geht? Die gute Nachricht: Wenn Sie viele lange Trainingsläufe bei geringer Intensität absolvieren, lernt Ihr Körper mit der Zeit, seine Energie auch bei höheren Herzfrequenzen überwiegend aus dem Fettstoffwechsel zu ziehen.

### Nach Herzfrequenz trainieren

Wer ein besserer Läufer werden will, sollte sein Training nicht nur nach den Gesetzmäßigkeiten von Superkompensation, Regeneration und Periodisierung planen und durchziehen, sondern auch kontrollieren. Alles, was Sie dafür brauchen, ist eine Stoppuhr, die neben der Laufzeit auch Ihren Puls messen kann. Denn die Herzfrequenz ist die entscheidende Größe, mit der Ihr Körper Ihnen mitteilt, ob Sie im richtigen Tempo laufen.

Schon einfache Modelle messen Ihren Puls fast in Echtzeit. Sie übertragen die Werte alle paar Sekunden neu von einem Brustgurt auf die Uhr. Allerdings sollten Sie die Zahlen interpretieren können, die Ihre Pulsuhr am Handgelenk anzeigt. Denn ihre Bedeutung kann individuell ganz unterschiedlich sein. Während die eine bei 150 Herzschlägen pro Minute noch ganz locker trabt, läuft der andere mit der gleichen Herzfrequenz kurz vor dem Eintritt in den roten Bereich.

Um von der Uhr abzulesen, wie intensiv Sie sich gerade belasten, müssen Sie wissen, mit wie vielen Schlägen pro Minute Ihr



**Trailrunning bringt Abwechslung in den Trainingsalltag. Man lernt neue Laufstrecken kennen und setzt neue Reize**

Herz maximal pumpen kann. Denn aus dem Verhältnis Ihrer individuellen maximalen Herzfrequenz zu Ihrem aktuellen Pulswert beim Training wird der Grad Ihrer Belastung bestimmt.

Eine Beispielrechnung: Sollte Ihre maximale Herzfrequenz bei 180 Schlägen pro Minute liegen, und Ihr Pulsmesser zeigt beim Dauerlauf 126 an, belasten Sie sich mit ziemlich genau 70 Prozent dessen, was Sie maximal leisten können. Das halten Sie ziemlich lange durch und fühlen sich dabei nicht besonders angestrengt – wir nennen das Dauerlauf 1 (DL1) und meinen damit den Trainingsbereich, in dem Läufer den Großteil ihres Trainings absolvieren sollten.

### Grundlagentraining das A und O

Den Großteil Ihres Lauftrainings sollten Sie in einem Tempo absolvieren, bei dem Ihr Puls 70 bis 80 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht. Damit legen Sie den Grundstein für das Erreichen fast aller Ziele, die sich Läufer stecken können. Wer auf Bestleistungen schießt, würzt dieses Training ein- bis zweimal in der Woche mit schnelleren und anstrengenden Läufen.

Unterhalb jener 70 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz



*»Den Großteil Ihres Lauftrainings sollten Sie in einem Tempo absolvieren, bei dem Ihr Puls 70 bis 80 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht.«*

erzielen erfahrene Läufer keinen besonders großen Trainingseffekt mehr. Sobald Sie aber die 80-Prozent-Schwelle überschreiten, bewegen Sie sich in dem intensiveren Bereich, den wir mit Dauerlauf 2 (DL2) bezeichnen. In unserem Beispiel fängt der bei 144 Schlägen pro Minute an und endet bei 153 Schlägen pro Minute.

Das entspricht 85 Prozent der maximal erreichbaren Herzfrequenz – an diesem Punkt beginnt die intensivste Form des Dauerlaufs (DL3), der als sehr anstrengend empfunden wird und nur sehr dosiert eingesetzt werden sollte.

### Mit Pulsuhr trainieren

Ihnen ist die Rechnerei mit den verschiedenen Pulswerten zu aufwendig? Die Prozentzahlen verwirren Sie? Für Sie haben die Hersteller moderner Trainingscomputer eine einfachere Möglichkeit entwickelt, Ihr Training zu steuern. Dazu benötigen Sie einen hochwertigen Herzfrequenzmesser. Marktführer Polar setzt mittlerweile auf zahlreiche „smart Coaching“ Funktionen, die eine sinnvolle und sehr individuelle Trainingssteuerung auf Basis der ermittelten Leistungsparameter möglich machen. Sie sorgen dafür, dass Sie sich im Training weder unter- noch überfordern, indem Ihnen – je nach individueller Tagesform – ein Herzfrequenzbereich vorgeschlagen wird, in dem Sie trainieren sollten. Andere Hersteller wie Garmin oder TomTom arbeiten mit vergleichbaren Systemen.

### Individuelles Coaching

Wer noch mehr Kontrolle über sein Training haben will, kann es machen wie die Laufprofis und sich – möglichst regelmäßig – einer Leistungsdiagnostik unterziehen. Nach einem aufwendigen Test sagt Ihnen der Diagnostiker genau, bei welchen Herzfrequenzen Sie wie oft und wie lang laufen sollten, um das optimale Trainingsergebnis zu erzielen. Regelmäßig durchgeführt, gibt Ihnen die Leistungsdiagnostik auch Aufschluss darüber, ob Sie sich beim Laufen weiterentwickeln oder stagnieren. Auch exakte Prognosen zu mög-



Wer auf sein Herz hört, trainiert mit Vernunft und vermeidet eine zu hohe Intensität



ultra SPORTS  
Volle Leistung  
für  
Training,  
Wettkampf  
und  
Regeneration

*ALi*

### DIE F-AS-T FORMEL



Was erfolgreiche  
Sportler anders  
machen

[ISBN 978-3-00-046070-8]

**JETZT NEU**

Nutze die Beratungsmöglichkeit auf  
unserer Seite: [ultra-sports.de](http://ultra-sports.de)

Der perfekte Laufstil ist auch eine Frage des Trainings. Neben speziellen Übungen wie auf Seite 21 beschrieben, sind auch regelmäßige Kräftigungsübungen wichtig



## Was ist eigentlich Laktat?

Laktat ist ein Salz der Milchsäure. Es entsteht in den Muskelzellen, wenn bei höherer Belastung die benötigte Energie nicht mehr gewonnen werden kann, indem Kohlenhydrate und Fette mit Sauerstoff komplett verbrannt werden, wobei als Abfallprodukt Kohlendioxid entsteht, das über die Lunge ausgeatmet wird (aerobe Energiegewinnung). Der Körper stellt dann den Stoffwechsel in der Muskulatur zunehmend auf anaerobe Energiegewinnung um. Dabei werden nur noch Kohlenhydrate

in Energie umgewandelt, ohne dass dafür Sauerstoff benötigt wird. So können zwar in kurzer Zeit große Mengen an Energie erzeugt werden, ohne dass ausreichend Sauerstoff von der Lunge über den Blutkreislauf zur Muskulatur transportiert wird, allerdings entsteht als Abfallprodukt Laktat, das sich im Körper anhäuft und allmählich die Enzyme des Energiestoffwechsels lahmlegt. Beschleunigt der Läufer weiter oder versucht er, ein bereits sehr schnelles Tempo zu halten, zwingt die hohe Laktatkonzentration ihn irgendwann dazu, den Lauf abzubrechen.

lichen Wettkampfzeiten über zehn Kilometer, Halbmarathon und Marathon sind möglich.

Ein seit Jahrzehnten angewandtes und immer weiter perfektioniertes Verfahren ist die Laktat-Leistungsdiagnostik mit einem sogenannten „Stufentest“. Dabei laufen Sie mehrmals eine zuvor festgelegte Strecke zwischen 1.200 und 2.000 Metern. Von Lauf zu Lauf wird das Tempo um einen zuvor definierten Wert erhöht – so lange, bis Sie die Geschwindigkeit nicht mehr halten können, die Herzfrequenz einen bestimmten Wert überschreitet oder sich subjektiv das Gefühl einstellt, „nicht mehr zu können“.

Während des gesamten Tests wird die Herzfrequenz mit einem Pulsmesser aufgezeichnet. Außerdem wird am Ende jeder Belastungsstufe ein Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen genommen, um die darin enthaltene Laktatkonzentration zu messen. Aus diesen Werten ermittelt der Diagnostiker Ihre Trainingsbereiche und erstellt Ihren Trainingsplan.

Die Trainingsbereiche werden dabei nicht mehr in Prozent der maximal erreichbaren Herzfrequenz angegeben, sondern orientieren sich an den Pulswerten, die an der sogenannten „Individuellen anaeroben Schwelle“ (IANS) gemessen werden. Die IANS beschreibt, bei welchem Tempo und welcher Herzfrequenz beim Laufen Laktatbildung und Laktatabbau gerade noch im Gleichgewicht stehen. Je besser Sie trainiert sind, desto schneller können Sie an der IANS laufen.

Effektives Ausdauertraining findet zum Großteil in einem Tempo statt, das deutlich langsamer ist als die Geschwindigkeit, die Sie an Ihrer IANS erreichen: Dauerläufe zur Entwicklung der Grundlagenausdauer werden im aeroben Bereich mit einer Herzfre-

quenz absolviert, die zirka 60 bis 75 Prozent des Pulswertes an Ihrer IANS entspricht. Bei intensiveren Trainingsbelastungen werden Herzfrequenzwerte erreicht, die über den an der IANS gemessenen Werten liegen.

Beim Fahrtspiel genannten Tempowechsellauf verändern Sie immer wieder Ihre Geschwindigkeit, sodass Sie sich mal weniger und mal mehr belasten. Das Gelände wird ins Training einbezogen. Mal schnell den Hügel rauf und locker bergab. Die nächste Gefällstrecke für den Geschwindigkeitsrausch nutzen. Streckenlänge, Lauftempo und Dauer der Belastungen sind frei wählbar.

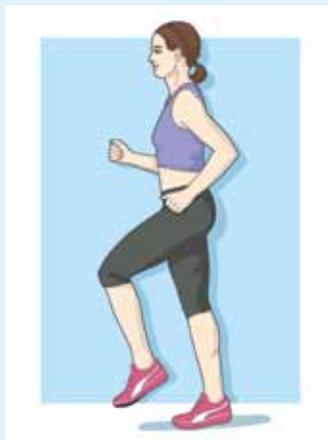
Das Fahrtspiel ist ein sehr gutes Trainingsmittel, allerdings ist es erfahrenen Läufern mit einem guten Körpergefühl vorbehalten, denn Einsteiger können sich dabei schnell überfordern. Sie sollten auch beim Fahrtspiel auf Ihre Herzfrequenz achten. Laufen Sie ruhig mal mit Speed bergan. Das sorgt für Kraft in den Beinen und führt zu einem besseren Abdruck auf flachen Strecken.

Ein Trail ist ein schmaler Pfad durchs Gelände. Verlassen Sie breite Waldwege und den Asphalt – begeben Sie sich auf Abenteuer! Dabei steht das Naturerlebnis im Vordergrund. Es geht über Stock und Stein. Zum Trailrunning müssen Sie nicht ins Gebirge reisen.

Sogar nahe den großen Städten werden Sie Pfade entdecken, die für manche Überraschungen gut sind. Planen Sie aber viel Zeit ein, und verlegen Sie vor allem Ihre langen Läufe ins Gelände. Denn es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie an Steigungen zu Gehpausen gezwungen werden, über große Felsen klettern oder Umwege in Kauf nehmen müssen. Der Übergang zur Wanderung ist fließend, aber für die Grundlagenausdauer ist das ideal. **RED**

# Laufen mit Stil

Wer ein guter Läufer werden will, sollte auch an seiner Lauftechnik feilen. Es bringt nichts, krampfhaft seinen Laufstil verändern zu wollen. Stattdessen helfen Übungen, die die Koordination schulen. Wer einmal in der Woche diese Übungen aus dem Lauf-ABC absolviert, verbessert seine Lauftechnik stetig und steigert nebenbei seine Bein- und Fußkraft. Am besten absolvieren Sie die Übungen in einem Stadion auf einer Laufbahn oder auf einem ebenen Parkweg.

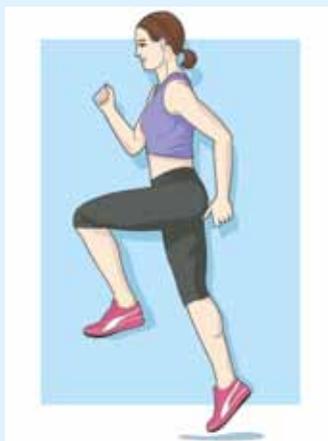


## Skippings

Auf Deutsch würde man diese Übung Fußgelenklauf nennen. Aber das tut eigentlich niemand. Sie bewegen sich mit kleinen Schritten vorwärts, setzen dabei den Fuß mit der Spitze auf und drücken die Ferse auf den Boden, bevor Sie den nächsten Schritt machen. Das Knie heben Sie dabei nur gering. Die Arme unterstützen bewusst die dynamische Vorwärtsbewegung. Beginnen Sie die Übung langsam, achten Sie auf die korrekte Ausführung, und steigern Sie dann stetig die Trittfrequenz.

## Anfersen

Beim Anfersen berühren Sie im lockeren Laufen bei jedem Schritt mit der Ferse das Gesäß. Die Vorwärtsbewegung ist dabei gering. Der Oberkörper ist etwas mehr in Vorlage als beim „normalen“ Laufen. Achten Sie darauf, dass die Hüfte „gestreckt“ ist und dass Sie mit dem Vorfuß aufsetzen. Beginnen Sie langsam, die Frequenz sollten Sie erst dann steigern, wenn Sie die Übung gut beherrschen.

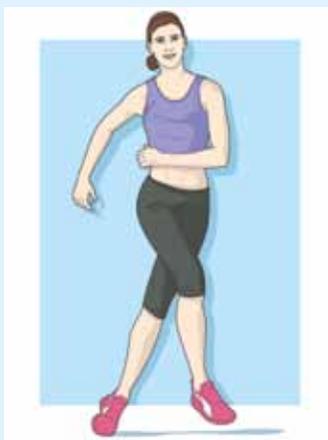
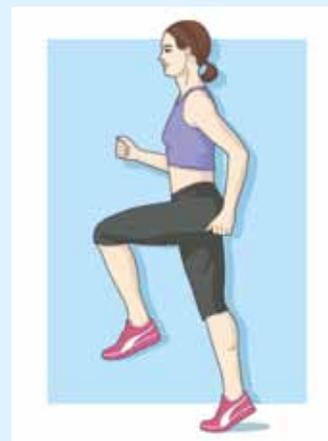


## Hopslerlauf

Jedes Kind beherrscht den Hopslerlauf, ohne dass man ihm sagen muss, was zu tun ist. Erwachsene müssen diesen Bewegungsablauf lernen, wenn sie ihn 20 Jahre lang nicht geübt haben. Wenn Sie mit links abspringen, ist dies auch Ihr Lande Bein. Durch einen kurzen Zwischenhopper wechseln Sie dann Ihr Absprungbein. Nehmen Sie beim Absprung die Arme mit, setzen Sie das Schwungbein intensiv ein, um an Höhe zu gewinnen. Der Oberschenkel sollte bis in die Waagerechte geführt werden.

## Kniehebelauf

Der Kniehebelauf unterscheidet sich von den Skippings hauptsächlich durch einen höheren Kniehub. Der Oberschenkel des Schwungbeins kommt dabei bis in die Waagerechte. Sie bewegen sich auf dem Vorfuß. Achten Sie auf Fuß-, Knie- und Hüftstreckung. Auch hier können Sie die Schrittfrequenz variieren. Allerdings ist eine technisch saubere Durchführung immer wichtiger als die Höhe der Frequenz. Die Arme unterstützen die leichte Vorwärtsbewegung.



## Überkreuzen

Diese Übung ist ein Seitwärtslauf, bei dem Sie Ihre Beine in einer Scherbewegung überkreuzen – daher auch der Name der Übung. Das koordinativ Anspruchsvolle an dieser Bewegung ist, dass Sie einmal das linke, dann wieder das rechte Bein vornehmen. Auch hier sollten Sie auf einen bewusst kräftigen Abdruck achten.

## Sprunglauf

Für den Sprunglauf brauchen Sie ein paar Schritte Anlauf. Diese Übung ist sehr anspruchsvoll und verlangt eine hohe Körperspannung. Nach dem kurzen Anlauf springen Sie mit dem rechten oder linken Bein ab. Achten Sie darauf, dass das Absprungbein optimal gestreckt ist und das Schwungbein in der Waagerechten steht. Verharren Sie bis kurz vor der Landung in dieser Position. Kennzeichen des Sprunglaufs ist eine hohe Flugbahn. Setzen Sie nun mit dem Schwungbein auf und drücken Sie sich gleich zum nächsten Sprung ab. Mehr als zehn Sprünge sollten Sie zu Beginn nicht in einer Serie unterbringen.



# Mythos Marathon

Sind Sie der Versuchung schon erlegen? 42,195 Kilometer am Stück zu laufen – das bleibt für viele Läufer die ultimative Herausforderung. Damit ihr nächster, oder vielleicht sogar erster Marathon, perfekt läuft, sollten Sie gut vorbereitet an den Start gehen. Carsten Eich verrät Ihnen, wie es funktioniert.

**D**ie Herausforderung scheint riesig. Mehr als 42 Kilometer im Laufschrift! Für die meisten Menschen eine unvorstellbare Leistung. Rund 120.000 Läufer nehmen in Deutschland jedes Jahr die Marathon-Distanz in Angriff. Das ist angesichts der wachsenden Laufbewegung eine überschaubare Größe.

Die Anmeldezahlen für den Marathon sind zwar recht stabil, aber große

Zuwächse gibt es seit Jahren nicht mehr. Ein eindeutiges Indiz dafür, dass die Läufer heute weniger Zeit und Lust haben, sehr intensiv zu trainieren. Der Spaß steht bei den meisten im Vordergrund.

Aber Marathonlaufen macht doch auch Spaß! „Hätte ich schon früher gewusst, wie einfach es ist, einen Marathon zu laufen und dazu noch wie viel Spaß das macht, dann hätte ich das schon früher als

knapp vor meinem vierzigsten Geburtstag versucht“, sagt Thomas SchmidtKonz. Er hat eine „typische Marathonkarriere“ hingelegt. Sport hat in seinem Leben viele Jahre keine Rolle gespielt, schon beim lockeren Radeln kam er außer Atem.

Heute, etliche Marathons später, ist das alles anders. Das Lauftraining hat ihn gesünder und auch glücklicher gemacht. So geht es vielen tausend Läufern, die sich

Wer vor dem Start in die „Kurze-Hosen-Saison“ losläuft, hat im Frühjahr einen entscheidenden Vorsprung



Fotos: Reebok (2)

dieser Herausforderung stellen. Und trotzdem: Die Belastung, vor allem im Wettkampf, geht über das hinaus, was man gemeinhin als Gesundheitssport betrachten würde.

Wir Menschen sind zwar geborene Läufer, haben aber auch vieles verlernt. Ein Körper, der viele Jahre nur hinterm Schreibtisch hockte, lässt sich nicht in wenigen Wochen für läuferische Höchstleistungen formen.

Jeder Marathonläufer benötigt zu Beginn vor allem Zeit. Zum einen im Sinne von Geduld, aber auch „echte Zeit“ für das Training, das bald schon mehrere Stunden in der Woche einnehmen wird. Noch wichtiger ist aber der Wille, dieses Ziel auch wirklich erreichen zu wollen. Es ist ein langer Weg vom (Wieder-)Einstei-

ger zum Marathonläufer – das sollte jeder wissen, der ernsthaft überlegt, bei einem Marathon mit viel Spaß zu finishen.

Bevor es losgeht, ist eine Sache unerlässlich: Lassen Sie sich bei einem Arzt durchchecken. Wenn er grünes Licht gibt, dann steht dem großen Ziel 2015 nichts mehr im Weg.

Alles Wichtige, was Sie wissen müssen, damit der Marathon für Sie kein „Mythos“ bleibt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Natürlich liefern wir Ihnen auch einen Trainingsplan mit, der zwar nicht individuell auf Sie zugeschnitten ist, aber den Rahmen bildet, damit Sie Ihr wichtigstes Ziel erreichen: Nach 42,195 Kilometer mit einem Lächeln durchs Ziel zu laufen – egal, ob in weniger als vier Stunden oder deutlich mehr.



## IHR COACH

Carsten Eich (45) ist unser Trainingsexperte. Er war über viele Jahre die deutsche Nummer eins auf der Straße. Noch immer hält er mit 60:34 Minuten den deutschen Rekord im Halbmarathon. Nach seiner Karriere ist Eich der Laufszene auf vielfältige Weise verbunden. So leitet er auch die aktiv Laufen Running Camps im Frühjahr 2015 auf Mallorca und in Andalusien.  
[www.carsten-eich.de](http://www.carsten-eich.de)



# Acht Fragen - acht Antworten

## Frage 1

**Welche Lauferfahrung benötige ich, damit das Ziel, einen Marathon zu finishen, in sechs Monaten überhaupt möglich ist?**

Carsten Eich: „Gerade beim ersten Marathon sollte ich mir zuerst ganz ehrlich die Frage stellen: Bin ich als Läufer soweit, mich der Herausforderung Marathon zu stellen und habe ich in den kommenden sechs Monaten wirklich die Zeit, um zumindest 3-4 mal pro Woche zu trainieren und 40-60 Wochenkilometer zu absolvieren.“

Natürlich kann es nicht schaden, wenn ich bereits Erfahrungen über die Halbmarathondistanz gesammelt habe und so eine gute Grundlage vorhanden ist. Zumindest bei der ersten Marathonvorbereitung würde ich eine Leistungsdiagnostik empfehlen, da diese Auskunft über den aktuellen Leistungsstand liefert und die Geschwindigkeiten für die unterschiedlichen Trainingsbereiche festlegt. Im Laufe der Vorbereitung muss ich dann lernen, die Signale meines Körpers richtig zu verstehen, um Belastungen gezielt dosieren zu können.

Dabei hilft auf jeden Fall eine Pulsuhr, welche die Belastungen an Hand der Herzfrequenz mit der aktuellen Laufgeschwindigkeit per GPS in Verbindung setzt. So sammle ich Erfahrungen im Training, welche ich dann beim Marathon nutzen kann.“

## Frage 2

**Wie teilt sich die Vorbereitungszeit von ca. sechs Monaten auf und wann trainiere ich welchen Bereich, um mein Ziel zu erreichen?**

Carsten Eich: „Wenn wir hier von einer Vorbereitungszeit von mindestens sechs Monaten sprechen, dann wird sicher recht schnell klar, dass man nicht jede Woche das gleiche Trainingsprogramm absolvieren kann. Deshalb teilen wir unsere Vorbereitung in drei Abschnitte auf und starten mit der Grundlagenperiode. Man muss sich die Leistungsfähigkeit wie eine Pyramide vorstellen, der untere Bereich ist unsere Grundlagenausdauer. Je breiter und stabiler dieser Bereich aufgebaut ist, umso höher und leistungsfähiger kann die Pyramide werden, denn die Spitze stellt die Wettkampfgeschwindigkeit dar.“

Also heißt es in den ersten 8-12 Wochen fleißig im ruhigen Dauerlaufbereich (DL I) zu trainieren und dies mit alternativem Ausdauertraining wie Radfahren oder Schwimmen zu kombinieren. Auch die laufspezifische Kraftausdauer wird durch Läufe im profilierten Gelände und Berganläufe trainiert. Durch all diese Trainingsformen bereiten wir unseren Körper auf die noch zunehmenden Belastungen im Training (und im Marathon) vor und trainieren neue Muskelgruppen.

Die reine Laufgeschwindigkeit spielt hier noch keine entscheidende Rolle und ist überwiegend im ruhigen Belastungsbereich angesiedelt. Allgemeines Krafttraining für die Bauch- und Rückenmuskulatur rundet das Grundlagentraining ab, sollte aber auf jeden Fall ein wichtiger Bestandteil der gesamten Vorbereitung bleiben.“

## Frage 3

**Wann und wie oft sollte ich lange Läufe in meine Vorbereitung einbauen und muss ich dabei die Marathondistanz schon einmal zur Sicherheit im Training absolvieren?**

Carsten Eich: „Wenn wir uns eine gute Grundlage erarbeitet haben, ist es Zeit, mit der eigentlichen Wettkampfvorbereitungsperiode zu starten. Hierbei steht vor allem beim ersten Marathon die Wettkampfdistanz von 42,195 Kilometern im Mittelpunkt. In den 12 Wochen dieser Periode sollte man zumindest 4-6 Läufe im Bereich zwischen 25 und 30 Kilometer bzw. 3 Stunden absolvieren.“

Diese Läufe steigert man langsam schrittweise, so dass sich die Muskulatur an die zunehmende Belastung gewöhnen kann. Gerade für Marathoneinsteiger sind längere Läufe auf keinen Fall zu empfehlen, da man dann den eigentlichen Marathon schon vorweg nehmen würde und die anschließende Regenerationszeit das weitere Training verhindern würde.

Allein durch den zunehmenden Wochenumfang an Trainingskilometern steigt die Belastung immer weiter an, aber auch die eigentliche Wettkampfgeschwindigkeit dürfen Sie nicht aus den Augen verlieren. Deshalb stehen in dieser Phase auch intensivere Trainingseinheiten wie Tempodauerläufe oder Intervallprogramme auf dem Trainingsplan. Mit diesen Einheiten steigert man die Leistungsfähigkeit und erarbeitet sich schrittweise das Wettkampftempo, welches ja bald über eine längere Distanz durchgehalten werden soll.

Insgesamt finden in der Wettkampfvorbereitungsperiode die höchsten Trainingsbelastungen statt, so dass auch immer auf die notwendige Regeneration geachtet werden muss.“



Egal, ob Sie für sich oder andere finishen. Das Erlebnis, nach 42,195 Kilometern wie hier beim Berlin Marathon, ins Ziel zu laufen, ist unvergesslich

## Frage 4

**Kann ich an Wettkämpfen teilnehmen oder stören diese meine Vorbereitung auf den Marathon?**

Carsten Eich: „Natürlich ist es immer problematisch, Wettkämpfe aus der vollen Trainingsbelastung zu absolvieren, es sei denn man nutzt diese Läufe als intensive Trainingseinheit. Wenn ich aber einen Wettkampf laufen möchte, um eine neue Bestzeit aufzustellen, ist dies erst innerhalb der letzten vier Wochen vor dem Marathon sinnvoll. In der Wettkampfperiode reduzieren Sie schrittweise den Trainingsumfang, so dass die Formausprägung durch die einsetzende Regeneration ermöglicht wird. So kann man natürlich auch die Wettkampfgeschwindigkeit testen und sich das nötige Selbstvertrauen für den Marathon holen.“

Man spürt nun aber auch bei intensiven Trainingseinheiten, dass man lang-

sam ins „Rollen“ kommt und die Vorfreude auf den Marathon setzt ein. Nutzen Sie diese Phase der Vorbereitung wirklich gezielt für die Regeneration, denn nur durch Erholung kann der Körper die Trainingsbelastungen der letzten Wochen umsetzen.

Deshalb hat es auch keinen Sinn, jetzt noch schnell ausgefallene Trainings-

*„Es hat keinen Sinn, ausgefallene Trainingseinheiten nachholen zu wollen.“*

einheiten nachzuholen, nur um sie absolviert zu haben. Genießen Sie viel mehr die Zeit vor dem Marathon und vertrauen Sie auf das absolvierte Training. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann zur Formüberprüfung auch noch eine weitere Leistungsdiagnostik machen. Diese gibt dann ganz genau eine realistische Wettkampfgeschwindigkeit vor.“

Für viele Läufer der attraktivste Marathon-Spot weltweit: New York, wo Anfang November über 50.000 Läufer auf die Strecke gehen

## Frage 5

**Was kann ich in den letzten Tagen vor dem Start noch richtig bzw. falsch machen?**

Carsten Eich: „Ganz oben steht die Regeneration auf eurem Trainingsplan. Deshalb finden nur noch kurze ruhige Läufe statt, um die Muskulatur bei Laune zu halten. Wichtig ist natürlich auch euer Energiehaushalt, welcher sich aus dem Fett- und dem Kohlenhydratstoffwechsel zusammensetzt.

Über den Fettstoffwechsel muss man sich vor dem Wettkampf keine großen Gedanken machen. Wir haben genügend Energiereserven in diesem Bereich und den Fettstoffwechsel durch zahlreiche lange und ruhige Läufe gut trainiert. Etwas anders sieht es mit dem Kohlenhydratstoffwechsel aus. Hier können wir nur eine begrenzte Energiemenge in unserer Muskulatur speichern. Um beim Marathon mit vollen Kohlenhydratspeichern an der Startline zu stehen, sollte man in den letzten Tagen vor dem Marathon auf eine kohlenhydratreiche Ernährung achten und dies z.B. durch Sportgetränke und Riegel unterstützen.

Insgesamt sollte man in den letzten Tagen vor dem Marathon möglichst alle körperlich anstrengenden Tätigkeiten vermeiden und es sich einfach gut gehen lassen. Ihre Muskulatur freut sich hier über eine Massage, auch ausreichend Schlaf sollte eingeplant werden.“



## Frage 6

**Wie sollte der perfekte Wettkampftag beginnen?**

Carsten Eich: „Nach einem möglichst kurzem Besuch der Marathonmesse und einem kohlenhydratreichen Abendessen geht es erst ins Bett, wenn man wirklich müde ist. Viele Läufer kämpfen jetzt bereits mit ihrer Nervosität und können nicht einschlafen. Nach einer meist kurzen Nacht sollte man mindestens 3 Stunden vor dem Start aufstehen und ein leichtes Frühstück zu sich nehmen. Hierbei verzichtet man am besten auf alles, was den Magen-/Darmtrakt belasten könnte, denn auch der Bereich unseres Körper hat einen belastenden Marathon vor sich. Also spielen fette Eispeisen und Fruchtsäuren heute keine Rolle, auch ein schwer verdauliches Müsli sollte überdacht werden. Anschließend bereiten Sie in Ruhe Ihre Wettkampfsachen vor und befestigen Startnummer und evtl. Zeitmesschip an Ihrer Wettkampfkleidung.“

Beim Wettkampfschuh geht Stabilität und Dämpfung auf jeden Fall über Gewicht, da dieser Schuh auch ab Kilometer 30 funktionieren muss, wenn die Muskulatur langsam ermüdet. Wichtig ist auf jeden Fall das Aufstellen im richtigen Startblock. Durch die Nettozeitnahme über den eigenen Transponder geht kein Läufer ein Risiko ein, wenn er etwas weiter hinten startet.

Für den Kopf ist es ganz wichtig, dass die Läufer um einen herum das gleiche Tempo laufen wollen, so dass man sie quasi als persönliche Tempomacher nutzen kann. Dies funktioniert aber nur, wenn Sie im richtigen Startblock stehen.

Ab nun heißt es einfach nur noch sich auf den Start und die Stimmung auf der Strecke zu freuen, schließlich haben Sie sich ein halbes Jahr auf diesen Moment vorbereitet!“

## Frage 7

**Die Marathondistanz ist auch für die Psyche eine große Belastung, wie teile ich mir mein Rennen am besten ein?**

Carsten Eich: „Auf jeden Fall sollte man eine möglichst konkrete Zeitvorgabe haben, welche sich aus dem absolvierten Training ergibt. Gab es kleinere Probleme in der Vorbereitung oder sind die Laufbedingungen an diesem Tag nicht optimal, gehen Sie mit einer leicht reduzierten Zielzeit kein Risiko ein. Im Laufe der langen Distanz können Sie Ihre Geschwindigkeit immer noch steigern, wenn es wider Erwarten besser als

gedacht geht. Grundsätzlich sollten Sie ein möglichst gleichmäßiges Tempo über die gesamte Distanz laufen, um keine Energie zu verschwenden. Es funktioniert leider nicht, ein Zeitpolster auf dem ersten Halbmarathon herauszulaufen, da Sie dieses (wahrscheinlich) bei einem möglichen Einbruch auf der zweiten Streckenhälfte doppelt und dreifach wieder verlieren würden. Ich empfehle, alle 5 Kilometer die angepeilten Zwischenzeiten zu kontrollieren. Erst ab Kilometer 30 sind Gedanken an das Ziel erlaubt. Wem es jetzt noch richtig gut geht, der darf auch ein wenig aufs Tempo drücken.“

## Frage 8

**Gibt es eine Möglichkeit, dem „Mann mit dem Hammer“ auf der Strecke nicht zu begegnen? Oder gehört der zu einem Marathon einfach dazu?**

Carsten Eich:

„Wenn man vom Mythos Marathon spricht, begegnet man diesem unangenehmen Begleiter fast zwangsläufig. Doch was steckt eigentlich hinter dem Mann mit dem Hammer? Es handelt sich um genau den Moment, wenn die Kohlenhydratspeicher vollständig entleert sind. Da nun fortan die effektivere Energiebereitstellung über die Kohlenhydrate nicht mehr möglich ist, muss unser Körper mit dem Fettstoffwechsel zurechtkommen. Da diese Energieform nicht so schnell wie benötigt zur Verfügung gestellt werden kann, bekommt der Läufer meist irgendwo zwischen Kilometer 30 und km 40 einen Einbruch und fühlt sich plötzlich, als ob jemand den Stecker rausgezogen hat.“

Dies ist natürlich unangenehm und vor allem nicht zwingend notwendig. Wenn ich meinen Körper und meine Leistungsbereiche gut kenne, kann ich mein Rennen so einteilen, dass mich der Mann mit dem Hammer erst im Ziel begrüßt. Dazu ist es aber notwendig, seine Wettkampfgeschwindigkeit realistisch einzuschätzen und am Anfang keine Energie durch ein zu hohes Tempo

zu verschwenden. Wenn Ihnen das gelingt, verliert der Mythos Marathon ganz schnell seinen Schrecken und Sie können das unbeschreibliche Feeling als Marathonfinisher in vollen Zügen genießen.“

**Geschafft! Wer sich gut vorbereitet, wird auch gut gelaunt (und stolz) das Ziel erreichen**



**Marathonvorbereitung / Ziel Finisher**  
Grundlagenperiode

Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
Belastung		Belastung		Belastung		Regeneration	
Mo		Mo		Mo		Mo	
Di	DL I 6km	Di	DL I 6km	Di	DL I 8km	Di	DL I 6km
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	DL I 3km / 5x100m Berg an* / DL I 3km	Do	DL I 3km / 6x150m Berg an* / DL I 3km	Do	DL I 4km / 6x200m Berg an** / DL I 4km	Do	30 min Ergo + 30 min allg.Kraft
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	30 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	30-45 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	45 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	DL I 8km
So	DL I 8km	So	DL I 10km	So	DL I 10-12km	So	DL I 8km
Woche 5		Woche 6		Woche 7		Woche 8	
Belastung		Belastung		Belastung		Regeneration	
Mo		Mo		Mo		Mo	
Di	DL I 8km	Di	DL I 8km	Di	DL I 8km	Di	DL I 8km
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	DL I 4km / 6x200m Berg an** / DL I 4km	Do	DL I 4km / 8x200m Berg an** / DL I 4km	Do	DL I 4km / 8x200m Berg an** / DL I 4km	Do	45 min Ergo + 30 min allg.Kraft
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	45 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	45 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	45-60 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	DL I 8-10km
So	DL I 12km	So	DL I 12-14km	So	DL I 14km	So	DL I 8-10km

\* -Cehpause \*\* = Trabpause DL I = 130-150 Pulschläge/min Ergo = Radergometer / Stepper / Crosstrainer

**Wettkampfvorbereitungsperiode**

Woche 9		Woche 10		Woche 11		Woche 12	
Belastung		Belastung		Belastung		Regeneration	
Mo		Mo		Mo		Mo	
Di	2km EL / 5x1km DL III mit 1km TP / 1km AL	Di	2km EL / 5x1km DL III mit 1km TP / 1km AL	Di	2km EL / 6x1km DL III mit 1km TP / 1km AL	Di	DL I 8km
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	60min Ergo + 30min allg.Kraft	Do	60min Ergo + 30min allg.Kraft	Do	60min Ergo + 30min allg.Kraft	Do	DL I 6km + 30min. allg.Kraft
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	DL I 10km + Koordination/STL	Sa	DL I 10km + Koordination/STL	Sa	DL I 10km + Koordination/STL	Sa	DL I 10km
So	DL I 16km	So	DL I 16-18km	So	DL I 18km	So	DL I 10km
Woche 13		Woche 14		Woche 15		Woche 16	
Belastung		Belastung		Belastung		Regeneration	
Mo		Mo		Mo		Mo	
Di	2km EL / 3x2km DL III mit 1km TP / 1km AL	Di	2km EL / 3x2km DL III mit 1km TP / 1km AL	Di	2km EL / 3x3km DL III mit 1km TP / 1km AL	Di	DL I 10km
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	60min Ergo + 30min allg.Kraft	Do	60min Ergo + 30min allg.Kraft	Do	60min Ergo + 30min allg.Kraft	Do	DL I 6km + 30min. allg.Kraft
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	DL I 12km + Koordination/STL	Sa	DL I 12km + Koordination/STL	Sa	DL I 12km + Koordination/STL	Sa	DL I 10km
So	DL I 20km	So	DL I 22km	So	DL I 22-24km	So	DL I 10km
Woche 17		Woche 18		Woche 19		Woche 20	
Belastung		Belastung		Belastung		Regeneration	
Mo		Mo		Mo		Mo	
Di	2km EL / 2x3km DL III mit 1km TP / 1km AL	Di	2km EL / 2x3km DL III mit 1km TP / 1km AL	Di	2km EL / 3x3km DL III mit 1km TP / 1km AL	Di	DL I 10km
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	DL I 10km + 30min allg.Kraft	Do	DL I 10km + 30min allg.Kraft	Do	DL I 12km + 30min allg.Kraft	Do	DL I 6km + 30min. allg.Kraft
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	DL I 8km + Koordination/STL	Sa	DL I 8km + Koordination/STL	Sa	DL I 8km + Koordination/STL	Sa	DL I 12km
So	DL I 25km	So	DL I 25km	So	DL I 25-28km	So	DL I 12km

**Wettkampfvorbereitungsperiode**

Woche 21		Woche 22		Woche 23		Woche 24	
Belastung		Belastung		Regeneration		Wettkampfvorbereitung	
Mo		Mo		Mo		Mo	
Di	DL I 10km + 30min allg.Kraft	Di	DL I 10km + 30min allg.Kraft	Di	DL I/III/I 2/6/2 km	Di	30min lockeres Einlaufen DL I 4km + DL II 4km (Wettkampftempo)
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	DL II 8km + Koordination/STL	Do	2km EL / 2x4km DL III mit 2km TP / 1km AL	Do	DL I 6km + 30min. allg.Kraft	Do	
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	DL I 6km + STL	Sa	DL II 10km + Koordination/STL	Sa	DL II 8km + Koordination/STL	Sa	20min lockeres Einlaufen + Koordination/STL
So	Testwettkampf Halbmarathon	So	DL I 25km	So	DL I 15km	So	Marathon 42,195km

DL I = 130-150 Pulschläge/min. DL II = Marathon Tempo + 30 bis 45 sek/km DL III = Marathon Tempo - 20 bis - 45 sek/km Koordination = Lauf ABC + Steigerungsläufe

**Marathonvorbereitung / Ziel unter 4 Stunden**  
Grundlagenperiode

Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
Belastung		Belastung		Belastung		Regeneration	
Mo	DL II 6km	Mo	DL II 6-8km	Mo	DL II 10km	Mo	DL I 8km
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	DL I 4km / 6x200m Berg an* / DL I 4km	Do	DL I 4km / 6x200m Berg an* / DL I 4km	Do	DL I 4km / 6x200m Berg an** / DL I 4km	Do	45min Ergo + 30 min allg.Kraft
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	45 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	45 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	45 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	DL I 10km
So	DL I 10km	So	DL I 10km	So	DL I 12km	So	DL I 10km
Woche 5		Woche 6		Woche 7		Woche 8	
Belastung		Belastung		Belastung		Regeneration	
Mo		Mo		Mo		Mo	
Di	DL II 8km	Di	DL I 8km	Di	DL II 10km	Di	DL I 8km
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	DL I 5km / 8x200m Berg an** / DL I 5km	Do	DL I 5km / 8x200m Berg an** / DL I 5km	Do	DL I 5km / 8x200m Berg an** / DL I 5km	Do	60 min Ergo + 30 min allg.Kraft
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	60 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	60 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	60 min Ergo + 30 min allg.Kraft	Sa	DL I 12km
So	DL I 12-14km	So	DL I 15km	So	DL I 15km	So	DL I 12km

Wettkampfvorbereitungsperiode

Woche 9		Woche 10		Woche 11		Woche 12	
Belastung		Belastung		Belastung		Regeneration	
Mo	DL I/III/III/III/I 2/3/1/3/1/3/2km	Mo	DL I/III/III/III/I 2/4/2/4/2 km	Mo	DL I/III/III/III/I 2/4/2/4/2 km	Mo	DL I 10km
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	DL I 10km + 30min allgm. Kraft	Do	DL I 10km + 30min allg. Kraft	Do	DL I 10km + 30min allg. Kraft	Do	DL I 6km + 30min. allg.Kraft
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	DL II 10km + Koordination/STL	Sa	DL II 10km + Koordination/STL	Sa	DL I 10-12km + Koordination/STL	Sa	DL I 12km
So	DL I 18km	So	DL I 18-20km	So	DL I 20km	So	DL I 12km
Woche 13		Woche 14		Woche 15		Woche 16	
Belastung		Belastung		Belastung		Regeneration	
Mo		Mo		Mo		Mo	
Di	DL I/III/III/III/I 2/5/2/5/2 km	Di	DL I/III/III/III/I 2/5/2/5/2 km	Di	DL I/III/III/III/I 2/5/2/5/2 km	Di	DL I 8km
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	DL I 12km + 30min allgm. Kraft	Do	DL I 12km + 30min allgm. Kraft	Do	DL I 12km + 30min allgm. Kraft	Do	DL I 6km + 30min. allg.Kraft
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	DL I 12km + Koordination/STL	Sa	DL I 12km + Koordination/STL	Sa	DL II 12-14km + Koordination/STL	Sa	DL I 12km
So	DL I 22km	So	DL I 25km	So	DL I 25km	So	DL I 12km
Woche 17		Woche 18		Woche 19		Woche 20	
Belastung		Belastung		Belastung		Regeneration	
Mo		Mo		Mo		Mo	
Di	DL I/III/I 2/8/2 km	Di	DL I/III/I 2/10/2 km	Di	DL I/III/I 2/12/2 km	Di	DL I 10km
Mi		Mi		Mi		Mi	
Do	DL I 12km + 30min allg.Kraft	Do	DL I 12km + 30min allg.Kraft	Do	DL I 12km + 30min allg.Kraft	Do	DL I 8km + 30min. allg.Kraft
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	DL II 15km + Koordination/STL	Sa	DL II 15km + Koordination/STL	Sa	DL II 15km + Koordination/STL	Sa	DL I 12km
So	DL I 25-28km	So	DL I 28km	So	DL I 30km	So	DL I 12km

Wettkampferiode

Woche 21		Woche 22		Woche 23		Woche 24	
Belastung		Belastung		Regeneration		Wettkampfvorbereitung	
Mo		Mo		Mo		Mo	
Di	DL I 10km + 30min allg.Kraft	Di	DL I 12km + 30min allg.Kraft	Di	DL I/III/I 2/8/2 km	Di	30min lockeres Einlaufen
Mi		Mi		Mi		Mi	DL I 4km + DL II 4km (Wettkampftempo)
Do	DL II 10km + Koordination/STL	Do	DL I/III/I 2/10/2 km	Do	DL I 6km + 30min. allg.Kraft	Do	
Fr		Fr		Fr		Fr	
Sa	DL I 6km + STL	Sa	DL II 15km + Koordination/STL	Sa	DL II 10km + Koordination/STL	Sa	20min lockeres Einlaufen + Koordination/STL
So	Testwettkampf Halbmarathon	So	DL I 28-30km	So	DL I 15km	So	Marathon 42,195km

\* = Trabpass DL I = 1-150 Prittschläge/min, DL II = Marathon Tempo +/- 0 sek/km  
Ergo = Radergometer / Stepper / Crosstrainer

DL I = 130-150 Prittschläge/min, DL II = Marathon Tempo +/- 0 sek/km  
DL III = Marathon Tempo - 20 bis - 45 sek/km  
allg.Kraft = Stabilisations- und Koordinationstraining Bauch/Rücken  
Koordination = Lauf ABC + Steigerungsläufe



# Des Läufers *neue Kleider*

Baumwoll-Shirts sind out. Das ist längst ein alter Hut. Aber was wissen Sie sonst über die richtige Bekleidung beim Laufen? Wir bringen Sie auf den neusten Stand.

**W**er läuft, der schwitzt. Weil das so ist, hat die sonst so angenehm zu tragende Baumwolle im Sport längst ausgedient. Denn Baumwolle saugt sich mit Schweiß voll, was zur Folge hat, dass der Körper sich ständig nass anfühlt und auch schneller auskühlt. Grundsätzlich brauchen wir zwar etwas Schweiß auf der Haut, um unsere Körpertemperatur zu regulieren, aber es sollte kein

triefend nasses Shirt sein. Funktionstextilien kümmern sich darum, dass nur so viel Schweiß am Körper bleibt, wie wir für die Klimaregulation benötigen.

## **Schichten aufeinander abstimmen**

Viele Läufer vergessen häufig, dass die Klimaregulation nicht mehr funktionieren kann, wenn unter dem Funktionsshirt ein Baumwoll-Unterhemd steckt. Von der

untersten bis zur äußersten Schicht müssen die Materialien zusammenarbeiten. Neben der Materialfrage kommt es auch auf den Schnitt der Bekleidung an. Schließlich wollen Sie in Ihrem neuen Dress Sport treiben. Laufen ist da zum Glück etwas weniger anspruchsvoll als viele Ballsportarten, die noch mehr Bewegungsfreiheit verlangen. Wichtig ist, dass die Kleidung leicht und bequem ist und nirgendwo einschneidet.



Die erste Lage spielt bei der Schweißverteilung die entscheidende Rolle. Aber selbst modernste Qualitätsfasern sind nicht immer gleich gut geeignet. Eine Faser wie Polypropylen leitet Feuchtigkeit extrem schnell von der Haut weg. Was zunächst gut klingt, ist für den Hobbysportler nicht ganz ideal, denn ohne Schweiß auf der Haut kann kein Kühleffekt stattfinden.

Polyester und Polyamid sowie Mischgewebe erfüllen die Aufgabe viel besser, den zur Kühlung nötigen Schweiß flächig auf dem Körper zu verteilen und gleichzeitig überschüssige Flüssigkeit abzuleiten. Sobald eine zweite Bekleidungsschicht hinzukommt – bei Regen, Wind oder im Winter beispielsweise, – sollte der Läufer auf Polyester-Qualitäten zurückgreifen, wodurch weiterhin nur der zur Kühlung notwendige Schweiß auf der Haut gehalten wird. Alles Überschüssige wird von der ersten Lage in die zweite transportiert und muss von dort möglichst direkt weggeleitet werden.

### Bodymapping

Neue Stricktechnologien ermöglichen inzwischen einen ganz neuen Ansatz in der Funktionsbekleidungstechnologie: Bodymapping, also den Einsatz unterschiedlicher Materialien an unterschiedlichen Körper-

partien. Eigentlich ein bekanntes Prinzip, schließlich tragen Sie im Winter an den Händen ja auch nicht das Gleiche wie am Oberkörper oder am Kopf. Mittlerweile ist diese gute Idee auch technisch optimal umsetzbar. So können Fasern, die Flüssigkeit aufnehmen, an den Stellen platziert werden, an denen wir stark schwitzen, und

isolierende Schichten dort, wo sie gebraucht werden. Unterschiedliche Fasern können mittlerweile dank modernster Rundstrickmaschinen ohne eine einzige Naht zusammengefügt werden. Verbreitet ist es auch, Garne im Plasmaverfahren mit Silber zu bedampfen, was zur Geruchsneutralisierung längst eingesetzt wird. **RED**

## 5 Dinge, die Sie über Funktionsbekleidung wissen sollten

- 1 // Funktionelle Laufbekleidung ist ganz schön schlau. Sie wärmt, wenn es kalt ist, und kühlt, wenn es draußen heiß wird. Sie kann Feuchtigkeit schnell auf- und vor allem wieder abgeben.
- 2 // Laufjacken mit einer speziellen Membran sollten hin und wieder gewaschen werden. Denn mit der Zeit können die Poren der Membran verstopfen – und dann gelangt kein Wasserdampf mehr von innen nach außen. Die Jacke würde an Atmungsaktivität einbüßen.
- 3 // Wasserdichte oder -abweisende Laufbekleidung sollte nicht zusätzlich imprägniert werden, wenn sie neu ist. Haben Sie eine Membran-Laufjacke schon oft gewaschen, kann die Dichtigkeit leiden – dann bietet sich eine neue Imprägnierung an.
- 4 // Verzichten Sie auf Weichspüler beim Waschen von Funktionstextilien in der Maschine. Verwenden Sie stattdessen ein spezielles Waschmittel.
- 5 // Ihre Funktionstextilien gehören nicht in den Wäschetrockner. Das ist auch gar nicht nötig, da sie auf der Leine ohnehin blitzschnell trocknen.



# Luftige Begleiter

Das Frühjahr steht vor der Tür. Es ist Zeit, die Laufwesten überzustreifen und die warmen Sachen in den Kleiderschrank zu räumen. Wir haben die interessantesten Modelle getestet.



Incendo Vest (Herren)



Cita Vest (Damen)



**Ideales Packmaß!**

Arcteryx

### INCENDO VEST & CITA VEST

Sicherlich eine Weste für die etwas wärmeren Tage im Frühjahr und Sommer. Sehr dünn und dank der Lumin-Webware ein Leichtgewicht (Herren 95g/Damen 90g), hält sie dennoch den Wind ausreichend ab. Sowohl beim Damen- als auch beim Herrenmodell besteht die gesamte Rückseite aus Mesh-Material. Damit ist eine gute Luftdurchlässigkeit garantiert. In der kleinen Tasche auf der Vorderseite können Dinge wie der Haustürschlüssel untergebracht werden. Praktisch: Lässt sich auf Handgröße zusammenfalten.

**Preis: je 80,00 Euro**



**Schützt vor Wind & Wetter**

Asics

### GORE VEST

Dank Gore-Windstopper-Material ist diese Laufweste der ideale Begleiter, wenn es doch mal etwas frischer wird. Wärmt optimal und schützt den Oberkörper vor Nässe, vor allem trocknet sie schnell. In den Rückenbereich ist Stretch-Material eingearbeitet. Dies garantiert optimale Bewegungsfreiheit. Eine kleine Brusttasche bietet sicheren Stauraum. Das eingearbeitete reflektierende Material gewährleistet gute Sichtbarkeit in der Dämmerung.

**Preis: 89,85 Euro**



(Damen-Modell)



**Sehr körperbetonter Schnitt!**

**Alleskönner auf dem Trail!**



**Gore  
X-RUN ULTRA AS  
LIGHT VEST**

Bei Läufen abseits der üblichen Laufwege benötigt man möglichst leichtes und gut verarbeitetes Material. Beide Eigenschaften findet man hier vor. Das macht diese Weste bei einem Ausflug in die Natur zu einem angenehmen Begleiter. Der Oberkörper wird ausreichend vor Auskühlung geschützt und bietet genügend Stauraum für Power-Riegel und Media-Player. Zudem ist sie extrem klein verpackbar.

**Preis: 129,95 Euro**

(Herren-Modell)

**Gore  
MYTHOS 2.0 WS SO LIGHT VEST**

Eine absolut angenehm zu tragende Laufweste, die bei Trainingsläufen, dank dem verwendeten Soft Shell-Material, optimal wärmt. Gerade am Hals wurde auf Tragekomfort geachtet und weiches Material eingearbeitet. Die Westen sind sehr körperbetont geschnitten, da ist der Griff zum nächst größeren Modell teilweise empfehlenswert. Viele reflektierende Details sorgen in der Dunkelheit für besseres Sichtbarkeit. In vielen Farben erhältlich.

**Preis: 99,95 Euro**



**Individuell einstellbar!**



(Herren-Modell)



(Damen-Modell)

**Optimaler Klimakomfort!**

**La Sportiva  
CLIMATE PRIMALOFT**

Dieses Modell glänzt vor allem durch kleine Details. Beim Gang vor die Tür fällt direkt auf, dass die Primaloft-Westen extrem winddicht ist. Auch die Wärmeisolation funktioniert prächtig, selbst bei einem etwas längeren Lauf. Die Weste trägt sich gut am Körper, was sich dank der regulierbaren Kordelzüge an den Bündeln individuell anpassen lässt. Super ist auch der eingearbeitete Packsack. Ein perfekter, vielseitiger und leichter Begleiter.

**Preis: 159,95 Euro**

**Nike  
AEROLOFT 800**

Sicherlich die Hightech-Variante unter den hier vorgestellten Laufwesten. Die AeroLoft erfüllt so ziemlich alles, was eine Laufweste bieten sollte. Neben einem hervorragenden Tragekomfort wärmt sie dank der Gänsedaunenfüllung optimal. Dass man trotz der Daunen nicht übermäßig schwitzt, liegt an den lasergeschnittenen Öffnungen zwischen den Daunenkammern. Hierdurch kann überschüssige Wärme entweichen. Am unteren, etwas länger gezogenen Rückenteil, befindet sich noch eine kleine Tasche für Schlüssel oder ähnliches.

**Preis: 149,95 Euro**



**Gute Wärmeregulierung!**

Odlo

### HELIOS LOGIC VEST

Winddicht, extrem leicht, gut. So kurz und knapp könnte man die Logic Vest beschreiben. Im Test konnte die Weste jedenfalls mit diesen Eigenschaften überzeugen. Gute Wärmeregulierung ist dank des großzügig eingesetzten Mesh-Materials an der Rückseite ebenfalls gewährleistet. Auch der Preis kann durchaus überzeugen.

**Preis: 79,95 Euro**



**Extrem leicht!**

Salomon

### FAST WING VEST

Mit ihren 60 Gramm gehört der Westen-Klassiker von Salomon zu den Leichtgewichten. Die Weste ist sehr körperbetont geschnitten und sorgt dank der eingesetzten Reflektoren für die nötige Sicherheit im Dunkeln. Der französische Hersteller kann bei diesem Modell mit gutem Tragekomfort überzeugen. Wind und Regen werden ausreichend abgehalten.

**Preis: 79,95 Euro**



Laufwesten lassen sich sehr gut mit langärmeligen Longsleeves kombinieren. Eine ideale Kombi für noch kühle Tage im Frühjahr

**Verlängerter Rücken!**

Pearl iZumi

### ELITE BARRIER VEST

Die Elite Barrier Vest unterscheidet sich von den übrigen Testkandidaten durch ein verlängertes Rückenteil. Damit bleibt auch der „Allerwerteste“ schön warm. Der gute Feuchtigkeitstransport ist sicherlich ein weiterer Pluspunkt. Aus dem Bereich Radsport „importiert“, findet diese Weste bestimmt auch in der Laufgemeinde neue Freunde.

**Preis: 79,95 Euro**



# BRANDNEU

Produkte, die einfach Spaß machen!

## GRIFFIN LIGHTRUNNER

### Gut verstaut

LightRunner ist ein bequemes Neopren-Armband für Smartphones. Das integrierte LED-Licht sorgt für bessere Sichtverhältnisse während eines Laufs bei Dunkelheit. Das spezielle Fenster ermöglicht ungehinderten Zugriff auf das Smartphone, und bietet daneben einen eingebauten Scanner für Fingerabdrücke. Eine prima Lösung für alle, die sich beim Laufen nicht von ihrem Smartphone trennen wollen. Kompatibel mit iPhone6, Galaxy S5 und anderen Smartphones bis 4,7 Zoll.  
ca. 35 Euro | [www.griffintechology.com](http://www.griffintechology.com)



## BUFF HEADBAND TECH

### Ausgeglichen

Das neue Headband Tech von Buff garantiert Läufern einen optimalen Feuchtigkeits- und Temperaturhaushalt. Dank der speziellen Technologie kann das Stirnband Wärme aufnehmen, speichern und bei Bedarf (Kälte) wieder an den Körper abgeben. In vielen Looks erhältlich.  
Preis: 19,95 Euro | [www.buff.eu](http://www.buff.eu)



## SKECHERS GORUN ULTRA 2

### Ausdauer-talent

Die zweite Auflage des Ultra-Laufschuhs bietet noch mehr Dämpfung, die vor allem Läufern auf langen Strecken entgegen kommt. Das spezielle Dämpfungssystem soll die Gelenke schützen und die Ermüdung auf langen Strecken hinauszögern. Durch das griffige Profil der Außensohle ist das Laufen auf moderaten Trails kein Problem. Der Ultra 2 wiegt 246 Gramm in Herrengröße 42. Mit 8 mm Sprengung.  
Preis: 85 Euro | [www.skechers.de](http://www.skechers.de)





## CASALL SPORTSWEAR

### Nordisch Kombiniert

Das schwedische Label Casall bringt im Frühjahr 2015 eine neue Running-Kollektion auf den deutschen Markt, die nicht nur gut aussieht, sondern auch in Punkto Komfort und Zweckmäßigkeit überzeugt. Shirts, Tops, Tights und Jacken sind mit Kompressions-elementen und Mesh-Einsätzen ausgestattet. Das sorgt für Tragekomfort, Atmungsaktivität und jede Menge Spaß beim Lauftraining.

Preise: Rush Running Shorts, 49,95 Euro; Glowrious Vest, 149,95 Euro; Light Running Longsleeve, 59,95 Euro (Foto oben, Läuferin links) | Casall Glowrious Jacket, 299,00 Euro; Dash Running Tights, 129,95 Euro (Läuferin rechts) [www.casall.de](http://www.casall.de)

## NEW BALANCE 860

### Dauer(b)renner

Der New Balance 860 geht in die fünfte Runde. Überpronierer finden in der überarbeiteten Neuauf-lage einen Laufschuh mit prima Dämpfungseigen-schaften und optimaler Stabilität, der sich dennoch soft und leicht am Fuß anfühlt. Spezielle Dämp-fungselemente sorgen auch bei Läufen auf Asphalt für ein sanftes Aufkommen des Fußes von der Ferse an bis zum Vorfuß. Die Mittelfußbrücke sorgt für die Stabilität. Zur Korrektur einer moderaten Überpronation dient die mediale Stütze, genauso wie die Sohlen-Struktur, die den Fuß optimal führt. Das macht den 860 zu einem treuen Begleiter auch bei langen Trainingsläufen.

Preis: 130 Euro | [www.newbalance.de](http://www.newbalance.de)



## LED LENSER XEO 19R

### Ausgeleuchtet

Die XEO 19R setzt neue Maßstäbe in Sachen Stirn-lampen. Mit einer Leistung von 2000 Lumen und einer Reichweite von bis zu 300 Metern ist sie für so ziemlich jeden (sportlichen) Einsatz zu haben. Ein ausgeklügeltes Kühlungs-system sorgt dafür, dass die Lampe nicht überhitzt. Die beiden dimmbaren LEDs lassen sich einzeln ansteuern, so dass unterschied-liche Modi und Helligkeitsstufen möglich sind. Die Akkulaufzeit beträgt mindestens 4 Stunden bei Maxi-malleistung und bis zu 20 Stunden bei 200 Lumen mit 100m Reichweite. Erhältlich ab Ende März 2015.

Preis: ab 249 Euro | [www.ledlenser.de](http://www.ledlenser.de)



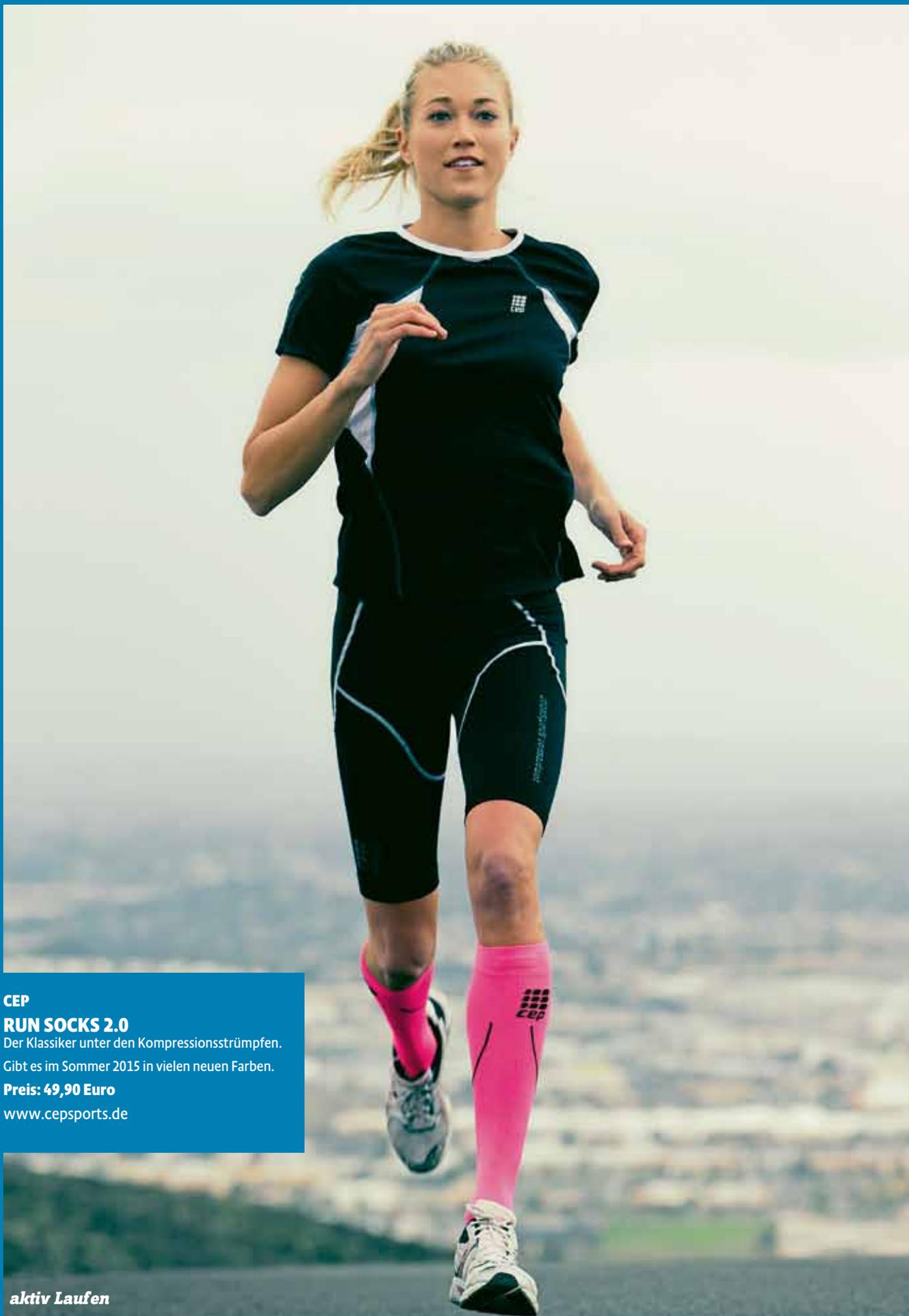
PROJECT **EMOTION**

DYNAMICALLY  
**DIFFERENT**

EM ROAD N2



**PEARL IZUMI.**



**CEP**

**RUN SOCKS 2.0**

Der Klassiker unter den Kompressionsstrümpfen.  
Gibt es im Sommer 2015 in vielen neuen Farben.

**Preis: 49,90 Euro**

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

# Happy Feet

Für Läufer gehört ein gutes Paar Sportsocken zur optimalen Laufausrüstung dazu. Die Zeiten der klassischen weißen Frottee-Socke sind dabei längst passé. Wer möchte, kann mit langen, kurzen, quietschbunten oder unifarbenen Strümpfen ins Rennen gehen. Eine aktuelle Marktübersicht.

**D**ie Socke wird oft unterschätzt. Dabei ist sie viel wichtiger, als viele Freizeitläufer denken: Denn die Socke ist das verbindende Element zwischen Fuß und Laufschuh. Eine Socke muss eben nicht nur perfekt sitzen, auch das Material ist von großer Bedeutung. Auf modernen Maschinen werden heutzutage verschiedene Materialien zu einer Socke verarbeitet, die dann noch speziell für den rechten oder linken Fuß gefertigt wird. Noch wichtiger als beim Schuh ist der Wohlfühlfaktor. Das Material muss bequem sein. Eine Laufsocke sollte recht eng anliegen. Manchmal ist es eine einfache Naht, die stört.

Durch spezielle Stricktechnologien kommen unterschiedlich dicke Stoffe zum Einsatz. Oft ist die Fersenpartie etwas bequemer gepolstert, während der Spann eine dünne Ummantelung erhält, was der Klimaregulation zugute kommt. Idealerweise führt die Socke Feuchtigkeit von der Sohle weg und leitet diese seitlich vom Fuß Richtung Obermaterial des Laufschuhs ab, wo sie verdunsten kann.

Auf keinen Fall darf der Fuß in der Socke rutschen, sonst entsteht Reibung, deren Folge häufig unangenehme Blasen sind. Deswegen sollte man – anders als beim Laufschuh – Socken eher eine Nummer zu klein als zu groß wählen. Ist die Laufsocke zu groß, kann sich eine Falte im Schuh bilden – auch daraus kann eine schmerzhaft Blase entstehen.

Manche Läufer tragen in Training und Wettkampf Kompressionsstrümpfe. Diese können helfen, Muskelschmerzen nach harten Läufen zu verringern. Oft sind mikroskopisch kleine Einrisse in den Muskelfasern für schmerzende Beine verantwortlich. Kompressionsstrümpfe wirken dem entgegen. Der Grund: Einem Muskel, der während des Laufens stark schwingt, drohen stärkere Beschädigungen als einem, der von einem Strumpf gestützt wird. Dass Kompressionsstrümpfe die sportliche Leistungsfähigkeit erhöhen, haben mittlerweile auch verschiedene Wissenschaftler bestätigt.

Verursacht wird dieser Effekt durch den gleichmäßigen Druck, den die Strümpfe auf die Arterien in den Waden ausüben. Durch diese Adern fließt das sauerstoffreiche Blut vom Herzen zur Muskulatur. Wird auf die Arterien Druck ausgeübt, entspannt sich die Muskulatur in der Arterienwand, und durch die entspannte Muskulatur erhöht sich der Durchmesser der Ader. Die Folge ist, dass das sauerstoffreiche Blut schneller und besser fließen kann.

Entscheidend für die Wirksamkeit der Kompressionsstrümpfe ist die individuelle Passform. Mindestens drei Messpunkte sind für eine möglichst individuelle Anpassung wichtig. Der Umfang am Knöchel, an der dicksten Stelle der Wade und die Schuhgröße sind wichtige Parameter, um einen Kompressionsstrumpf zu finden, der in Funktion und Passform perfekt zu Ihnen passt.

**RED**



## ADIDAS TECHFIT KOMPRESSIONS- STRÜMPFE

Die fallen garantiert auf! Diese enganliegenden, knielangen Kompressionsstrümpfe wurden dazu entwickelt, die Durchblutung zu verbessern und Muskelvibration zu reduzieren. Für das Training und zur Regeneration geeignet.

**Preis: 19,95 Euro**  
[www.adidas.de](http://www.adidas.de)



## ASICS NIMBUS SOCK

Atmungsaktive Socke durch spezielle, fein gestrickte Belüftungszonen, die zudem ein optimales Zusammenspiel mit Laufschuhen ermöglichen. Ein spezielles Garn im Fersen- und Zehenbereich bietet Schutz gegen Blasen oder Hautirritationen.

**Preis: 17,95 Euro**  
[www.asics.de](http://www.asics.de)

## // AUSRÜSTUNG



Brooks

### INFINITY POLYPRO MID-QUARTER

Die Infinity Polypro Mid-Quarter Socken bieten Komfort und Unterstützung dort, wo die Füße am meisten beansprucht werden. Feuchtigkeitableitendes Polyamid hält die Füße trocken, Meselemente im Oberfußbereich verbessern die Belüftung. Eine Kompressionszone im Fußgewölbe sorgt für Unterstützung.

**Preis: 17,90 Euro**

[www.brooksrunning.eu](http://www.brooksrunning.eu)

CEP

### NO SHOW SOCKS

Für Läufer, die eine dezente Optik beim Sport bevorzugen und dennoch nicht auf die Funktion guter Sportstrümpfe verzichten wollen. Die kürzeste Variante der CEP Sportstrümpfe ist im Sportschuh kaum sichtbar. Ein Polster am Fersenabschluss erleichtert das An- und Ausziehen. Zudem verhindert es zusammen mit dem passgenauen Fußteil ein Verrutschen, was für blasenfreies Laufen sorgt.

**Preis: 16,90 Euro**

[www.cepsports.com](http://www.cepsports.com)



### FALKE RU ACHILLES

Eine prima Idee hatten die Entwickler aus dem Hause Falke. Der RU Achilles ist ein spezieller Strumpf für Läufer mit Achillessehnenproblemen. Anatomisch angepasste Silikonknoten massieren das Gewebe an beiden Seiten der Achillessehne. Die Durchblutung soll so angeregt, die Sauerstoffversorgung des Gewebes verbessert und Entzündungsstoffe abtransportiert werden.

**Preis: 29,95 Euro**

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

Gore

### MYTHOS SOCKS

Hochfunktion auf kleinstem Raum: Kurze Laufsocken mit Neon-Farbeinsätzen für bessere Sichtbarkeit. Das sehr leichte Netz-Gewebe sorgt für ein prima Tragegefühl und Atmungsaktivität.

**Preis: 13,95 €**

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



### Wer mit Kompressionsstrümpfen läuft, kann auf vier Vorteile hoffen:

- › schnellere Regeneration
- › weniger Muskelkater
- › bessere Durchblutung
- › mehr Leistung

Mc David

### ACTIVE RUNNING STRÜMPFE

Qualität aus der Schweiz: Die Kompressionsstrümpfe von McDavid erhöhen die Blutzirkulation und erhöhen dadurch die Leistungsfähigkeit der Muskeln. Ein spezielles Design an der Unterseite des Fußbettes sorgt für bessere Bodenhaftung.

**Preis: 34,95 €**

[www.mcdavid.eu](http://www.mcdavid.eu)



Nike

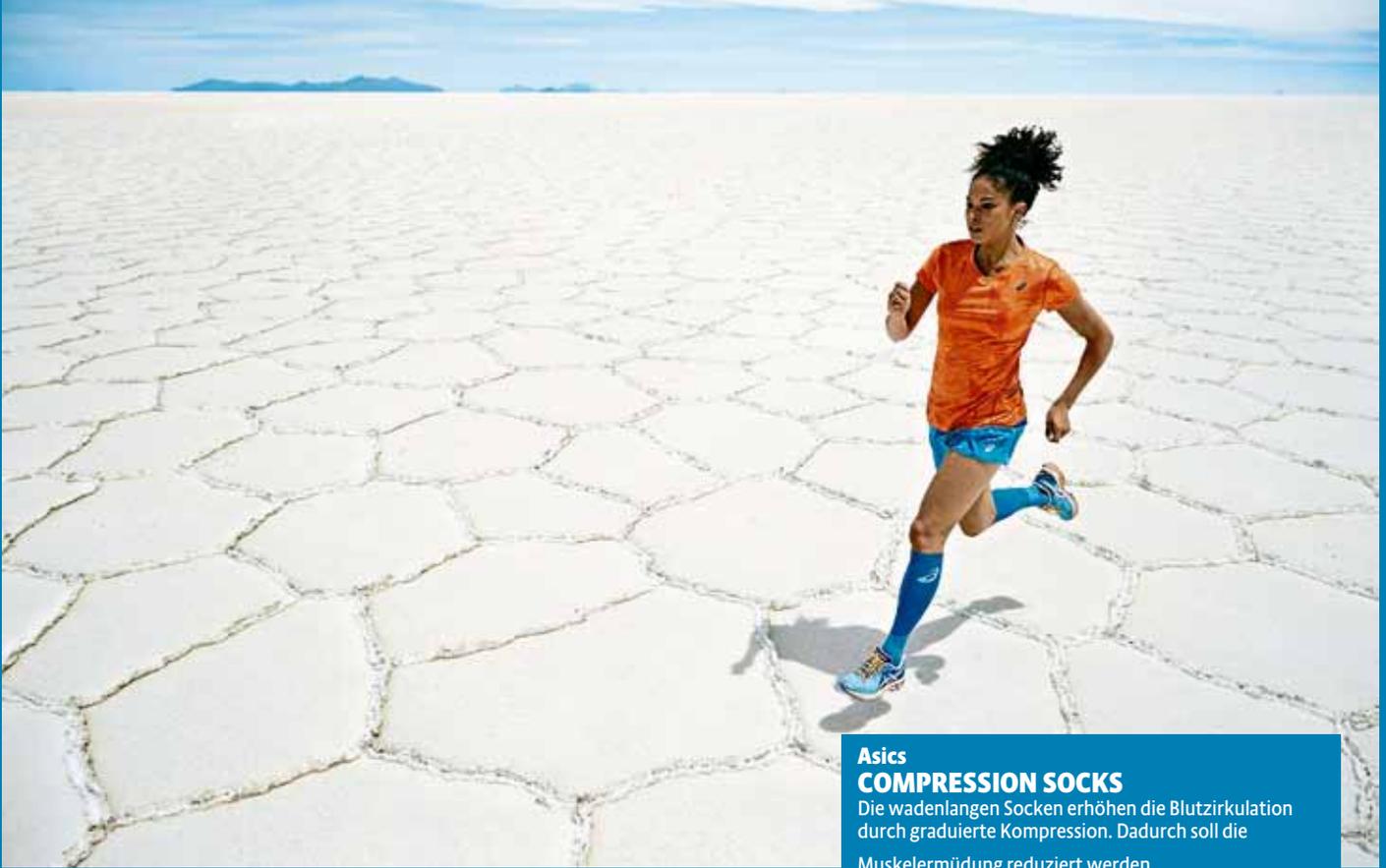
### ELITE LIGHTWEIGHT QUARTER

Die farbenfrohen Laufsocken sorgen mit schweißableitendem Material und flachen Nähten im Zehenbereich für hohen Tragekomfort. Verstärkte Fersen und Zehen bieten bessere Strapazierfähigkeit in Bereichen, die beim Laufen stark beansprucht werden.

**Preis: 11,95 Euro**

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





**Asics**  
**COMPRESSION SOCKS**

Die wadenlangen Socken erhöhen die Blutzirkulation durch graduierte Kompression. Dadurch soll die Muskelermüdung reduziert werden.

**Preis: 49,90 Euro**

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



**Mizuno**  
**DRYLITE TRAIL 1/2**

Mizuno schickt eine Laufsocke fürs Gelände ins Rennen. Mit speziellem Knöchelschutz und flacher Zehnbox schützen sie die Füße bei Läufen abseits befestigter Wege.

**Preis: 12,00 Euro**

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



**Mc David**  
**ACTIVE RUNNING SOCKEN**

Viel Funktion bieten die Active Running Socken von Mc David. Das spezielle Strickverfahren sorgt für Kompression und Achillessehnenchutz. Ein spezielles Feuchtigkeits-Management sorgt für optimalen Feuchtigkeitstransport und verbesserte Belüftung.

**Preis: 19,95 Euro**

[www.mcdavid.eu](http://www.mcdavid.eu)

**O-Motion**  
**RECOVERY & BUSINESS SOCKS**

Die knielangen Strümpfe unterstützen auch nach dem Sport und sollen dabei helfen, die Regeneration zu beschleunigen und Muskelkater vorzubeugen. Die Beine sind schneller wieder erholt und frisch. Eignen sich dank der dezenten Optik auch sehr gut für den (Büro-)Alltag.

**Preis: 49,90 Euro**

[www.o-motion.eu](http://www.o-motion.eu)



**Reebok**  
**ONE SERIES KNEE SOCK**

Schick und funktional. Das kniehohe Design bringt verbesserte Muskelunterstützung und einen auffälligen Look. Halt gebende Ribbündchen mit reflektierenden Details sorgen für Sichtbarkeit bei Läufen im Dunkeln.

**Preis: 12,95 €**

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



# Die Lauf-Oma

Mit weit über 1800 absolvierten Marathon- und Ultraläufen ist die Berlinerin Sigrid Eichner die aktuelle Weltrekordhalterin und steht im Guinness-Buch der Rekorde. Selbst in der Weihnachtszeit legte die 74-jährige die Laufschuhe nicht beiseite und rannte neun Mal 42,195 Kilometer binnen 16 Tagen.

**A**nfang November veröffentlichten die Organisatoren des Rom-Marathons eine Pressemitteilung. Man freue sich sehr, mitteilen zu können, dass bei der kommenden Auflage der Veranstaltung eine deutsche Athletin mitlaufen wird, die auf eine „unglaubliche sportliche Karriere“ zurückblicken kann und die sich in ihrem Heimatland einer „enormen Popularität“ erfreut. Die Rede war jedoch nicht von der inzwischen zurückgetretenen Irina Mikitenko oder den schnellen Schwestern Anna und Lisa Hahner. Die Mitteilung war Sigrid Eichner gewidmet, einer 74-jährigen Berlinerin. Der Veranstalter des Rom-Marathons

hatte sie vergangenes Jahr in Berlin kennengelernt und war von ihr derart fasziniert, dass er ihr die Startgebühren für den diesjährigen Rom-Marathon am 22. März erließ und auch Anreise und Unterkunft für sie organisierte.

Mit weit über 1800 absolvierten Marathon- und Ultraläufen ist Sigrid Eichner die aktuelle Weltrekordhalterin und steht im Guinness-Buch der Rekorde. Anfang Januar lief sie in Berlin ihren 1871. Marathon – ihre Zeit: 6:15:36 Stunden. Tags darauf stand sie für Nummer 1872 erneut an der Startlinie und lief ihren neunten Marathon binnen 16 Tagen.

„Beim Laufen merkt man, dass man lebt“, sagt sie. „Man hat mal Zeit für sich und bekommt den Kopf frei. Schon für viele Probleme ist mir beim Laufen die Lösung eingefallen“, so Sigrid Eichner. Ihren allerersten Marathon rannte sie noch zu DDR-Zeiten 1981 in Berlin-Lichtenberg. Sie kam zufällig am Stadion vorbei, wo das Rennen startete, und entschied sich spontan für einen Start. Trainingsjacke aus und los. Am Ende lief sie eine Zeit um 4:20 Stunden, ohne vorher ein einziges Mal dafür trainiert zu haben.

Sigrid Eichner hatte sich mit dem Laufvirus infiziert. Noch vor der Wende



Die etwas andere Weltrekordlerin: Mit 74 Jahren kann Sigrid Eichner auf den Langstrecken zwar nicht mehr vorne mitlaufen, aber in Sachen Marathon-Finishs macht ihr niemand etwas vor

startete sie zehn Mal beim Rennsteiglauf in Thüringen, 1985 bei der ersten Budapest-Umrandung über 200 Kilometer und ein Jahr später beim Usedom-Marathon, wo die schon damals 45-Jährige als Gesamtsiegerin bei den Frauen ihre noch immer gültige Marathon-Bestzeit von 3:22:05 Stunden aufstellte – obwohl sie aufgrund einer Fehlinformation eines Streckenpostens schon zwei Kilometer vor dem Ziel den Endspurt ansetzte.

1990 wäre ihre Karriere jedoch um ein Haar zu Ende gewesen. Bei einem schweren Autounfall auf Rügen, wo sie damals arbeitete, wäre Sigrid Eichner beinahe ums Leben gekommen. Sie war an

jenem Abend sehr müde gewesen, fiel in einen Sekundenschlaf und als sie wieder zu sich kam, stand ihr Fahrzeug in Flammen. Sigrid Eichner aber bekam den Gurt nicht geöffnet, erst in letzter Sekunde konnte sie sich retten. Ihre Haare waren versengt, sie erlitt Knochenbrüche und Verbrennungen dritten Grades am Kopf und an beiden Beinen. Was sie daran im Rückblick besonders tragisch findet, ist, dass sie aufgrund des Unfalls auf den Berlin-Marathon 1990 – den ersten, der auch durch den Ostteil der Stadt führte – verzichten musste. Erst Anfang 1991 stand sie bei einem Team-Marathon erstmals wieder an der Startlinie – und rannte

ihren beiden Teamkollegen, zwei Männern, prompt davon. „Das war für mich die wichtigste Erkenntnis: Du kannst immer noch laufen“, erzählt sie. Das Laufen half ihr, den schrecklichen Unfall zu verarbeiten.

Nur drei Monate später lief sie den Hannover-Marathon schon wieder unter vier Stunden. Und die Strecken wurden mit der Zeit immer länger. 1993 wagte sie sich an ihren ersten 24-Stunden-Lauf und schaffte 195 Kilometer, im Jahr darauf mutete sie sich sogar 48 Stunden oder 279 Kilometer am Stück zu. Sie lief die Strecke von Birmingham nach London nonstop, finishte beim „Grand Raid“, der 140 Kilometer langen Durchquerung der Insel Réunion mit 8000 Höhenmetern und tropischen Temperaturen und bewältigte 2005 sogar den 216 Kilometer langen „Badwater Ultra“ im „Tal des



## // PORTRÄT

Todes“ im US-Bundesstaat Kalifornien – einen der schwierigsten Ultraläufe weltweit. Die Erinnerungen an dieses einmalige Erlebnis haben sich bis heute tief in Sigrid Eichners Bewusstsein gebrannt. „Das Rennen verläuft durch unbewohntes Gebiet. Die Zikaden zirpen und die Sterne leuchten groß und golden am Firmament. Das ist einfach ein unglaublicher Anblick“, berichtet sie.

### **Sigrid Eichner: Bin kein Sprinter**

Jeder ihrer Marathons und Ultraläufe ist genauestens dokumentiert – mit fortlaufender Nummer, Datum, Kilometerzahl und Laufzeit. Sigrid Eichner reist nicht nur zu den großen Laufveranstaltungen. Oft organisieren die Ultraläufer über das Internet ihre eigenen Läufe, manchmal nur mit einer Handvoll Teilnehmer. Einer von ihnen zählt die Runden und nimmt die Zeit und schon kann es losgehen. Sogar einen kleinen Verpflegungsstand mit warmem Tee und Gebäck haben die Läufer aufgebaut. 18 Runden geht es hoch und runter durch den Volkspark Prenzlauer Berg im Osten Berlins, insgesamt fast 1600 Höhenmeter, mehr als beim Brockenlauf. Sigrid Eichner hat den Lauf daher unter das Motto „Den Brocken in Berlin erklimmen“ gestellt.

Bei kürzeren Läufen – Halbmarathon oder ein Rennen über zehn Kilometer – startet sie längst nicht mehr. Die 74-Jährige mag es lieber ausdauernd und gleichmäßig. „Ich bin kein Sprinter. Dafür bin ich mittlerweile zu langsam“, sagt sie. Beim letzten Mal, als sie sich auf die Unterdistanz wagte, zog sie sich beim Antritt einen Muskelfaserriss im Gesäß zu, ihr insgesamt dritter. Ohnehin ist ihre lange Karriere gespickt von kleineren und größeren Verletzungen und Krankheiten, mehrmals musste sie operiert werden. Eine Folge des übermäßigen Laufens? „Nein“, betont Sigrid Eichner. „Ich will die Verletzungen nicht dem Laufen zuschieben. Andere, die weniger laufen als ich, haben schließlich auch welche.“ Zumal sie auch Körner spart, so komisch das bei ihrem Pensum zunächst klingen mag. Die Berlinerin trainiert unter der Woche kaum, sie konzentriert sich fast ausschließlich auf die Wettkämpfe am Wochenende. „Ein bisschen Zeit zum Ausruhen muss ja auch noch bleiben. Außerdem brauche ich ein Ziel. Einfach nur so dahin zu traben ist nicht mein



»Beim Laufen merkt man,  
dass man lebt.«

Ding. Wettkämpfe sind doch das Salz in der Läufer Suppe.“

### **Mehr Verständnis für Senioren**

Umso mehr ärgert sie, dass das ältere Klientel bei vielen Veranstaltungen außen vor bleibt. Bei Marathonläufen sei das Zeitlimit vielerorts für Seniorensportler gar nicht zu schaffen – für Sigrid Eichner mit ein Grund dafür, dass die Teilnehmerzahlen über die 42,195-Kilometer-Distanz zuletzt eher rückläufig sind, während Halbmarathons immer populärer werden. „Bei vielen Marathons müsste man schon deutschen Altersklassenrekord laufen, wenn man im Zeitlimit bleiben will“, sagt sie. Sie wünscht sich mehr Verständnis auf Seiten der Veranstalter für das Leistungs-

niveau der älteren Generation. Denn, so rechnet sie vor: Wenn eine 75-Jährige eine Zeit von sechs Stunden laufe, entspreche das einer Leistung von vier Stunden bei einer 35-Jährigen.

Bis zu ihrem eigenen 75. Geburtstag Ende September 2015 will Sigrid Eichner ihr Geburtsjahr erreicht haben, also 1940 Ultra- oder Marathonläufe absolviert haben. Derzeit feilt sie an einem Wettkampfpfad, mit dem sie das hochgesteckte Ziel erreichen kann. Schluss sein soll aber auch nach Erreichen dieser neuen Rekordmarke noch lange nicht. „Ich will laufen, solange die Füße tragen“, sagt Sigrid Eichner. 2000 Wettkämpfe dürften es schon noch werden, glaubt sie. „Zur Not laufe ich einfach etwas langsamer.“

# Gute Vorsätze?

Überall im  
Zeitschriften-  
handel

Auch als  
Geschenk-  
Abo

## Abonnement

Abonnieren Sie direkt auf  
[www.active-woman.de](http://www.active-woman.de)  
oder rufen Sie uns einfach  
an 0221/95 74 27-0





Die Olympischen Ringe haben sein Leben verändert. Heute achtet 800-Meter-Olympiasieger Nils Schumann auf ein ganzheitliches und gesundes Training – für sich und vor allem für andere

# „Nur Laufen ist zu wenig“

Er war der Shooting-Star in der deutschen Leichtathletik um die Jahrtausendwende. Bei den Olympischen Spielen gewann der Erfurter Nils Schumann 2000 in Sydney sensationell die Goldmedaille. Das Ende seiner Karriere auf der Laufbahn war von Verletzungen geprägt. Heute hilft er anderen dabei, bessere Läufer zu werden.

**Die meisten Menschen verbinden mit Nils Schumann den Olympiasieger über 800 Meter bei den Spielen in Sydney. Lassen Sie uns noch einmal teilhaben. Wie hat es sich angefühlt, olympisches Gold zu gewinnen?**

2000 war ich gerade 22 Jahre alt, noch ein junger Athlet und meine ersten Olympischen Spiele lagen vor mir. Ich habe sehr hart dafür trainiert, hatte aber gleichzeitig keine Erwartungen an die Wettkämpfe – das hat sich schließlich als meine größte Stärke herausgestellt. Für mich war es allein schon eine Ehre, überhaupt am Finale über 800 Meter teilnehmen zu dürfen. Ich hatte aber keinesfalls mit dem Sieg gerechnet. Das war eine große Überraschung für mich. Seither ist es jedes Jahr aufs Neue eine große Ehre, an diesen Sieg erinnert zu werden, auch von vielen Menschen, die ich persönlich nicht kenne, die aber damals das Finale am Fernseher oder im Radio mitverfolgt haben und auch heute noch mit vielen positiven Erinnerungen verbinden.

**Was waren Ihre Geheimnisse auf dem Weg zu dieser herausragenden sportlichen Leistung?**

Ich glaube mein größter Trumpf war es, ohne besondere Erwartungen an diesen Wettkampf heranzugehen. Ich habe einfach ausgeblendet, worum es bei diesem Lauf wirklich gehen kann. Dazu kommen natür-

lich noch eine große Portion Glück, die passende Taktik und ganz wichtig: die richtige Vorbereitung. Der Weg zum Olympiasieg war kein Spaziergang, sondern immer mit harter Arbeit verbunden und mein damaliger Coach hatte sein ganzes Wissen in meine Entwicklung einfließen lassen. Hinzu kam: Trotz meines jungen Alters war ich schon sehr von meinem Können überzeugt und das braucht es in so einem Moment auch, wenn man vor Millionen von Menschen seine Bestleistung abrufen will – das geht nur mit ausreichend Selbstbewusstsein. Da kam also eine ganze Fülle von Ereignissen zur richtigen Zeit am richtigen Ort zusammen.

**Wie hat sich Ihr Leben nach dem Olympiasieg verändert?**

Natürlich gab es zu Beginn ein großes Medienecho. Ich war gerade erst 22 Jahre alt und wurde schon mit dem Titel „Sportler des Jahres“ geehrt. Am Anfang fand ich das toll und sehr aufregend. Aber wie eine Medaille hat alles zwei Seiten und so kamen mit dem Erfolg auch Berichte über mein Privatleben und es fiel mir zunehmend schwer, als Privatperson so in der Öffentlichkeit zu stehen. Dazu kam das Gefühl, als Sportler schon alles erreicht zu haben. Ich habe mich zu diesem Zeitpunkt oft gefragt:

„Was kommt jetzt? Was kann ich noch erreichen?“ Ich habe mich teilweise orientierungslos gefühlt und es fiel mir schwer, mir neue Ziele zu setzen. Damals hätte ich mir einen Mentaltrainer, wie er heute im Sport fast üblich ist, sehr gewünscht. Deshalb habe ich mich auch selbst dazu entschieden, in diesem Bereich als Coach Fuß zu fassen.

**Sie werden immer 800 Meter Olympiasieger bleiben. Dennoch sind Sie heute nicht mehr nur Läufer, sondern auch Fitness Coach und haben auch eine Yoga-Lizenz. Wie ist es zu dieser neuen Ausrichtung gekommen?**

Nach 15 Jahren Leistungssport kam ich irgendwann an den Punkt, in meinem Leben etwas Neues beginnen zu wollen. Dass ich dem Sport treu bleiben würde, stand für mich außer Frage, aber ich wollte nicht mehr im Leistungsbereich agieren. Deshalb entschied ich mich für eine Ausbildung zum Personal Trainer und habe schnell gemerkt, dass ich hier noch eine Menge lernen und meinen Horizont erweitern kann. Ich arbeite heute nicht nur mit Sportlern, sondern auch mit Älteren und auch unfitten Menschen. Außerdem spielen die Bereiche Reha und Ernährung eine wichtige Rolle, die mir abseits des Leistungssports neue Perspektiven gegeben haben. Der Fitnessmarkt ist so

## // INTERVIEW

dynamisch, dass ich mich ständig weiterentwickeln kann und das finde ich unheimlich spannend. Seit einiger Zeit habe ich zum Beispiel auch CrossFit für mich entdeckt und bin gerade dabei, meinen Level 1 Trainerschein zu erwerben.

### *Was erwartet jemanden, der zu Ihnen kommt?*

Zu Beginn meiner Personal Trainer Laufbahn bin ich meist zu meinen Klienten gefahren und habe sie bei sich zu Hause oder im Büro betreut. Das mache ich auch heute noch, aber die Zeit wird immer knapper, weshalb ich ein eigenes professionelles Studio eröffnet habe, die Prana Sportslounge in Erfurt. Hier bin ich keineswegs nur am Schreibtisch tätig, sondern direkt am Kunden – das ist mir sehr wichtig. In der Sportslounge ist eine ganz andere Atmosphäre als beim Kunden im heimischen Wohnzimmer. Im Studio ist die Trainingsmotivation plötzlich viel höher und wir können anders und vielseitiger trainieren. Zu Anfang eines jeden Coachings steht immer ein sehr ausführliches Analysegespräch mit der Festlegung von Zielen und einem persönlichen Kennenlernen.

### *Wer formuliert die Ziele?*

Mir ist es wichtig zu wissen, was mein Gegenüber erreichen will und auch, was er oder sie bisher dafür getan hat. Wir entwickeln dann einen Zeitstrang mit Zwischenzielen. Die müssen nicht immer in einer Zahl niedergeschrieben sein. Ein Ziel kann auch sein, wieder in seine alte Jeans zu passen oder seine Marathonzeit zu verbessern. Meine Aufgabe ist es letztlich, meinen Kunden effizient beim Erreichen seines Zieles zu unterstützen und zum Beispiel auch darauf zu achten, dass er bzw. sie sich beim Training nicht verletzt. Es ist eigentlich fast schon mehr ein „Life Coaching“ als ein „Personal Training“. Auch das Thema Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Man muss sich von alten Gewohnheiten lösen und sich gnadenlos überprüfen können und die nötige Bereitschaft dafür mitbringen.

### *Sie bezeichnen sich selbst auch als Motivationscoach. Welche Motivationstipps geben Sie Ihren Klienten mit auf den Weg?*

Ich sage immer, man muss die eigenen Wünsche in sich wachkitzeln. Oft formulieren meine Klienten diese als „Ich möchte ...“ oder „Ich wünsche mir ...“. Diese Sätze haben keine hohe Energie. Daher versuche ich vielmehr, aus den Menschen eine klare Vision herauszuholen und helfe dann, den



Wichtige Grundlage: Ein- bis zweimal pro Woche absolviert Nils Schumann eine Laufeinheit

**„Jeder sollte in der Lage sein, mindestens eine Stunde am Stück laufen zu können.“**

Weg dahin erfolgreich zu meistern. Das kann zum Beispiel in Form eines harten Trainingsplans sein, der klare Ziele festlegt. Es kann aber auch in Form netter Worte geschehen, sogenannter „Streicheinheiten“, die dem Klienten aufzeigen, was er schon alles erreicht hat. Man muss einfach ein Gefühl für die Menschen entwickeln – und manche muss man auch einfach mal drillen oder anschreien, um sie zu motivieren.

*Seit einiger Zeit sind Sie Markenbotschafter der Fitnessmarke Reebok. Wie kam es dazu?*

Reebok war mein allererster Ausrüster. Damals, ich glaube es war 1994, war ich noch ein junger Sportler ohne Erfahrung und habe mich mit meinem ersten Ausrüstervertrag ganz besonders gefühlt. Dieses Gefühl werde ich nie vergessen. Ich habe auch heute noch einige Teile von damals zu Hause. Sie erinnern mich immer wieder an diese besondere Zeit und den Anfang meiner Karriere.

*Reebok ist eine Fitnessmarke, Sie sind eigentlich Läufer – wie passt das zusammen?*

Wir haben eine ganz ähnliche Intention,



Trainieren mit Spaß: Nach langen Jahren Hochleistungssport ist für Nils Schumann Spaß ein wichtiger Bestandteil des Workouts

## „Mein wichtigster Tipp: abwechslungsreich trainieren. So kann keine Langeweile aufkommen.“

deshalb passt diese Partnerschaft so gut. Natürlich bin ich in erster Instanz Läufer, aber meine Relation zum Laufen hat sich verändert: Laufen ist für mich heute nicht mehr alles, sondern nur ein Baustein des Ganzen. Um mich umfassend fit zu halten, genügt es nicht nur zu laufen, sondern man muss auch andere Workouts in sein Training integrieren. Persönlich begeistern mich dabei Sportarten wie CrossFit.

**Zu einem umfassenden Fitnesstraining gehören auch regelmäßige Laufeinheiten. Warum ist sogenanntes „Fitness Running“ die perfekte Ergänzung im Trainingsplan?**

Laufen ist für mich die Grundbewegungsform schlechthin, denn jeder erlernt es schon von klein auf. Meiner Meinung nach sollte daher jeder in der Lage sein, mindestens eine Stunde am Stück laufen zu können. Man braucht wenig Aufwand und kaum Equipment und trotzdem hat es eine so hohe Effizienz. Daher sollte es immer ein wichtiger Bestandteil des Fitnesstrainings sein.

**Wie oft trainieren Sie noch in der Woche?**

Als aktiver Athlet war ich häufig verletzt, daher erlaubt mir mein Sprunggelenk heu-

te nicht mehr allzu intensive Lauftrainings. Ich trainiere sehr abwechslungsreich mit ein bis zwei Laufeinheiten pro Woche – anstelle von zwölf Einheiten zu meiner aktiven Zeit – und ergänze das Laufen durch Krafttraining. Dabei darf der Spaß beim Training auch nie zu kurz kommen. Kürzlich habe ich mit Freunden beispielsweise einen Klimmzug Contest gestartet – auch hier kann man sich kleine Trainingsziele setzen. Generell versuche ich jeden zweiten Tag zu trainieren, mal mache ich Ausdauertraining mit Stretching, dann mehr Krafttraining. Ich gehe aber auch schwimmen, Rennrad fahren und Skilanglaufen.

**Welche sportlichen Ziele verfolgen Sie?**

Das ist ganz unterschiedlich und reicht von Fun Challenges wie dem Klimmzug Contest bis zu größeren Herausforderungen wie dem Reebok Spartan Race. Für mich machen solche Wettkämpfe das Salz in der Suppe aus, mir macht es immer noch Spaß, mich zu messen.

**Was sind Ihre ultimativen Fitnesstipps?**

Mein wichtigster Tipp ist: abwechslungsreich trainieren. So kann keine Langeweile aufkommen. Außerdem sollte man sich

immer fragen: „Was tut mir gut?“ Es gibt meiner Ansicht nach nicht den einen Supertipp, muss es aber wahrscheinlich auch gar nicht. Stattdessen sollte man seinen Körper im Alltag adäquat nutzen, also: Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto! Und ganz wichtig ist es, dabei Spaß zu haben und die Lust an Bewegung in sich zu wecken.

### Zur Person

**Nils Schumann**

Alter: 36

Wohnort: Erfurt

Beruf: Personal Coach

### Größte Erfolge über 800 Meter:

1997: 1. Junioren-EM

1998: 1. EM, 1. Hallen-EM

1999: 1. U23-EM, 8. WM

2000: 1. Olympische Spiele; 2. Hallen-EM

2001: 5. WM

2002: 3. EM

### Bestleistungen:

800 m	1:44,16 min.	Brüssel/BEL	2002
1000 m	2:17,44 min.	Weimar	1999
1500 m	3:38,51 min	Kassel	2002



# Zwischen *Bergen* und *Meer*

Laufen, wo andere Urlaub machen! Morgens ein Läuferchen am Strand und nachmittags zum Trailrunning in die Alpen. An kaum einem Ort in Europa liegen diese Möglichkeiten so nah beieinander, wie an der Mittelmeerküste Frankreichs zwischen Nizza und Cannes.



**Traumhafte Kulisse für einen sportlichen Urlaub: Die schneebedeckten Berge und das Mittelmeer trennen in der Gegend um Nizza und Cannes nur wenige Kilometer**

lang der Oper, lässt die Altstadt links liegen und beendet sein Training beispielsweise mit einem Café au lait in einem Straßencafé im Hafen. So viel zu einem möglichen Freizeitlaufprogramm.

### **Nicht nur Jet-Set**

Die Region ist für den ambitionierten Sportler wie geschaffen. War die Küste zwischen Nizza und Cannes einst nur den Reichen und ihrem Jetset-Leben vorbehalten, zieht es heute immer mehr junge und vor allem laufbegeisterte Urlauber in die Region. Die zahlreichen Laufangebote locken tausende von Läufern aus ganz Europa jedes Jahr in die Metropole am Mittelmeer. Wählen kann man zwischen Straßenlaufevents, wie dem Halbmarathon oder Marathon oder einem knackigen Trail in dem nur anderthalb Stunden entfernten Trailrunning-Resort St. Martin-Vésubie.



**Auf dem Weg von Nizza nach Cannes: Starke Stimmung entlang der Strecke**

**E**s ist noch früh am Morgen. Die letzten Nachtschwärmer zieht es mit den ersten Sonnenstrahlen dieses Februarmorgens nach Hause. Ihre Wortfetzen paaren sich mit dem monotonen Geräusch der Straßenkehrmaschinen. Nizza, die ruhige, südfranzösische Metropole hält noch einmal kurz inne. Es ist aber auch die Zeit der „Frühjogger“, die an der Strandpromenade in den Tag starten. Laufen ist beliebt in Frankreich und hier an der wunderschönen Meeresküste kann man bei der morgendlichen Laufrunde den Blick entspannt über das Meer schweifen lassen. Es gibt schlimmere Orte, um sich in der Frühe aus dem Bett zu „quälen“. Ein

Lauf über die Promenade des Anglais in Richtung Hafen verschafft einem zudem einen guten Überblick über die Schönheit der von den Römern gegründeten Stadt. So liegt das berühmte Hotel Negresco mit seiner markanten Kuppel nur einen Steinwurf vom Meer entfernt. Inhaberin Madame Augier hat das Hotel dank ihrer Sammelleidenschaft üppig mit Kunstwerken aus insgesamt fünf Epochen ausgestattet. Es lohnt ein Besuch der altherwürdigen Bar des Hotels. Bei einem Aperitif lässt sich, nach absolvierter Laufrunde, ein Blick auf den einen oder anderen Kunstschatz werfen. Auf dem weiteren Weg, mit Blickrichtung Schlossberg, läuft man ent-

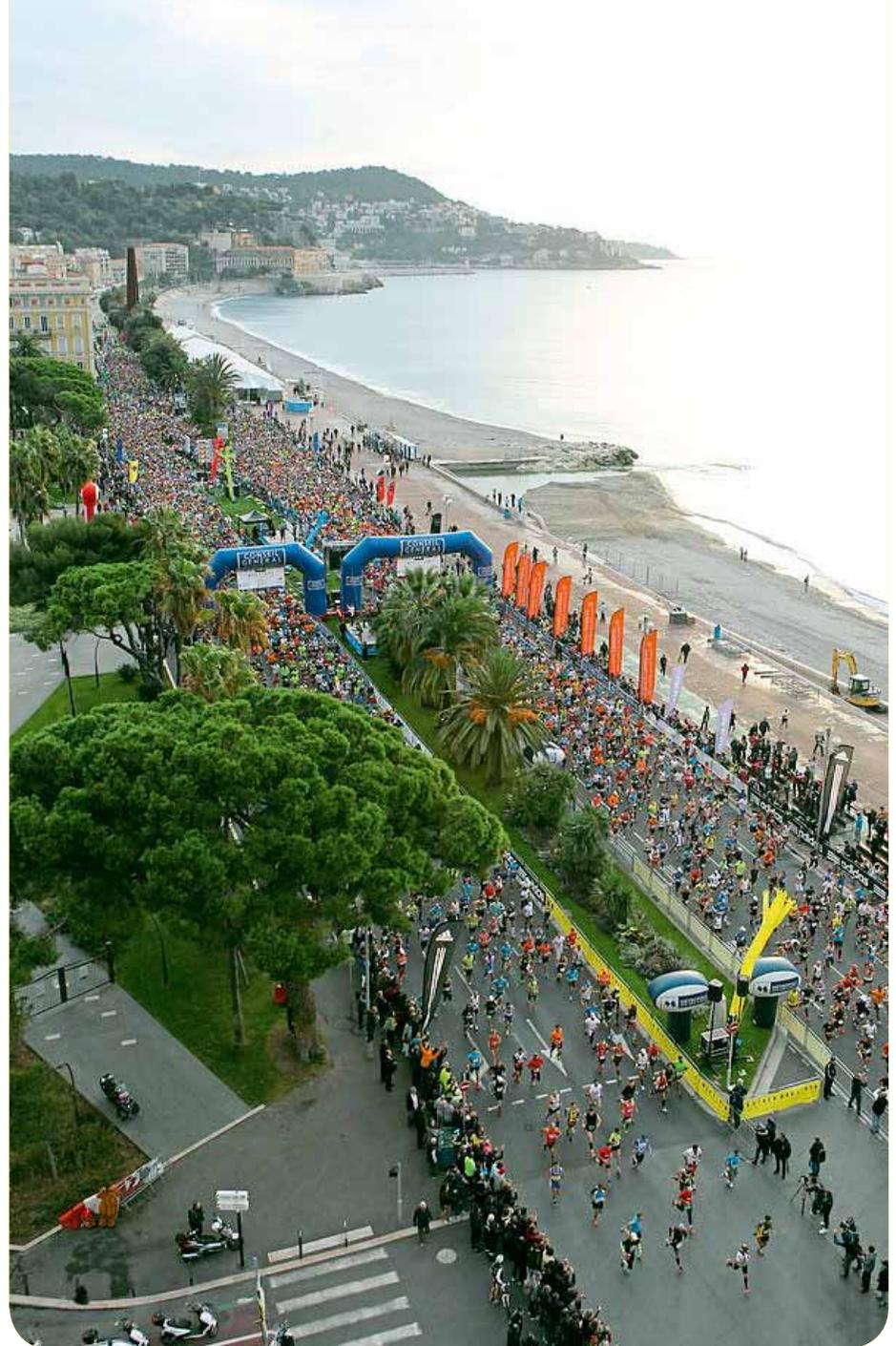


Anfang November ist die französische Riviera fest in der Hand der Läufer. Der Marathon des Alpes-Maritime zieht mittlerweile weit über 10.000 Läufer an. Start ist in Nizza (Foto re.), das Ziel ist der mondäne Urlaubsort Cannes (oben), wo man nach dem Rennen in einer der zahlreichen Bars und Restaurants den Tag ausklingen lassen kann

Hier findet der Naturläufer ein Areal mit insgesamt 270 Kilometern ausgeschilderter Trails vor. Mit diesem Trail-Paradies wird man der ohnehin großen Begeisterung der Franzosen für diesen Sport gerecht. Ein Ausflug dorthin lohnt sich auf jeden Fall. Nicht weit entfernt von Vésubie liegt der moderne Skiort Isola 2000. Von hier aus kann man in der Ferne sogar das Mittelmeer sehen. Wählt man März/April als Reisezeitraum aus, lässt sich der Urlaub angenehm mit beiden Sportarten verbinden.

### Von Nizza nach Cannes

Der größte und bekannteste reine Lauf-Event an der „Côte“ ist der Marathon von Nizza nach Cannes. Dieser hat in den letzten Jahren an Beliebtheit zugenommen und gilt auch bei zahlreichen deutschen Marathonis als absolutes Highlight. Schon längst kein Geheimtipp mehr, bildet er für viele den Abschluss eines Marathonjahres. Der Lauf findet jedes Jahr Anfang November statt und so nutzen zahlreiche Teilnehmer den Ausflug an die französische Riviera zudem, um bei 25 Grad noch einmal ordentlich Sonne zu tanken und um es sich einfach gut gehen zu lassen - „Savoir-vivre“ eben. Ein Riesenvorteil der Jahreszeit: keine Menschenmassen wie im Sommer, folglich kein Gedränge bei den Touristenattraktionen. Wenn einen schließlich der



Hunger packt, empfiehlt sich der Besuch eines der zahlreichen guten Restaurants, in denen es von Foie Gras bis zum Kebab für jeden Geldbeutel etwas zu essen gibt. Zur Geschmacksabrundung gönnt man sich am besten einen der hervorragenden französischen Weine.

### Kontrastreiches Rennen

Der Marathon des Alpes Maritime ist der zweitgrößte seiner Art in Frankreich, lediglich Paris zieht mehr Läufer an. Der Lauf selbst könnte kontrastreicher kaum sein. 95 Prozent der Strecke führen am Meer entlang. Aufgrund der außergewöhnlichen Lage der Region, wird einem auf den gesamten 42,195 Kilometern genug

Abwechslung für die Augen geboten. Das Meer auf der linken Seite, auf der rechten Seite die Alpen. Es gibt weitaus schlechtere Plätze zum Laufen.

Die Strecke an sich ist zum größten Teil recht flach, beinhaltet aber einige unangenehme Steigungen, die es zu überwinden gilt. Die Versorgung während des Laufes ist hervorragend. Ausreichend Getränke, Obst und Energiedrinks werden dem Läufer von motivierten Helfern ange-reicht. Zahlreiche Bands, Blaskapellen und Sambagruppen bringen die gesamte Läufer-schar in Schwung und helfen dem einen oder anderen Marathonis durch die Krisen-zeiten auf dem Weg ins Ziel in Cannes.



Das Trailrunning-Resort St. Martin-Vésubie lässt die Herzen aller Trailrunner höher schlagen

## Infos

# Laufveranstaltungen in und um Nizza

Von Deutschland aus gibt es viele Direktflüge nach Nizza. Wer sich zeitig um eine Reise bemüht, kann gerade außerhalb der Hauptsaison in Nizza oder Cannes günstig ein Hotelzimmer bekommen.

### Karnevalsiauf, 10 Kilometer:

Jedes Jahr im Februar zu Karneval, die nächste Ausgabe folgt 2016. Gelaufen wird im Kostüm. An den Karnevalstagen kommen rund eine Million Menschen nach Nizza, um sich die farbenfrohen Paraden anzusehen.

### Halbmarathon

26. April 2015

### Ultra-Trail Côte D'Azur

4. bis 6. September 2015, Zur Erstausgabe des Hauptrennens über 140 Kilometer wird es auch kürzere Distanzen im Angebot geben

### Marathon des Alpes-Maritime

8. November 2015

### Weitere Infos zu allen Laufevents:

[www.azurunningtour.org](http://www.azurunningtour.org)

### Allgemeine Tourismus-Auskünfte:

[www.frenchriviera-tourism.com](http://www.frenchriviera-tourism.com)

## Über 14.000 Starter

Im letzten Jahr vermeldete der Veranstalter bei der siebten Ausgabe des „French-Riviera-Marathon“ mit 14.100 Startern einen neuen Teilnehmerrekord. Über die Marathondistanz gingen neben den Eliteläufern 8.600 Marathonis an den Start. Angeboten werden auch ein Team-Marathon und die Halbmarathon-Distanz. International scheint sich der Lauf ebenfalls zu etablieren. 32 Prozent der Teilnehmer kamen aus dem Ausland an die französische Küste, insgesamt waren 62 Nationen vertreten.

Wer also nach einem Marathon in wärmeren Gefilden sucht, oder die zahlreichen Laufmöglichkeiten der Region testen möchte, sollte sich die Gelegenheit 2015 nicht entgehen lassen.

**RALF KERKELING**

Rund eine Million Menschen bestaunen die Umzüge und Paraden zu Karneval in und um Nizza





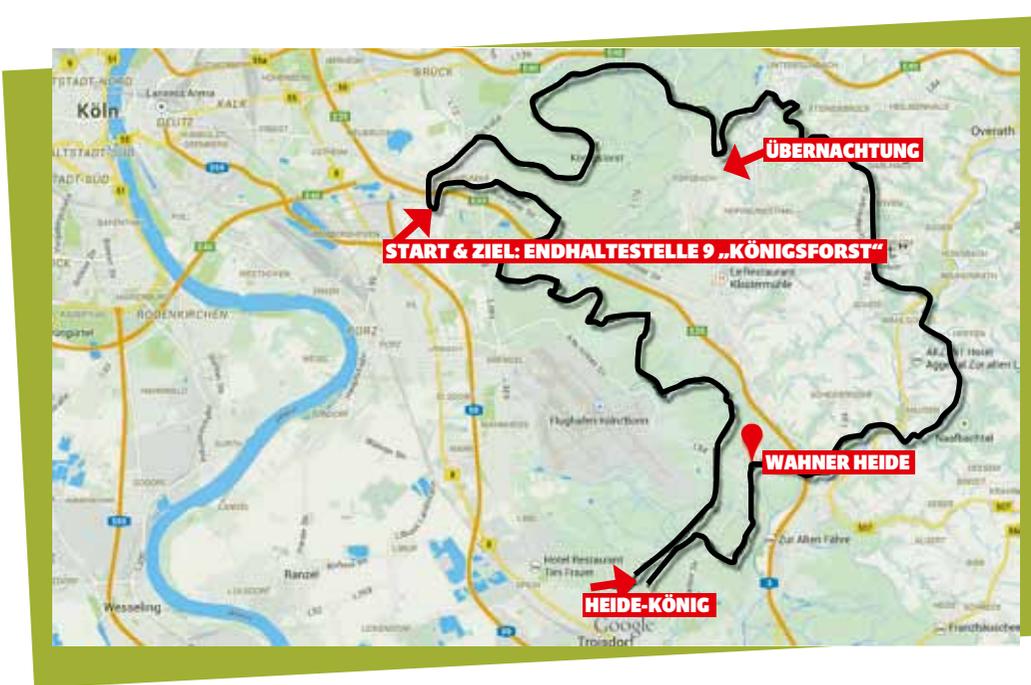
# Ich laufe dann mal

**S**chon wieder eine dieser Wochen. Arbeit, kaum Zeit für die Familie und auch der Sport kam mal wieder zu kurz. Schon seit längerem wollte ich mir deshalb eine kurze Auszeit gönnen. Einfach mal durchatmen, abschalten. Als ich über Möglichkeiten eines Kurztrips nachdachte, waren die Rahmenbedingungen ziemlich schnell klar. Nicht weit wegfahren, möglichst Sport treiben und die Natur genießen können. Im Normalfall fährt der Kölner in solchen Fällen in die Eifel oder an die nur drei Stunden entfernte Nordsee in den Niederlanden. Doch das fiel gedanklich raus.

Bei einem Gespräch mit Freunden aus München erzählten mir diese von ihren kurzen Ausflügen in die Voralpen, gerne zum Trailrunning. Das wär's doch. Aber nach München, sechs Stunden Autofahrt? Nein, danke! Das muss doch rund um Köln möglich

sein. Also, mal einen Blick auf die Karte werfen. Köln ist umgeben von ziemlich viel Grün. Im Westen streckt sich die Kölner Bucht in Richtung Eifel und Niederrhein. Für das, was ich mir vorstelle, ist es dort jedoch zu flach. Im Osten wird es dann schon interessanter. Dort liegt das Bergische Land mit seinen Ausläufern und erste „Berge“ reichen bis an das Kölner Stadtgebiet heran.

Hier befindet sich auch die Wahnerheide, ein rund 37 km<sup>2</sup> großes Naturschutzgebiet und der Königsforst. Einen kleinen Haken hat die Sache aber noch: Mitten in der Wahnerheide liegt der Flughafen KölnBonn und die A3 verläuft in unmittelbarer Nähe. Nach kurzer Internetrecherche ist jedoch schnell klar: das Gebiet verspricht viele tolle Natureindrücke, und an einem Wochenende ist weniger Flug- und Autobahnlärm zu erwarten.



aktiv Laufen-Autor Ralf Kerkeling schnürt die Laufschuhe zu einem sportlichen Wochenendausflug

## Die Laufstrecke

Die Route durch die Wahnerheide beginnt und endet an der Haltestelle „Königsforst“. Rund 65 Kilometer lang ist die Strecke durch die Heidelandschaft vor den Toren Kölns. Eine solche Route lässt sich übers Internet prima ausarbeiten.

### Wege zur Wahnerheide:

Von Köln: mit der Straßenbahnlinie 9 bis zur Endhaltestelle Königsforst. Von dort ist es weniger als ein Kilometer bis zur Wahnerheide.

Mit dem Auto: A3, die Ausfahrt Königsforst oder Porz liegt direkt an der Wahnerheide. Das Auto kann auf einem Wanderparkplatz geparkt werden.

### Infos über die Wahnerheide gibt es hier:

[www.wahnerheide.net](http://www.wahnerheide.net)

# weg...

Warum wegfahren, wenn man auch (weg)laufen kann? Eine kurze, aktive Auszeit von der Arbeit – zwei Tage dem Alltag entfliehen. Raus, an den Rand der Großstadt und die Natur genießen. aktiv Laufen-Autor Ralf Kerkeling hat vor den Toren Kölns das Bergische Land entdeckt. Nicht nur für Trailläufer ein Traum.

Das „Abenteuer“ soll zwei Tage dauern, also muss noch eine Übernachtungsmöglichkeit her. Erste Pläne, die Nacht in einem Zelt oder Hotel zu verbringen, hake ich zu Gunsten eines Besuches bei Freunden ab. Der weitere Plan beinhaltet zudem das Motto „door to trail“. In meinem Fall wird es eine Kombination aus City-Trail und dem Nutzen öffentlicher Verkehrsmittel sein.

### Eintauchen in die Natur

Ich starte bei strahlendem Sonnenschein in der Kölner Innenstadt und verlasse die Rheinmetropole über eine der Rheinbrücken in der Nähe des Doms, für mich als Kölner ein symbolischer Akt. Nach einem kurzen Lauf auf der anderen Rheinseite durch die dortigen Viertel, steige ich um in die Bahn Richtung stadtaus-

wärts. Das war von vornherein so geplant, um möglichst schnell der Großstadt zu entkommen. Mein Ziel ist die Endstation der Linie 9, „Königsforst“.

Schon die gesamte Woche vor dem geplanten Ausflug habe ich mich wie verrückt gefreut, schon Tage vorher meinen kleinen Laufucksack mit den nötigsten Sachen gepackt. Klar war: Ich möchte und muss mit möglichst wenig Ballast auskommen. Und so landen neben den Laufsachen, die ich am eigenen Leib trage, eine leichte Laufjacke, ein Wechselshirt, ein wenig Geld für die Verpflegung unterwegs, das Mobiltelefon und ein paar Waschutensilien im Rucksack.

Bei den Laufschuhen entscheide ich mich aufgrund der unterschiedlichen Laufuntergründe, die mich erwarten werden, für



eine Mischung aus Trail- und Straßenlaufschuh, in diesem Fall für den Salomon X-Scream.

Um in die Wahnerheide zu gelangen entschieße ich mich zunächst, nach dem Verlassen der Bahn einen Waldweg im Königsforst entlang einer Landstraße zu laufen. Nach etwa zwei Kilometern verlasse ich das Waldgebiet und gelange über eine die A3 querende Fußgängerbrücke direkt in die Heide.

Das Schild, das den Eingang des Naturschutzgebietes markiert, verkündet zunächst nichts Gutes. „Lebensgefahr“ steht dort in großen Lettern. Verweise auf die einstige Nutzung des Geländes durch das belgische Militär und eventuelle Munitionsrückstände folgen. Seit 2004 ist die Heide jedoch für die Öffentlichkeit freigegeben und der Lebensraum wird für Flora und Fauna geschützt. Also nichts wie rein ins Grün.

### Blühende Heidelandschaft

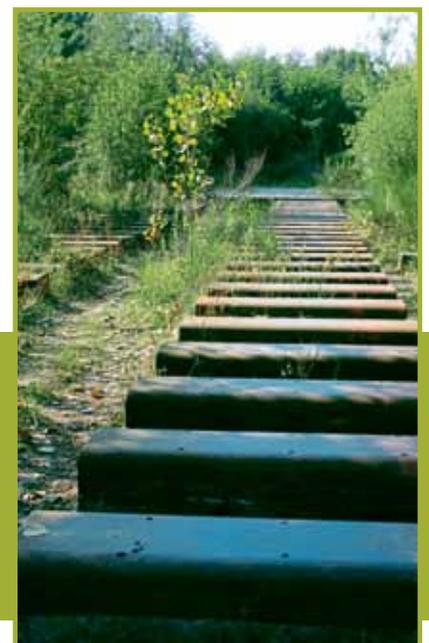
Schon vom ersten Moment an nimmt mich die blühende Heidelandschaft gefangen. Weite Flächen wechseln sich mit dichten Waldstücken ab. Kleine Pfade, breite Waldwege, traumhaft gelegene Bachläufe – es gibt viel zu entdecken. Das Gebiet erscheint einem schier endlos. Die hier grasenden Ziegen bekräftigen das Gefühl von Urlaub. Dass man sich in der Nähe einer Großstadt befindet, kann man in diesem Moment ausblenden. Selbst beim Passieren des Flughafengeländes hält sich der Lärmpegel, wie erhofft, in annehmbaren Grenzen. Hier wechseln sich Sandpisten und Wege durch Ginsterbüsche ab.

Abseits der Stadt werden die Wege immer schmaler. Nach einer guten halben Stunde erreicht Ralf Kerkeling die Wahnerheide



Los geht's: Über diese Brücke überquere ich die Autobahn A3...

... doch statt naturbelassenen Wegen, erwartet mich zunächst diese Warnung. Das kann ja lustig werden...



... die Wahnerheide war bis 2014 teilweise als Übungsgebiet fürs Militär gesperrt. Die Panzerwaschanlage zeugt noch von der jüngeren Vergangenheit...

Als Mittagstisch hatte ich mir im Vorfeld einen Waldbiergarten ausgesucht, den „Heidekönig“. Dieser ist traumhaft gelegen, inmitten einer kleinen Lichtung. Perfekt für eine kleine Stärkung und ein alkoholfreies Bier, bevor ich meine Tour fortsetze und die Wahnerheide nach einer weiteren Stunde über Altenrath und einer weiteren Überquerung der A3 in Richtung Donrath/Naafbachtal verlasse.

Hier beginnt das Bergische Land, was nicht so heißt, weil es hier ganz schön bergig zugeht. Das Bergische Land ist aus dem historischen Herzogtum Berg hervorgegangen. Den früheren Landesherren, den Grafen (und späteren Herzögen) von Berg, hat die Region ihren Namen zu verdanken.

War das Höhenprofil in der Heide noch gleich Null, ändert sich dies von nun an. Ich nutze zunächst asphaltierte Straßen, die sich um die Hügel rund um das Naafbachtal schlängeln. Teilweise bin ich nun gezwungen, die teilweise doch recht steilen Anstiege gehend zu bewältigen. Dabei habe ich viel Zeit, den Blick über die sanften Hügel der Landschaft wandern zu lassen.

### Auf den Lüderich

In der Ferne kann ich grob mein Übernachtungsziel, die Stadt Rös-rath, ausmachen. Ich durchquere kleine Dörfer, im für die Gegend typischen Fachwerkstil und versuche, allein um den Trailcharakter zu wahren, viel Strecke über Landwirtschaftswege zu machen. Am späten Nachmittag erreiche ich schließlich den Lüderich, einen Berg, in dem früher Erz abgebaut wurde und der heute durch einen

*„Ich muss mit wenig Ballast auskommen. So landen eine leichte Laufjacke, ein Wechselshirt, Geld, Telefon und ein paar Waschutensilien im Rucksack.“*

**... weite Teile der Heidelandschaft bestehen aus sehr sandigen Wegen. Für Läufer ganz schön anstrengend ...**



**... mitten in der Wahnerheide liegt die Start und Landebahn des Flughafens Köln/Bonn. ...**



**... doch der größte Teil des Gebietes ist Natur pur. Wer die unbefestigten Wege verlässt, findet tolle Trails mit einigen natürlichen Hindernissen ...**





*„Ich habe viel  
Zeit, meinen  
Blick über die  
sanften Hügel  
der Landschaft  
wandern zu  
lassen.“*

Das Bergische Land und speziell die Wahnerheide haben viel zu bieten: Rund 700 Tier- und Pflanzenarten findet man im zweitgrößten und artenreichsten Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens



**...am Lüderich, einem bekannten Berg in der Nähe von Rösrath, befindet sich ein Golfplatz. Kopf einziehen und hoffen, dass die Bälle heute da hinfliegen, wo sie hinsollen ...**



**... Zeit für eine Mittagspause. Ich kehre im Heidekönig ein und fühle mich angesichts des tollen Angebotes an leckeren Gerichten und Kuchen als solcher ...**

Golfklub in Beschlag genommen wird. Einmal Hügel runter und auf der anderen Seite wieder rauf - das Zwischenziel ist erreicht.

### Ein lustiger Abend

Es folgt ein lustiger Abend bei meinem guten Bekannten, der erst spät in der Nacht ausklingt. Am darauffolgenden Tag beende ich mit einem kurzen, abschließenden 15-Kilometer-Lauf meinen Wochenendausflug an der Bahnhaltestelle Königsforst. Nach rund 65 absolvierten Kilometern lasse ich mich von den Kölner Verkehrsbetrieben entspannt in Richtung Innenstadt chauffieren.

Fazit: Man muss nicht weit wegfahren, um tolle Trails für sich zu entdecken. Für einen Kurzurlaub und zum kurzzeitigen Ausklinken und Abschalten reicht so ein Auslauf allemal. Zur Nachahmung unbedingt empfohlen. Egal, wo man wohnt, ein Stück unberührte Natur findet man immer.

Ich habe für mich eine tolle Landschaft vor den Toren der Stadt entdeckt. Hier werde ich demnächst noch des Öfteren unterwegs sein.

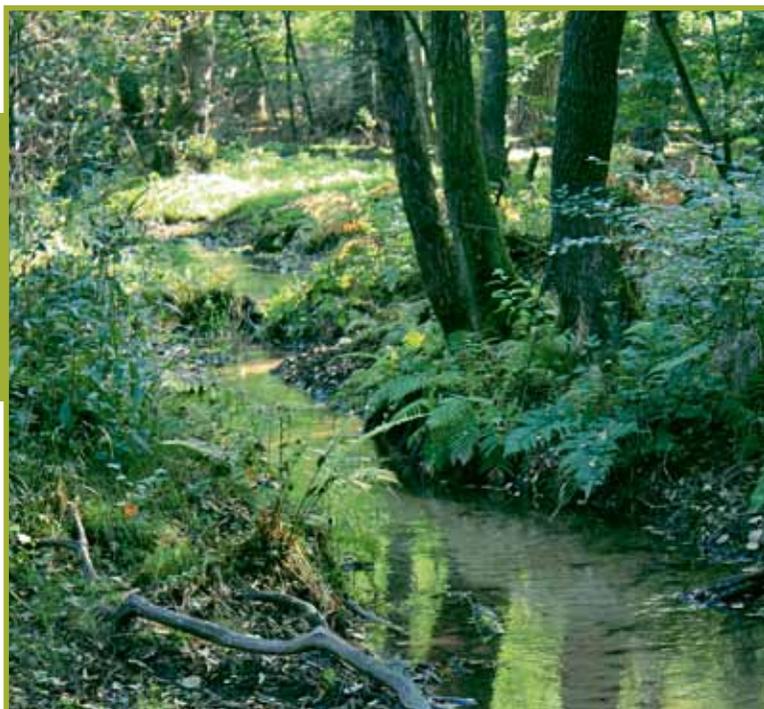
Auf dem Weg durch die Wahner Heide ist Ralf Kerkeling die meiste Zeit ganz allein unterwegs



... auf dem Nachhauseweg komme ich noch am „Winterlager“ des Zirkus Brunelli vorbei. Eine Sondervorführung gibt's für mich heute nicht ...



... am zweiten Tag führen weite Teile der Strecke durch den Wald. Das Plätschern des Baches lässt alles Sorgen des Alltags vergessen!





# Silvesterlauf 2014

Der „König“ von  
Trier: Moses Kipsiro  
kurz vor seinem  
fünften Sieg

# Wo Top-Stars kräftig feiern

Seit nunmehr 25 Jahren treffen am letzten Tag des Jahres in Trier internationale Leichtathletik-Topstars und nationale Topläufer aufeinander. Der Silvesterlauf zeichnet sich aber seit jeher auch durch die Party nach dem Lauf aus. Wir waren vor Ort, um die Stimmung während der Läufe und auch die Tanzfläche zu testen.

Als die Sektkorken um Mitternacht knallen und das Feuerwerk über der Porta Nigra das nächste Jahr ankündigt, blicken die Gründer des Silvesterlaufes, Christoph Güntzer und Berthold Mertes, zufrieden auf eine gelungene Jubiläumsausgabe des Silvesterlaufes in Trier zurück. Bis in die frühen Morgenstunden feiern Läufer, Spitzenathleten, Sponsoren und das Orga-Team im Mercure Hotel Trier Porta Nigra, dem Partnerhotel des Silvesterlaufes.

Bereits der Silvestermorgen verheißt Gutes für den Tag. Das Wetter zeigt sich von einer für den Lauf angenehmen Seite. Kein Eis, kein Schnee, etwas nasskalt, aber trocken. Für die Spitzenläufer ideale Voraussetzungen, um sich auf die Jagd nach guten Zeiten und dem Platz auf dem Podium zu machen. Spitzenläufer Arne Gabius wirkt dann auch beim Frühstück vor dem Rennen sehr entspannt. Die Sorge, auf dem Kopfsteinpflaster aufgrund gestreuten Salzes wegzurutschen, ist nicht gegeben. Gabius ist der Marathon-Shootingstar des Jahres 2014. In Frankfurt finishte er die 42,195 Kilometer in 2:09:32 Stunden. Kein Deutscher war bei einem Marathondebüt jemals schneller. Für das Jahr 2015 hat sich der Athlet vorgenommen, den nationalen Rekord von Jörg Peter (2:08:47) zu knacken.



Spannendes Rennen: Im Elitelaufl der Frauen hatte am Ende Nazret Weldu (Nr. 1072) aus Äthiopien die Nase vorn

An diesem letzten Tag des Jahres möchte er in Trier gewinnen. Bei den bisherigen Starts hat es bislang „nur“ zum besten deutschen Läufer und einem zweiten Platz gereicht. 2013 schnappte sich ein anderer Deutscher diesen Titel und gewann zudem auch den Silvesterlauf, Homiyu Tesfaye. Leider wird es für Gabius auch 2014 nichts mit dem Sieg. Er wird am Ende Vierter.

Überhaupt wirken sämtliche Topath-

leten im Vorfeld des Laufes sehr gelöst. So kommen die beiden Sujew-Twins, Elina und Diana, gerade von einem Trainingscamp in Kenia wieder. Beide berichten begeistert von den tollen Trainingsmöglichkeiten vor Ort und der Schönheit des Landes. Denn trotz harten Trainings hatte man auch mal kurz Zeit, sich ein wenig umzuschauen. Jetzt sind sie schon in der Vorbereitung für die neue Saison und dazu zählt auch

## // ERLEBNIS

der Lauf in Trier. Die beiden sympathischen Schwestern wollen sich gegenseitig „pushen“ und dafür stehen auch am Tag vor dem Silvesterlauf noch entspannte Laufeinheiten an der Mosel unter den Augen von Bundestrainer Wolfgang Heinig an.

Für Corinna „Coco“ Harrer ist Trier sogar inzwischen zum vielzitierten „Wohnzimmer“ geworden. Sie gewann den Lauf bereits zweimal (2012/2013) und hätte mit einem Sieg in Trier mit Sabrina Mockenhaupt gleichziehen können. Dass diese Erfolgsgeschichte am Ende des Tages nicht geschrieben werden kann, liegt bestimmt auch an der noch nicht lange zurückliegenden Fußverletzung der deutschen Spitzenathletin. Diese zeigt sich jedenfalls nach dem Lauf und ihrem fünften Platz glücklich darüber, wieder schmerzfrei laufen zu können.

### Party ist legendär

Die Lust auf die sich anschließende Silvester-Party im Mercure Hotel, direkt an der Porta Nigra, scheint ihr jedenfalls nicht vergangen zu sein. Die Party nach dem Lauf ist legendär. Hier feierten, nach getaner Arbeit, auch schon Lauflegende Haile Gebreselassie und zahlreiche weitere prominente Sportler, wie Diskuswurf-Olympiasieger Lars Riedel, Schwimmweltmeister Christian Keller oder Kanu-Olympiasiegerin Birgit Fischer. Ein DJ und eine Live-Band heizen auch an diesem Abend den Athleten und zahlreichen weiteren Gästen mächtig ein. Mit dabei auch die glückliche Gewinnerin des aktiv Laufen-Gewinnspiels Katrin Schmülling mit ihrem Ehemann. Das laufbegeisterte Paar hatte tatsächlich zum ersten Mal bei einem Gewinnspiel mitgemacht und direkt dieses tolle Laufwochenende in Trier gewonnen.

### Konfetti und Trillerpfeifen

Als um die Mittagszeit die ersten Menschen auf dem Hauptmarkt in Trier eintrudeln und sich die Kommentatoren der Rennen, Berthold Mertes und Wolf-Dieter Poschmann, „warm“ moderieren, zeigt sich schnell, wie sehr die Trierer „ihren“ Silvesterlauf ins Herz geschlossen haben. Überall wohlwollende Gesten und strahlende Gesichter. Auch der Oberbürgermeister der Stadt, Klaus Jensen und seine Frau Malu Dreyer, Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz, lassen es sich nicht nehmen, ein paar Worte vor dem ersten Startschuss an die Zuschauer zu richten. Jensen unter-



Der spätere Sieger Moses Kispiro (Nr. 2) hielt sich zu Beginn hinter Homyu Tesfaye zurück, Arne Gabius (hinten) versucht Anschluss zu halten



Politische Prominenz: Der 1. Vorsitzende des Silvesterlaufvereins, Berthold Mertes (li.) im Gespräch mit Ministerpräsidentin Malu Dreyer (2.v.li.), Moderator Wolf-Dieter Poschmann und Triers Oberbürgermeister Klaus Jensen (re.)



Heiße Sambatänzer heizen beim „deutschen Sao Paulo“ auf der Bühne ein

streicht noch einmal die besondere Bedeutung der Veranstaltung und die internationale Außenwirkung des Silvesterlaufes für die Stadt Trier.

Verlassen kann man sich in Trier in jedem Jahr ebenfalls auf die tolle Stimmung entlang des 1-Km-Rundkurses durch die Innenstadt der ältesten Stadt Deutschlands. Auch diesmal regnet es Konfetti und Trillerpfeifen bereiten einen ordentlichen Klangteppich für die Sportler. So auch bei der aktuellen Ausgabe des „deutschen Sao Paulo“. Unterstützung gibt's auch schon für die zahlreichen Vorläufe der Freizeitläufer. Unter den rund 2000 Startern ist von den Bambinis bis zum älteren Semester so ziemlich jede Altersklasse vertreten. Bereits als

die Walker mit dem ersten Startschuss des Tages auf die Strecke gehen, säumen tausende von Menschen den Weg, später werden rund 10.000 Menschen anwesend sein. Die Leute feiern ihren persönlichen Abschluss des Jahres mit eigens dafür eingepacktem Sekt und Sambamusik, die von Musikern und Tänzern entlang der Strecke dargeboten wird.

### Der „König“ von Trier

Alles war also angerichtet für spannende Läufe der Top-Athleten. Und die ließen sich auch in diesem Jahr nicht lumpen. Den Auftakt machten die Frauen mit einem fünf Kilometer Rennen. Corinna Harrer kontrollierte das Rennen über eine lange Zeit.



Haile Gebrselassie war in 25 Jahren Silvesterlauf der prominenteste Athlet. Der Mehrfach-Olympiasieger und Multi-Weltrekordler aus Äthiopien war 2009 in Trier siegreich

Auf den letzten hundert Metern musste sie jedoch die Überraschungssiegerin Nazret Weldu aus Eritrea ziehen lassen. Diese siegte in 16:01 Minuten vor ihren afrikanischen Konkurrentinnen Yemenu Tewabech (ETH/16:03) und Weynshet Weldetsadik (16:06). Harrer überquerte nach 16:09 Minuten als Fünfte die Ziellinie, gefolgt von Diana Sujew und Gesa Felicitas Krause, den weiteren deutschen Spitzenläuferinnen.

### Eine Farm namens „Trier“

Bei den Herren wurde Moses Kipsiro schließlich zum „König von Trier“, als er nach acht Kilometern im Bitburger-Lauf der Asse in 23:04 Minuten im Konfettiregen als Sieger ins Ziel lief. Es war der insgesamt fünfte Erfolg in Trier für den sympathischen Mann aus Uganda. Nach diesem Triumph wird Kipsiro sein Versprechen von der Pressekonferenz im Vorfeld des Laufes sicherlich wahr machen und seine Farm in Uganda auf den Namen „Trier“ taufen. Kipsiro siegte in einem spannenden Rennen vor Hailemariam Amare (ETH/23:06) und dem deutschen Vorjahressieger Homiyu Tesfaye (23:16).

**RALF KERKELING**

## 25 Jahre Trier

### Alle Sieger auf einen Blick

#### Männer

1990	Olaf Dorow	GER	23:43
1991	Joseph Keino	KEN	22:26
1992	Gideon Chirchir	KEN	22:53
1993	Gideon Chirchir	KEN	22:57
1994	Laban Chege	KEN	22:45
1995	James Kariuki	KEN	23:06
1996	Thorst. Naumann	GER	23:18
1997	Isaac Kariuki	KEN	22:21
1998	Daniel Gachara	KEN	22:35
1999	Daniel Gachara	KEN	22:48
2000	Keter Enock Kiptoo	KEN	22:47
2001	Daniel Gachara	KEN	22:58
2002	Wilson Chemweno	KEN	23:00
2003	Daniel Gachara	KEN	23:11
2004	Mushir Salim Jawher	BRN	22:43
2005	Moses Kipsiro	UGA	22:52
2006	Moses Kipsiro	UGA	22:27
2007	Moses Kipsiro	UGA	22:30
2008	Micah Kogo	KEN	23:07
2009	Haile Gebrselassie	ETH	22:23
2010	Micah Kogo	KEN	22:56
2011	Mosinet Geremew	ETH	22:36
2012	Moses Kipsiro	UGA	22:41
2013	Homiyu Tesfaye	GER	22:38
2014	Moses Kipsiro	UGA	23:04

#### Frauen

1990	Heike Tögel	GER	14:06
1991	Helen Kimaiyo	KEN	12:24
1992	Alla Dudaewa	BLR	16:14
1993	Margaret Kagiri	KEN	16:06
1994	Luminita Zaituc	ROM	16:35
1995	Andrea Fleischer	GER	16:18
1996	Luminita Zaituc	GER	16:30
1997	Leah Malot	KEN	15:46
1998	Irina Mikitenko	GER	15:48
1999	Leah Malot	KEN	15:57
2000	Lornah Kiplagat	KEN	15:15
2001	Leah Malot	KEN	16:38
2002	Edith Masai	KEN	15:29
2003	Susan Kurui	KEN	15:47
2004	Teyiba Erkeso	ETH	15:44
2005	Sabr. Mockenhaupt	GER	16:07
2006	Belaynesh Fekadu	ETH	15:42
2007	Sabr. Mockenhaupt	GER	16:01
2008	Mimi Belete	ETH	16:07
2009	Y. Zadorozhnaya	RUS	15:48
2010	Sabr. Mockenhaupt	GER	16:24
2011	Almensch Belete	ETH	15:55
2012	Corinna Harrer	GER	16:05
2013	Corinna Harrer	GER	15:53
2014	Nazret Weldu	ETH	16:01

# Prost!



Geselligkeit statt Schnelligkeit. Darum geht es beim französischen Marathon du Médoc und beim Bierpaarlauf in Berlin-Weißensee. Bei beiden Events fließt reichlich Alkohol – in Frankreich Rotwein, in der Hauptstadt Gerstensaft. Die Stimmung ist überall prächtig, doch Mediziner äußern leise Bedenken an der Kombination aus Laufen und „Saufen“.



Er gilt als die längste Weinprobe der Welt: Beim Marathon du Médoc im französischen Städtchen Pauillac in der Nähe von Bordeaux bekommen die Läufer an den Verpflegungsständen nicht bloß Wasser zu trinken, sondern auch den guten Rotwein der Region verkostet. Dazu gibt es viel Obst, aber auch Kuchen, Stopfleberpastete, verschiedene Käsesorten und sogar Austern. Es ist ein Marathon zum Genießen, mitten durch ein Weinanbaugebiet, vorbei an einigen der besten Weingüter Frankreichs. Die 8500 Startplätze sind heiß begehrt und meist Monate im Voraus vergeben. Sorgen, dass die Teilnehmer zu tief ins Glas schauen, hat man bei den Organisatoren nicht. „Erstens, weil an jeder Verpflegungsstation nur ein kleiner Schluck zur Verkostung gereicht wird“, erklärt Sprecher Jean-Yves Saint-Céran. „Und zweitens,

weil es schlichtweg unmöglich wäre, sich zu betrinken und dabei noch einen Marathon zu laufen.“

Laufen und Wein – das passt offenbar. Auch beim Marathon Deutsche Weinstraße im rheinland-pfälzischen Bockenheim werden als besonderer Höhepunkt an einigen Verpflegungspunkten Riesling-Schwämme zur Erfrischung ausgegeben. Aber Laufen und Bier? In mehreren deutschen Städten gibt es mittlerweile sogenannte Bierpaarläufe – meist als vereinsinterner Spaßwettkampf zum Saisonabschluss, mancherorts aber auch offen für externe Teilnehmer. So etwa in Berlin, wo der Verein Weißenseer SV „Rot-Weiß“ seit 1998 einen Bierpaarlauf austrägt, der sich großer Beliebtheit erfreut. Bei der jüngsten Auflage Anfang Oktober gingen exakt 100 Paare auf die Strecke. Startberechtigt waren nur Teilnehmer über



**Klare Regeln:** Während beim Bierpaarlauf der eine Partner läuft, leert der andere einen Becher mit 0,3 Litern Bier. Beim Wechsel darf er erst dann loslaufen, wenn er ausgetrunken hat





In Unterzahl: Während der Anteil an Läuferinnen bei Laufevents kontinuierlich steigt, nehmen am Bierpaarlauf meist Männer teil

18 Jahre. 2015 findet das Rennen am 3. Oktober statt, erneut gesponsert von einer großen Brauerei.

### Eineinhalb Liter auf 9 Kilometer

Die Regeln sind schnell erklärt: Der Lauf über neun Kilometer wird als Paarlauf absolviert. Eine Runde ist 900 Meter lang und jeder der beiden Läufer absolviert fünf Runden. Während der Erste sich auf die Strecke begibt, leert der andere einen Becher mit 0,3 Litern Bier. Beim Wechsel darf er erst dann loslaufen, wenn er ausge-trunken hat. Am Ende kommt jeder Teilnehmer auf fünf Runden und fünf Gläser Bier, insgesamt anderthalb Liter. Sieger ist das Paar, welches als Erstes mit zehn leerge-trunkenen Bierbechern gemeinsam ins Ziel läuft. Bierverschütten wird dabei mit Dis-qualifikation geahndet.

### Geselligkeit statt Schnelligkeit

Das klingt nach einer – Achtung: Wort-spiel! – bierernsten Angelegenheit. Ist es aber nicht. „Unser Bierpaarlauf ist vor allem eine freudvolle Veranstaltung zum

Saisonausklang“, sagt Abteilungsleiter Uwe Beutel. Es gehe dabei nicht darum, Sport und Alkohol zu verbinden, sondern nach einer anstrengenden Leichtathletik-saison gemeinsam Spaß zu haben. Viele Teilneh-mer sind verkleidet, die besten Kostüme werden prämiert, es gibt Livemusik und viel Gelegenheit zu Gesprächen. Geselligkeit statt Schnelligkeit, lautet das Motto. Abge-guckt haben sich die Weißenseer die Idee bei ihrem Partnerverein im tschechischen Kolin, der schon seit vielen Jahren einen

Bierpaarlauf organisiert – dort sogar mit 0,5 Liter Gerstensaft pro Runde. In Tschechien, dem Geburtsland des Pils, verträgt man offensichtlich mehr als hierzulande.

### Genießen erlaubt

Aber ist es überhaupt gesund, zu laufen und dabei Alkohol zu trinken? Das sei wie so oft eine Frage der Dosis und der sportlichen Anspruchs, erklärt Mediziner Daniel König vom Arbeitsbereich Ernährung und Sport am Universitätsklinikum Freiburg. „Gegen

*„Generell gilt die Empfehlung, dass Frauen nicht mehr als eine und Männer nicht mehr als zwei Portionen des entsprechenden alkoholischen Getränks pro Tag trinken sollten“*

DANIEL KÖNIG

das eine oder andere Glas zu besonderen Ereignissen ist auch bei ambitionierten Sportlern nicht wirklich etwas einzuwenden“, sagt er. Bei regelmäßiger Zufuhr schädige Alkohol jedoch nachweislich den Organismus und behindere so auch den Trainingserfolg. „Generell gilt die Empfehlung, dass Frauen nicht mehr als eine und Männer nicht mehr als zwei Portionen des entsprechenden alkoholischen Getränks pro Tag trinken sollten“, sagt Daniel König, wobei sich die Portionsgrößen unterscheiden, je nachdem ob es sich um Spirituosen (2cl), Wein (0,15 Liter) oder Bier (0,3 Liter) handelt.

### Rat vom Mediziner

Beim Bierparlauf und auch beim Marathon du Médoc wird deutlich mehr konsumiert und das in kurzer Zeit. „Trotzdem kann ich mir nicht vorstellen, dass es zu deutlichen alkoholbedingten Koordinations- oder Orientierungsproblemen beziehungsweise -verlust kommt“, sagt Daniel König. Während des Sports sei jedoch die Geschwindigkeit der Magenentleerung verringert. Wenn man dann dabei auch noch ein kohlenstoffhaltiges Getränk wie Bier zu sich nehme, könne es zu einem Völlegefühl bis hin zum Erbrechen kommen. Auf leeren Magen sollte man dennoch nicht an



**A votre santé: Gemeinsam Laufen, Spaß haben und leckeren Rotwein verkosten – das Ganze am liebsten kostümiert – steht beim Marathon du Médoc an erster Stelle**

den Start gehen, allerdings auch nicht mit allzu vollem Magen. „Wenn man wirklich taktisch vorgehen und die Alkoholwirkung vermindern will, dann sollte man vorher eine kleine, fettreiche Mahlzeit zu sich nehmen, weil dadurch die Alkoholabsorption verzögert wird“, rät der Mediziner.

Eine besondere Herausforderung sind solche Veranstaltungen für das weibliche Geschlecht. Frauen vertragen in der Regel weniger als Männer, sie können Alkohol nicht so schnell abbauen. Daher sollten Frauen nur die Hälfte dessen trinken, was Männer zu sich nehmen, sagt Daniel König. Beim Marathon du Médoc können sie selbst steuern, wie viel Alkohol sie konsumieren – im Zweifel greifen sie im weiteren Verlauf der Veranstaltung eben zum Wasser statt zum Wein. Beim Bierparlauf ist das schwieriger. Es werden keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern gemacht; die Mengen sind für alle gleich. Vielleicht bestand auch deshalb die überwiegende Mehrheit der Teams aus zwei Männern. Lediglich vier reine Frauenpaare nahmen die Herausforderung an, zwölf Mannschaften waren gemischt.

Wer Sport treibt, um eine bessere Figur zu haben, sollte übrigens die Finger von hochprozentigen Laufevents lassen. Jeder Gramm Alkohol enthält etwa sieben Kalorien – da kommt einiges zusammen. Und dass man Alkohol wieder ausschwitzen kann, ist leider auch nur ein Mythos. „Da ist absolut nichts dran“, sagt Daniel König. Den meisten Teilnehmern dürfte das herzlich egal sein. Für sie zählen ohnehin andere Argumente. Wer beim Marathon du Médoc oder beim Bierparlauf startet, dem geht es vor allem um die gute Stimmung. Prost!

**PHILIP HÄFNER**



**Bon appétit: Beim Marathon du Médoc warten an den Verpflegungsstellen neben erlesenen Rotweinen zahlreiche Spezialitäten wie Austern und Gänsestopfleber auf die Läufer**

# Berlins schnellste Sightseeing-Tour



Start und Ziel des Rennens ist das Berliner Olympiastadion



Immer gut für Weltklassezeiten. Beide bestehenden Weltrekorde über die 25-km-Distanz wurden in Berlin aufgestellt

Das Rennen BIG 25 Berlin mit Ziel im Olympiastadion gehört zu den Klassikern im deutschen Laufsport. Am 10. Mai 2015 findet der Lauf über die noch selten gelaufene 25-Kilometer-Distanz zum 35. Mal statt.

**A**traktiv und hochklassig – das sind die BIG 25 Berlin, die zu den echten Klassikern des deutschen Laufsports gehören. Mindestens einmal sollte jeder Langstreckler dieses Rennen gelaufen sein. Gestartet wird um 10 Uhr auf dem Olympischen Platz unmittelbar vor dem Berliner Olympiastadion. Das Ziel befindet sich dann für alle Wettbewerbe in der olympischen Arena. Neben dem traditionsreichen 25-km-Lauf werden parallel auch Wettbewerbe über die 10-km- und die Halbmarathon-Distanz angeboten, außerdem gibt es ein Staffellauf über 5x5 km sowie einen kurzen Lauf für Kinder.

## Finish im Olympiastadion

Die Laufstrecke der BIG 25 Berlin könnte auch die Route einer Stadtrundfahrt durch die Hauptstadt sein, da so gut wie alles dabei ist, was Berlin an Sehenswürdigkeiten zu bieten hat. Nach dem Start auf dem Olympischen Platz geht es durch den Tiergarten und vorbei an der Siegessäule. Es folgen Brandenburger Tor, Unter den Linden, Friedrichstraße, Gendarmenmarkt, Potsdamer Platz, Wittenbergplatz mit dem Kaufhaus des Westens (KaDeWe), Kurfürstendamm, Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche sowie Messegelände und Funkturm. Die letzten Meter führen die Läufer schließlich durch das Marathontor in das

Berliner Olympiastadion. Vor der Ehrentribüne liegt das Ziel – spektakulärer geht es kaum. Auch für Zuschauer sind die BIG 25 Berlin ein Erlebnis.

## Weltrekordstrecke

Das Berliner 25-km-Rennen hat sich in den vergangenen Jahren durch eine Reihe von Rekorden weltweit einen Namen gemacht. Auch am 10. Mai wird ein hochklassiges Feld erwartet. Zwischen 1993 und 2012 wurde bei den BIG 25 Berlin sieben Mal ein Weltrekord aufgestellt. Dabei fielen 2010 im Olympiastadion gleich beide Weltrekorde (Männer und Frauen) – ein Novum im weltweiten Straßenlauf.

Anmeldungen für alle Wettbewerbe von Berlin läuft sind online möglich unter: [www.berlin-läuft.de](http://www.berlin-läuft.de)



Tolles Erlebnis: Auf der blauen Bahn des Olympiastadions laufen die Teilnehmer ins Ziel

## Neuer Cup für Kids

Die Macher beim METRO GROUP Marathon Düsseldorf werben gezielt um Kinder und Jugendliche.

„Ihr Kinderlein kommet“, heißt es in Düsseldorf am 26. April 2015. Bis zum 12. April 2015 können sich Kinder und Jugendliche für den MINI Kids Cup, Altersklasse U10 und U12 (Jahrgänge 2004 bis 2007) und für den MAXI Kids Cup, Altersklassen U14, U16 und U18 (Jahrgänge 1998 bis 2003) im Rahmen des „Stadtsparkasse Düsseldorf Kids-Cup“ anmelden. Die Idee der Macher des Düsseldorf-Marathon: Kinder und Jugendliche für den Laufsport begeistern. Die Atmosphäre bei einer Großveranstaltung ist schließlich eine ganz besondere.

Für diejenigen, die sich rechtzeitig angemeldet haben, ist die Teilnahme über die 4,2 Kilometer lange Strecke kostenlos. „Bei der Startnummernausgabe erheben wir lediglich eine Spende von einem Euro zu Gunsten der Stiftung Pro Sport Düsseldorf zur Förderung des Nachwuchssports“, erläutert METRO GROUP Marathon Düsseldorf Renn-Direktor Jan Henning Winschermann.

Anmeldung sowie weitere Informationen unter [www.metrogroup-marathon.de](http://www.metrogroup-marathon.de)

# Der Golf für alle Fälle

*Neuer Golf Alltrack bietet serienmäßig Allradantrieb – Gute Traktion*



Mit dem Golf Alltrack (ab 29.975 Euro) bekommt der Golf Variant einen attraktiven Bruder, der zusätzlich zur Variabilität des Variant eine höhere Bodenfreiheit, Radlaufverbreiterungen, ausgestellte Seitenschweller, Unterfahrschutz und neu gestaltete Stoßfänger bietet. Technisch ist das neue Mitglied der Golf Familie für den Einsatz in unwegsamem Gelände serienmäßig mit

dem Allradantrieb 4MOTION ausgerüstet. Der intelligent gesteuerte 4MOTION-Antrieb kommt ohne einen Druckspeicher aus und reagiert extrem schnell auf alle erdenklichen Fahrbahnoberflächen. Somit wird das weiter perfektionierte 4MOTION-System bereits aktiv, bevor Schlupf auftritt. Ein Traktionsverlust kann damit nahezu ausgeschlossen werden. Dabei nutzt das System

eine vom jeweiligen Fahrzustand abhängige Rückmeldung. Bei geringer Last oder im Schub erfolgt der Vortrieb primär über die Vorderachse – diese Grundabstimmung spart Kraftstoff. Doch bei Bedarf wird die Hinterachse in Sekundenbruchteilen stufenlos zugeschaltet – und dies geschieht über die intelligente Haldex-Kupplung zuverlässig. WMD

## *Effizient und flott*



Derzeit ist Porsche der führende Anbieter im Segment der Premium-Hybrid-Modelle – dies überrascht. Doch bereits im Juni 2013 ging der Panamera S E-Hybrid als erstes Plug-in-Fahrzeug der Luxusklasse an den Start. Nun trägt der Cayenne S E-Hybrid diese zukunftsweisende Technik ins Premium-SUV-Segment. Und nicht zu vergessen, der 918 Spyder demonstrierte bei seiner Rekordfahrt auf dem Nürburgring eindrucksvoll, „dass selbst Supersportwagen durch Hybridtechnik neue Leistungsdimensionen erreichen und konventionelle Antriebe in Fahrdynamik und Effizienz eindeutig hinter sich lassen können“, versichert ein Porsche Ingenieur. Der Cayenne S E-Hybrid kostet rund 82.000 Euro. WMD

## *Kleiner Audi ganz groß*



Mehr als 500.000 verkaufte Audi A1 und A1 Sportback (ab 19.300 Euro) seit seiner Markteinführung 2010 unterstreichen seine Beliebtheit. Das knapp vier Meter lange Kompaktmodell wurde zum Modelljahr 2015 aufgefrischt. Wer die Wahl hat, hat die Qual: Insgesamt sechs Motoren des überarbeiteten Audi A1 und A1 Sportback (Viertürer) leisten zwischen 90 PS (66 kW) und 192 PS (141 kW) – vier TSI und zwei TDI. Alle Aggregate sind völlig neu oder weiterentwickelt. Fakt ist, dass bei den meisten von ihnen die Leistung gestiegen ist, aber gleichzeitig auch der Verbrauch um bis zu zehn Prozent gesenkt wurde. WMD

Laufland Kanada:  
Das zweitgrößte Land der Erde bietet  
für jeden Geschmack eine passende  
Laufveranstaltung. Ob Naturtrails  
(Foto rechte Seite unten) oder City-  
Marathon – im Norden Amerikas  
kommt jeder auf seine Kosten



# Wild und weltoffen

Kanada ist das zweitgrößte Land der Erde und ein Paradies für Naturliebhaber. Bären, Elche und Karibus fühlen sich dort heimisch. Die meisten Landschaftsläufe bieten unvergessliche Erlebnisse inmitten unberührter Wildnis, doch auch die Stadtmarathons in den großen Metropolen sind eine Reise wert.

Viel hat nicht gefehlt. Beinahe wäre ein Läufer zum größten Kanadier aller Zeiten gewählt worden. 2004 machte sich der öffentliche Fernsehsender CBC auf die Suche nach „The Greatest Canadian“ und Terry Fox wurde Zweiter, geschlagen nur vom Politiker Tommy Douglas. Fox litt an Knochenkrebs und musste sich das rechte Bein amputieren lassen; trotzdem wagte er 1980 eine Trans-Kanada-Durchquerung zu Fuß, um damit Geld für die Behandlung von Krebs zu sammeln: den „Marathon of Hope“. Auch wenn er auf halber Strecke aufgeben musste, gilt er in Kanada wegen seiner Entschlossenheit und seinem Lebensmut bis heute als Idol. Jedes Jahr im September finden landesweit Spendenläufe der Terry-Fox-Stiftung statt, zu denen hunderttausende die Sportschuhe schnüren, um Geld für einen guten Zweck zu erlaufen.

Überhaupt erfreut sich der Laufsport im Mutterland von Eishockey und Ahornsirup stetig wachsender Beliebtheit. In jeder der zehn Provinzen und drei Territorien finden unzählige Laufveranstaltungen statt, selbst im hohen Norden im Yukon, in den Northwest Territories und in Nunavut. Manchmal mit einer Handvoll Hartgesotterer, manchmal mit 50.000 Teilnehmern wie beim Vancouver Sun Run – dem größten Laufevent des Landes und einem der größten in ganz Nordamerika. Wer das Wetter in Kanada kennt, der dürfte nicht überrascht sein, dass noch bis Anfang März vielerorts Indoor-Marathons angeboten werden. Schließlich behauptet der Kanadier selbst von seinem Land, es gäbe dort nur zwei Jahreszeiten: sechs Monate Winter und sechs Monate, in denen das Schneeräumen hoffnungslos ist.

Ganz so ist es natürlich nicht. Das zweitgrößte Land der Erde ist auch klimatisch äußerst vielfältig. Im Sommer klettern

die Temperaturen auch schon mal über 30 Grad, gerade in den Prärie-Provinzen oder im Süden British Columbias im warmen Okanagan-Tal, so dass dort sogar Wein angebaut wird. Auch die Region um Toronto – das übrigens auf dem gleichen Breitengrad liegt wie Rom – und die Großen Seen wartet im Sommer mit angenehmen Temperaturen auf und bietet ideale Bedingungen für Läufer.

## Unzählige Naturparks

Auch sonst ist Toronto eine Reise wert. Die Millionenstadt steht mit ihrer multikulturellen Bevölkerung aus nahezu jedem Land der Welt sinnbildlich für das Einwandererland Kanada. Vancouver oder die beiden frankophonen Metropolen Montreal und Québec City sind ebenfalls beliebte Destinationen, dazu natürlich die Niagara-Fälle und die faszinierende Bergwelt der Rocky Mountains sowie unzählige weitere Naturparks im ganzen Land. Dort kann es schon mal passieren, dass beim abendlichen Jog-

gen ein Braunbär oder ein Elch den Weg kreuzt. Beim Polar Bear Marathon im Norden Manitobas wird deshalb jeder Teilnehmer von einem Begleitfahrzeug eskortiert, als Schutz gegen Eisbären.

Stephane Hetherington hätte derlei Vorsichtsmaßnahmen wohl nicht gebraucht. Er ist schließlich ein Superheld. Als solcher verkleidet rannte er den Scotiabank Toronto Waterfront Halbmarathon im vergangenen Jahr in 1:17:30 Stunden und damit ins Guinness-Buch der Rekorde als schnellster Kostümierer aller Zeiten. Vier weitere Weltrekorde wurden 2014 in Toronto aufgestellt: schnellster Marathon einer Frau in einer Feuerwehruniform (5:38:51), schnellster Marathon im Dress einer Zoowärterin (4:08:17), schnellster Marathon mit Baseball-Bekleidung und Schläger (3:47:35) sowie schnellster Halbmarathon bei gleichzeitigem Jonglieren von drei Bällen (1:20:40). Für eine Wahl zum „Greatest Canadian“ dürfte das allerdings nicht reichen.

PHILIP HÄFNER





20 Kilometer der besonderen Art verspricht der Cape to Cabot, der durch zwei Nationalparks führt

## Atlantik-Provinzen

(Neufundland & Labrador, Nova Scotia, New Brunswick, Prince Edward Island)

### Laufevents:

#### Not Since Moses 10k:

In der Bibel ist es das Rote Meer, dessen Fluten sich teilen, damit Moses und die Israeliten trockenen Fußes ans andere Ufer gelangen – hier ist es der Atlantik. Dieses verrückte Rennen in Sand Point an der Bay of Fundy findet während der Ebbe statt. Die Strecke führt über den Meeresboden, Schlamm und Krebse inklusive. Die verrückte Idee kommt gut an: In der Vergangenheit war die Veranstaltung fast immer ausgebucht. In diesem Jahr findet sie am 2. August statt.

[www.notsincemoses.com](http://www.notsincemoses.com)

#### Prince Edward Island Marathon:

Prince Edward Island ist Kanadas kleinste Provinz. Böse Zungen behaupten, man könne dort gar keinen Marathon laufen, doch das ist natürlich Quatsch. Jedes Jahr im Oktober machen sich Hunderte auf den Weg vom Prince Edward Island National Park im Norden in die Provinzhauptstadt Charlottetown. Angeboten werden auch ein Halbmarathon sowie Läufe über fünf und zehn Kilometer.

[www.peimarathon.ca](http://www.peimarathon.ca)

#### Cape to Cabot:

Ein Rennen der Superlative. Vom Cape Spear, dem westlichsten Punkt Nordamerikas, geht es durch die älteste Stadt des Kontinents St. John's hinauf zum Cabot Tower auf dem Signal Hill. Insgesamt 1000 Höhenmeter müssen überwunden werden, fast die gesamten 20 Kilometer geht es irgendwie bergauf oder bergab. Hinzu kommt das unberechenbare Wetter Neufundlands. Beim letzten Mal zog gerade ein Hurrikan durch die Region – der Lauf fand trotzdem statt.

[www.capetocabot.com](http://www.capetocabot.com)

70 **aktiv Laufen**

### Sehenswert:

#### Bay of Fundy:

Nirgendwo sonst auf der Welt ist der Tidenhub so hoch wie in der Meeresbucht zwischen Nova Scotia und New Brunswick. Der Unterschied zwischen Ebbe und Flut beträgt mancherorts 15 Meter und mehr. Die Kraft des Wassers ist so groß, dass einige Zuflüsse bei Hochwasser ihre Fließrichtung ändern.

#### Cabot Trail:

Fantastische Ausblicke hinter jeder Kurve bietet der Cabot Trail in Nova Scotia, ein 300 Kilometer langer Rundkurs im Norden von Cape Breton Island. Er gilt als eine der schönsten Straßen der Welt. Man kann sich gar nicht satt sehen an den imposanten Steilklippen, zwischen denen sich Sandstrände und malerische Fischerdörfer verstecken. Auch Wale sind häufig zu beobachten.

#### Gros Morne National Park:

Die Fjordlandschaft des Gros Morne National Park in Neufundland zählt zum Unesco-Weltnaturerbe. Wanderer und Kanufreunde kommen dort auf ihre Kosten, aber auch für Geologen ist die Region hochinteressant. In den sogenannten Tablelands wurde das normalerweise tiefer liegende Gestein des Erdmantels bis an die Erdoberfläche gehoben.

Zurück auf Meereshöhe: Beim Cape to Cabot sind insgesamt gut 1000 Höhenmeter zu bewältigen



# Québec

## Laufevents:

### SQ Québec City Marathon:

Am letzten August-Wochenende geht es zu Fuß durch die Hauptstadt der Provinz. Der Marathon in Québec City kann dabei nicht nur mit blinkenden Medaillen aufwarten, sondern auch mit einer weiteren Besonderheit: Anders als bei den meisten Laufveranstaltungen geben die Kilometerschilder am Streckenrand hier die noch verbleibende Streckenlänge an. Mit zunehmender Renndauer werden die Zahlen immer kleiner – das motiviert ungemein!

[www.couriraquebec.com](http://www.couriraquebec.com)

### Québec City Staircase Challenge:

30 Treppen, über 3000 Stufen und am Ende garantiert schwere Beine: Die Québec City Staircase Challenge hat es in sich. Ober- und Unterstadt von Québec City sind über mehrere Dutzend Treppen miteinander verbunden, die es bei diesem Lauf zu bewältigen gilt. 19 Kilometer lang ist das Rennen, auch eine verkürzte Version über 13 Kilometer wird angeboten. Sonderpreise gibt es für denjenigen, der die berühmte Cap-Blanc (398 Stufen) am schnellsten bewältigt.

[www.couriraquebec.com](http://www.couriraquebec.com)

### Oasis Rock'n'Roll Marathon Montréal:

Eines von zwei Rennen der Rock'n'Roll-Marathonserie in Kanada – das andere ist in Vancouver. Ein Genuss vor allem für Anhänger härterer Klänge, mit Live-Rockmusik entlang der Strecke und einem großen

Konzert nach dem Rennen. Eine musikalische Rundreise durch die nach Paris zweitgrößte französischsprachige Stadt der Welt.

[www.runrocknroll.competitor.com/montreal](http://www.runrocknroll.competitor.com/montreal)

## Sehenswert:

### Rocher Percé:

Ein riesiger Kalksteinfelsen vor dem Ort Percé auf der Gaspé-Halbinsel, angeblich nach den Niagara-Fällen die am meisten fotografierte Naturattraktion Kanadas. Bei Ebbe kann man trockenener Fußes hinüberlaufen. In der Umgebung nisten zahlreiche Seevögel in großen Kolonien.

### Laurentides:

Die Laurentinischen Berge sind ein Outdoor-Paradies direkt vor den Toren Montréal. Im Sommer kann man dort wandern, im Winter am Mont Tremblant Ski fahren und im Herbst die Farbenpracht des Indian Summer bewundern. Dann verwandeln sich die Wälder in ein Farbenmeer.

### Québec City:

Nirgendwo sonst erinnert die Neue Welt so sehr an die Alte wie in Québec City. Die Provinzhauptstadt ist ein Stück Frankreich in Übersee, mit schöner Altstadt und gut erhaltener Befestigungsanlage. Über der Stadt thront das imposante Château Frontenac, ein den Schlössern der Loire nachempfundenes Luxushotel. Lohnenswert ist ein Abstecher zum nahegelegenen Montmorency-Wasserfall, der mit 88 Metern ganze 30 Metern höher ist als die Niagara-Fälle.

Seit 1979 findet in Montréal, der Olympiastadt von 1976, ein bei vielen Läufern beliebter Marathon statt





## Ontario

### Laufevents:

#### Scotiabank Ottawa Marathon:

Kanadas größter Marathon mit rund 7000 Teilnehmern findet standesgemäß in der Hauptstadt des Landes statt – dieses Jahr am 24. Mai. Der schnelle Kurs – Streckenrekord: 2:06:54 Stunden – passiert alle wichtigen Sehenswürdigkeiten der Stadt und verläuft durch zwei Provinzen: Ontario und Québec, wo sich Ottawas Zwillingstadt Gatineau am anderen Ufer des Ottawa River befindet.

[www.runottawa.ca](http://www.runottawa.ca)

#### The Chocolate Race:

Verpflegungsstände mit Bananen, Apfelstücken und Energieriegeln? Nicht bei diesem Rennen. Beim Chocolate Race in St. Catharines gibt es stattdessen Süßigkeiten, vom Karamellkonfekt über schokoladenüberzogene Erdbeeren bis hin zu Schokocroissants. Ein echter Genusslauf. Angesichts dieser Kalorienbomben entscheidet man sich wohl am besten für einen Start über zehn und nicht bloß über fünf Kilometer.

[www.thechocolaterace.com](http://www.thechocolaterace.com)

#### Niagara Falls International Marathon:

Dieser Marathon überwindet Grenzen. Der Startschuss fällt im amerikanischen Buffalo, von dort geht es über die Peace Bridge hinüber nach Kanada. Nach einem Abstecher ins historische Fort Erie endet das Rennen vor der imposanten Kulisse der Niagara-Fälle. Die Veranstalter werben mit der „berühmtesten Zielgeraden der Welt“.

[www.niagarafallsmarathon.com](http://www.niagarafallsmarathon.com)

### Sehenswert:

#### Niagara-Fälle:

Die Niagara-Fälle sind die wahrscheinlich bekanntesten Wasserfälle der Welt. Die Horseshoe Falls auf kanadischer Seite sind deutlich imposanter als die amerikanischen Schwesterfälle, bis zu 15 Millionen Kubikmeter Wasser stürzen dort stündlich über die Klippe. Die meisten Touristen erleben die Niagara-Fälle vom Schiff aus, doch am nächsten kommt man den tosenden Massen bei einer „Tour hinter die Fälle“.

#### CN Tower:

Als der Turm 1976 eröffnet wurde, war er mit 553,33 Metern das höchste Bauwerk der Welt. Diesen Status hat der CN Tower mittlerweile verloren, doch der Ausblick aus einem halben Kilometer Höhe ist nachwievor atemberaubend: Auf der einen Seite die Skyline Torontos, auf der anderen die endliche Weite der Großen Seen. Ganz Mutige werfen durch einen Glasboden einen Blick in die Tiefe.

#### Manitoulin Island:

Wer die Kultur der Indianer erleben möchte, sollte nach Manitoulin Island am Huronsee fahren, die weltgrößte Insel in einem Binnenmeer. Ein Drittel der 15.000 Einwohner sind indianischer Abstammung. Daneben bietet die Insel beeindruckende Naturerlebnisse.

Schöne Strecken, gute Laune. Die Cityläufe in Kanada erfreuen sich steigender Beliebtheit

## Prärie-Provinzen

(Manitoba, Saskatchewan, Alberta)

### Laufevents:

#### Calgary Marathon:

Kanadas ältester Marathon ist zugleich einer der schönsten. Bei der Premiere 1963 machten sich gerade mal 19 Läufer auf den Weg durch die größte Stadt Albertas – heute sind es mehrere Tausend. Neben der klassischen Distanz stehen am 31. Mai 2015 auch ein Halbmarathon und ein Rennen über zehn Kilometer auf dem Programm.

[www.calgarymarathon.com](http://www.calgarymarathon.com)

#### Polar Bear Marathon:

Man sollte keine Frostbeule sein, um an diesem einzigartigen Rennen in Churchill im hohen Norden Manitobas teilzunehmen. Am Rand der Hudson Bay herrschen Ende November zweistellige Minusgrade, doch das ist nicht die einzige Herausforderung. In der Gegend treiben auch viele Eisbären ihr Unwesen, so dass jeder Teilnehmer von einem Begleitfahrzeug eskortiert wird.

[www.albertamartens.com](http://www.albertamartens.com)

#### Banff Marathon:

Der Banff Marathon fand 2014 erst zum ersten Mal statt, doch er brauchte nicht lange, um sich unter den Top-Läufen des Landes zu etablieren. Kein Wunder, bei diesen Argumenten: Die Strecke führt durch wunderschöne Berglandschaften in Kanadas ältestem Nationalpark, durch das Tal des Bow River und vorbei an der Seenkette der Vermillion Lakes. Ein Fotoapparat ist absolutes Pflichtutensil für alle Teilnehmer.

[www.banffmarathon.com](http://www.banffmarathon.com)

### Sehenswert:

#### Icefields Parkway:

Traumstraße über 230 Kilometer durch die Bergwelt der Rocky Mountains von Jasper nach Lake Louise, mitten durch den Jasper- und den Banff-Nationalpark. Zu den größten Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke zählen der türkisblaue Peyto Lake, die Athabasca Falls und die Eisfelder des Athabasca-Gletschers, die mit speziellen Raupenfahrzeugen erkundet werden können.

#### Badlands:

In den Badlands im Südosten Albertas fühlt sich der Besucher auf den Mond versetzt. Die bizarren Felsformationen, „Hoodoos“ genannt, wollen so gar nicht zu den umliegenden saftigen Feldern passen. In der Gegend wurden zahlreiche Dinosaurierskelette gefunden, die im Royall Tyrrell Museum of Paleontology in Drumheller besichtigt werden können. Auch im Süden Saskatchewan gibt es Badlands.

#### Calgary Stampede:

Jedes Jahr im Juli steht Calgary für zehn Tage Kopf. Das Calgary Stampede ist mit rund 1,5 Millionen Besuchern die größte Rodeoshow der Welt und ein riesiges Volksfest. Cowboyhüte sind in Calgary nicht nur zu dieser Zeit absolut en vogue.

Achtung Polarbär: Der Polar Bear Marathon führt durch teilweise unberührte Wildnis



# British Columbia und der hohe Norden

(Yukon, Northwest Territories, Nunavut)

## Laufevents:

### Vancouver Sun Run:

Zum 31. Mal startet am 19. April Kanadas größte Laufveranstaltung. 50.000 Läufer machen sich jedes Jahr auf den zehn Kilometer langen Weg durch die Olympiastadt von 2010. Start ist in der Innenstadt, das Ziel befindet sich vor dem BC-Place-Stadion, wo bei Olympia die Eröffnungs- und Schlussfeier ausgetragen wurde. Eine Passage des Rennens führt auch durch den Stanley Park.

[www.vancouver.sun.com/sunrun](http://www.vancouver.sun.com/sunrun)

### Squamish 50:

Die ersten sechs Meilen sind noch vergleichsweise flach, doch danach geht es fast nur noch bergauf. Dieser Lauf in Squamish, Kanadas selbsternannter „Hauptstadt der Aktivurlauber“, ist wahrlich nichts für Anfänger. Selbst die kürzeren Strecken haben es in sich. Zum Glück ist die Landschaft derart fantastisch, dass gar keine Zeit bleibt, über die Schmerzen groß nachzudenken.

[www.squamish50.ca](http://www.squamish50.ca)

### Mount Robson Marathon:

Mit 3954 Metern ist der Mount Robson in British Columbia der höchste Gipfel der kanadischen Rocky Mountains. Auf dem Berg Lake Trail geht es beim Marathon, Halbmarathon oder über fünf Kilometer im Halbkreis um den Berg herum, wobei die längste Strecke eigentlich 44 und nicht 42,195 Kilometer lang ist. Der Aufstieg zum Berg Lake ist stellenweise sehr steil, aber die grandiosen Ausblicke entschädigen für alles.

[www.mountrobsonmarathon.ca](http://www.mountrobsonmarathon.ca)

## Sehenswert:

### Yoho-Nationalpark:

Weniger bekannt und damit auch weniger überlaufen als die Nationalparks in Banff und Jasper, aber ebenso wunderschön. Im Park befinden sich 28 Berge über 3000 Meter, dazu Gletscher, Wasserfälle und smaragdgrüne Bergseen wie der Emerald Lake oder der Lake O'Hara.

### Inside Passage:

Mit der Autofähre oder mit dem Kreuzfahrtschiff geht es die Westküste hinauf von Port Hardy im Norden von Vancouver Island bis nach Prince Rupert. Eine unvergessliche Seereise durch ein Labyrinth aus unzähligen Inseln, vorbei an Fjorden, Regenwäldern und schneebedeckten Bergen. Wale, Delfine und Seelöwen fühlen sich hier heimisch.

### Dempster Highway:

Ein bisschen Zeit sollte man schon mitbringen für den Dempster Highway. 736 Kilometer misst die Strecke von Dawson City im Yukon nach Inuvik in den Northwest Territories, zu bewältigen am besten mit einem geländegängigen Fahrzeug. Die Traumstraße des Nordens schlängelt sich durch zwei Bergketten, überquert den Polarkreis und passiert das Delta des Mackenzie River, des größten kanadischen Flusses.



Egal ob Marathon, Halbmarathon oder 10 Kilometer: der Banff Marathon führt durch Kanadas ältesten Nationalpark und bietet eines der unbeschreiblichsten Lauferlebnisse weltweit



Trails vom Feinsten: Beim Squamish 50 müssen rund 50 Meilen, also gut 80 Kilometer, bewältigt werden



Wenn der Hannover-Marathon am 19. April 2015 zum 25. Mal ausgetragen wird, sind alle Ampeln für die Läufer in der niedersächsischen Landeshauptstadt auf grün geschaltet

# Musik im Blut

Die niedersächsische Landeshauptstadt gilt zu Unrecht als öde. Hannover hat einiges zu bieten: für Läufer vor allem ausgedehnte Grünflächen und imposante Sportanlagen. Zeitweise wurde von dort aus sogar die halbe Welt regiert.

**H**annover ist schön, aber kaum einer weiß es. Zu diesem Ergebnis kam vor gut fünf Jahren die bislang größte Studie zum Image der niedersächsischen Landeshauptstadt. Hannover gilt als langweilig, dabei hat die Stadt einiges zu bieten. Als Großstadt im Grünen verfügt sie über ausgedehnte Park- und Waldflächen, darunter der Große Garten mit dem Schloss Herrenhausen.

Zwischen 1714 und 1837 waren die dortigen Schlossherren vom Königshaus Hannover gleichzeitig Herrscher von England und damit über die halbe Welt. Später stellte die Stadt auch deutsche Oberhäupter:

## Lauftreffs

„Fitness darf Spaß machen“ – unter diesem Motto besteht seit einigen Jahren der Maschsee-Lauftreff von Viola Ullrich und Stefanie Meyer-Venter. Immer sonntags trifft man sich um 9:30 Uhr am Fackelläufer am Arthur-Menge-Ufer des Maschsees, um gemeinsam zu laufen ([www.lauftreff-hannover-maschsee.de](http://www.lauftreff-hannover-maschsee.de)). Ebenfalls am Maschsee kommt jeden Montag der kostenlose Lauftreff des Bladerunner-Laufshops zusammen, jede Woche mit etwa 50 Teilnehmern ([www.bladerrunnersport.de](http://www.bladerrunnersport.de)). Bevorzugtes Revier des Lauftreffs Hannover ist hingegen der Stadtwald Eilenriede. Die Gruppe existiert bereits seit über zehn Jahren und hat es sogar schon zu Fernsehruhm im NDR gebracht. Treffpunkt ist bei Wind und Wetter jeden Dienstag um 19 Uhr ([www.lauftreff-hannover.de](http://www.lauftreff-hannover.de)). Lauftreffs bieten zudem die örtlichen Vereine

Hannover 96 ([www.leichtathletik.hannover96.de](http://www.leichtathletik.hannover96.de)) und Turn-Klubb zu Hannover ([www.turn-klubb.de](http://www.turn-klubb.de)) an.

## Laufshops

Dets Laufshop in der Lavesstraße 3 ist Hannovers ältestes Fachgeschäft für Laufsport ([www.laufshop.de](http://www.laufshop.de)). Seit über 30 Jahren führt Detlef Seeska den Laden, in dem Läufer nicht nur Schuhe und Bekleidung bekommen, sondern auch so manchen Tipp des Inhabers gratis dazu. Eine Laufanalyse ist bei Det obligatorisch. Das gilt auch für den Bladerunner-Shop in der Goseriende 1 am Steintor, wo neben Läufern und Leichtathleten auch Triathleten fündig werden ([www.bladerrunnersport.de](http://www.bladerrunnersport.de)). Neben einer Video-Laufband-Analyse wird dort auch eine zusätzliche Videoanalyse auf der Tartanbahn angeboten, weshalb auch die

Bundesligafußballer von Hannover 96 in dem Laden einkaufen. Daneben gibt es in Hannover auch Filialen der großen Sportartikelketten: Das Geschäft vom Laufspezialisten Runners Point ([www.runnerspoint.com](http://www.runnerspoint.com)) ist in der Ernst August Galerie am Hauptbahnhof zu finden, das von Sportscheck in der Karmarschstraße 31 in der Innenstadt ([www.sportscheck.com](http://www.sportscheck.com)).

## Wettkämpfe

Das gibt es wirklich nur in Hannover: ein Lauf quer durch die weltgrößte Computermesse. Beim „Business Run powered by CeBIT“ am 18. März führt die Strecke durch die Messehallen, vorbei an den belebten Ständen, Messepartys und Installationen ([www.cebit-run.de](http://www.cebit-run.de)). International bekannt ist die Stadt jedoch vor allem wegen des HAJ Hannover-Marathons, einem der größten Marathonläufe in Deutschland, der

Foto: Wilhelmi



## Die schönsten Laufreviere

### [1] Maschsee

Die Strecke um den Maschsee ist Hannovers beliebteste Laufstrecke – und entsprechend stark frequentiert, zu jeder Jahreszeit. Einmal rund um den künstlichen See sind es sechs Kilometer, schön flach und voller interessanter Ausblicke auf die zahlreichen Wassersportler. Zwar sind auch viele Inline-Skater unterwegs, allerdings auf parallel verlaufenden Wegen, so dass keine Kollisionsgefahr besteht.

### [2] Eilenriede

Mit der 650 Hektar großen Eilenriede verfügt Hannover über den größten Wald Europas im Herzen einer Großstadt, größer noch als der Hyde Park in London oder der Bois de Boulogne in Paris. Der nördliche Abschnitt war früher Rennstrecke für Motorradrennen. In Laufschuhen geht es heute deutlich gemächlicher zu.

### [3] Hermann-Löns-Park

Ein Bundesland im Kleinen – das ist der Hermann-Löns-Park. Das Parkgelände stellt wegen der heimischen Pflanzen, Gebäude und Geländeformen eine idealisierte niedersächsische Landschaft dar. Größere Erhebungen gibt es dort bekanntlich nicht – ideal fürs Lauftraining. Wahrzeichen des Parks ist eine Bockwindmühle aus dem 18. Jahrhundert.

### [4] Herrenhäuser Gärten

Als Herrenhäuser Gärten werden der Große Garten, der Berggarten, der Georgengarten und der Welfengarten bezeichnet. Während ersterer ein klassischer Barockgarten und der Eintritt kostenpflichtig ist, sind die beiden letztgenannten als englische Landschaftsgärten angelegt und frei zugänglich. Läufer finden dort unzählige Streckenvarianten vor.

### [5] Leineau

Die Flußauenlandschaft der südlichen Leineau ist eines der beliebtesten Naherholungsgebiete der Region Hannover. Zahlreiche geschützte Tier- und Pflanzenarten leben dort. Neben Joggern sind auf dem weit verzweigten Wegesystem auch viele Spaziergänger, Wanderer und Radfahrer unterwegs.

Der frühere Bundeskanzler Gerhard Schröder stammt ebenso aus Hannover wie der ehemalige Bundespräsident Christian Wulff. International bekannt gemacht haben die Stadt aber vor allem zwei Musiker: Klaus Lage und seine Band „Die Scorpions“, die mit „Wind of Change“ einen Welthit landeten, und Lena Meyer-Landrut, die bislang letzte deutsche Gewinnerin der Eurovision Song Contests.

### Über 500.000 Einwohner

Knapp 520.000 Menschen leben in Hannover. Historische Bauten gibt es nur wenige, auch eine Altstadt sucht man vergebens, weil die Stadt nach dem Zweiten Weltkrieg als autogerechte Metropole wiederaufgebaut wurde. Trotzdem steckt Hannover

voller Geschichte. 1887 erfand Emil Berliner dort die Schallplatte und das Grammophon, 1902 wurde die erste Leuchtreklame Deutschlands installiert, ab 1924 lief mit dem Kleinwagen 2/10 PS von Hanomag das erste am Fließband hergestellte Auto in Europa vom Band. „Der Spiegel“ und der „Stern“ wurden beide in Hannover gegründet. Im Jahr 2000 fand mit der Expo 2000 das erste Mal eine Weltausstellung in Deutschland statt. 18 Millionen Besucher kamen damals nach Hannover.

Der Sport spielt ebenfalls eine große Rolle. Mit dem Sportpark Hannover in der Calenberger Neustadt besitzt man die größte zusammenliegende Sportfläche aller deutschen Großstädte – 45 Hektar misst das Areal.

PHILIP HÄFNER

im vergangenen Jahr vom Weltleichtathletikverband erstmals das Silberlabel erhielt ([www.marathon-hannover.de](http://www.marathon-hannover.de)). Am 19. April 2015 findet der Lauf zum 25. Mal statt – zum Jubiläum werden dann erneut über 1700 Teilnehmer über die klassische 42,195-Kilometer-Distanz sowie weitere 8000 im Halbmarathon und über zehn Kilometer erwartet. Die Streckenrekorde können sich sehen lassen: 2:08:32 Stunden bei den Männern (Lusapho April, Südafrika/2013) und 2:27:07 Stunden bei den Frauen (Olena Burkovska, Ukraine/2013). Der Veranstalter des Marathons organisiert auch den Silvester-Börsenlauf am letzten Tag des Jahres, ein weiterer Fixpunkt im städtischen Laufkalender und einer der größten Silvesterläufe Deutschlands ([www.silvesterlauf-hannover.de](http://www.silvesterlauf-hannover.de)). Im vergangenen Jahr war das Rennen über 5,8 Kilometer zum wiederholten Male schon frühzeitig restlos ausgebucht, 3000 Aktive machten sich

auf die Maschsee-Runde. Ebenfalls ein Klassiker: der Silberseelauf in Langenhagen, 1964 erstmals ausgetragen und damit der älteste Volkslauf in ganz Niedersachsen. Der Crosslauf bildet traditionell den Auftakt für den Regions-Laufpass ([www.lac-langenhagen.de](http://www.lac-langenhagen.de)). Freunde landschaftlich schöner Strecken kommen auch beim Laatzen-Leinelauf in der Leineau auf ihre Kosten. Nach dem Wettkampf über 3,5, 6,5 oder zehn Kilometer wird anschließend beim traditionellen Laatzenener Winzerfest am alten Rathaus ausgiebig gefeiert. ([www.leinelauf.de](http://www.leinelauf.de)).

### Weitere attraktive Läufe

Airport Run, Langenhagen, 22. März 2015: 5 km, 10 km, HM  
11. Hannover-Firmenlauf, 13. Mai 2015: 5,1 km  
39. Hermann-Löns-Park-Lauf, 8. November 2015: 5 km, 10 km

# Laufen mit

# Arthrose

Für Läufer ist es eine der bittersten Diagnosen überhaupt: Arthrose. Jahrelang verordneten Ärzte dann ein striktes Laufverbot und empfahlen meist gelenkschonende Disziplinen als Ersatzsportarten. Neuere Forschungen dagegen machen arthrosegepeinigten Läufern wieder Hoffnung.

**B**ewegung, Bewegung und nochmals Bewegung, aber ...“ Das hören Patienten mit Arthrose schon immer von Sportmedizinern und Orthopäden. Das „Aber“ hatte es früher allerdings in sich, denn meistens folgte darauf: „Laufen sollten Sie besser nicht mehr.“ Und weil nun nicht jeder Läufer auch ein begeisterter Triathlet ist und mit den Alternativen Schwimmen und Radfahren nicht viel anfangen kann, war dieser „Aber“-Satz meist ziemlich frustrierend. Wer bis dahin jede Woche 20 bis 30 Kilometer oder mehr auf dem Trainingsplan stehen

hatte, begeisterter Halbmarathon- oder Marathonläufer war, für den ist ein Laufverbot ein herber Schlag ins Sportkontor.

## Hoffnung trotz Arthrose

Umso erfreulicher sind wissenschaftliche Erkenntnisse, die Läufern wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Dr. Nicolas Gumpert vom Orthopaedicum in Frankfurt beispielsweise zählt leichtes Laufen und Jogging gemeinsam mit Fahrradfahren auf, wenn er nach geeigneten Bewegungsformen bei Arthrose gefragt wird. Und auch



Prof. Dr. Fernando Dimeo von der Charité in Berlin, selbst Marathonläufer mit einer Bestzeit von 2:19 Stunden, sagt: „Richtig dosierte körperliche Aktivität ist bei der Arthrose sehr hilfreich, denn sie aktiviert die lokale Durchblutung, reduziert die Schmerzen und hilft dabei, die Strukturen um das Gelenk wie z. B. Muskel, Sehnen und Bänder zu kräftigen, so dass der Knorpel auf Dauer weniger belastet und besser geschützt wird.“ Dabei betont er die beiden Wörter „richtig dosiert“ besonders, denn genau darauf kommt es an.

### **Dream-Team Arzt und Läufer**

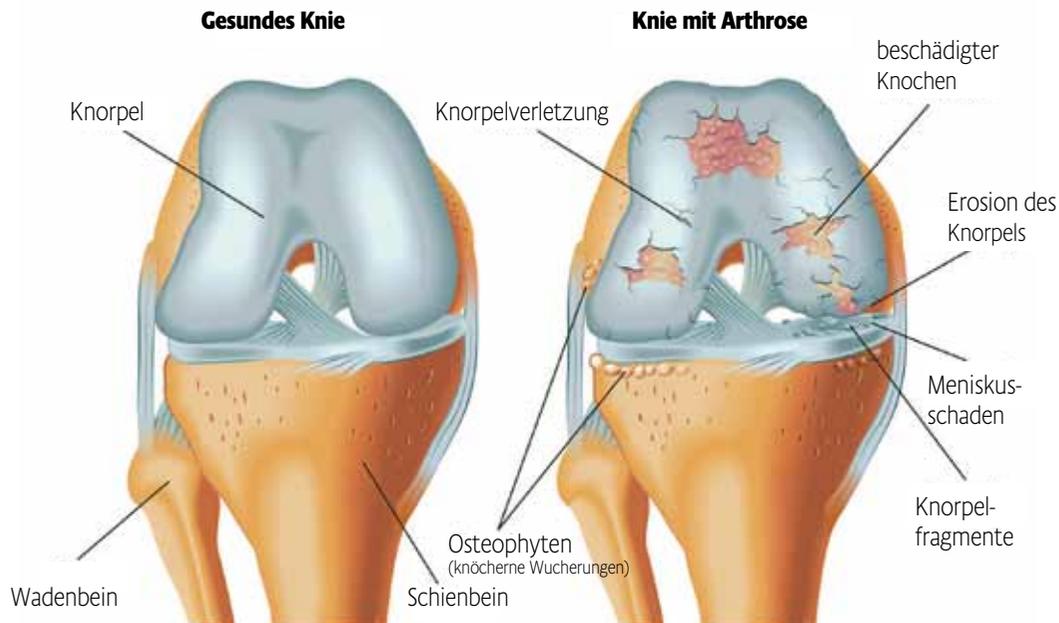
Die richtige Intensität entscheidet darüber, ob das Laufen mit Arthrose sinnvoll oder gar schädigend ist. Bei dieser Entscheidung sollten Arzt und Läufer eng zusammenarbeiten, denn Arthrose ist eben nicht gleich Arthrose und Patient ist nicht gleich

Patient. Wenn Röntgenaufnahmen und MRT ausgewertet sind, gibt es meist mehrere Möglichkeiten, den Kampf gegen die Arthrose aufzunehmen. Die Kniespiegelung oder auch Arthroskopie ist eine davon. Aber sie ist, obwohl dieser Eingriff mittlerweile in vielen Kliniken Routine ist, nicht immer die beste Wahl. Viele Mediziner raten davon ab, weil ein gutes Ergebnis nicht immer garantiert ist. Vor allem aber müssen die Läufer selbst ein Gefühl dafür entwickeln, welche Belastung ihnen guttut und welche nicht. Prof. Fernando Dimeo warnt und motiviert gleichermaßen: „Alle Bewegungen und Belastungen, die akute Schmerzen bzw. eine deutliche Verschlechterung der Beschwerden verursachen, sollten unbedingt vermieden werden. Es ist nicht schlimm, wenn Sie bei Belastungsbeginn und noch während der ersten zehn bis zwölf Minuten der Belastung leichte Schmerzen spüren. Diese Zeit



**Wenn der Spaß zur Qual wird: Arthrose in Hüfte oder Knie ist bei Läufern weitverbreitet**

## Das ist Arthrose



Übersetzt bedeutet Arthrose so viel wie Gelenkerkrankung. Ursache ist immer ein Knorpelschaden, also eine Verletzung des „Stoßdämpfers der Gelenke“. Der Knorpel zwischen zwei Knochenenden nutzt sich ab, das heißt, er verliert an Festigkeit und Volumen. Dadurch wird der Spalt immer schmaler. Bereits durch eine Röntgenaufnahme kann Arthrose meist zweifelsfrei diagnostiziert werden, weil das betroffene

Gelenk deutliche Veränderungen zeigt. Meist entstehen Entzündungen der Strukturen um das Gelenk herum. Im Endstadium reiben nur noch die blanken Knochenenden gegeneinander, verbunden mit der Gefahr, dass das Gelenk sogar steif werden kann. Gesunder Knorpel ist etwa drei bis fünf Millimeter dick. Er baut sich bei Arthrose um rund 0,1 Millimeter jährlich ab.

## 5 Tipps, wie Sie Arthrose vorbeugen



1. Nehmen Sie den Kampf gegen Ihr Übergewicht auf. Je mehr Gewicht Sie mit sich herumschleppen, desto größer ist die Belastung Ihrer Gelenke. Die Folge: ein schnellerer Verschleiß des Gelenkknorpels.
2. Bewegen Sie sich regelmäßig. Vor allem gelenkschonende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf sorgen für eine stärkere Durchblutung des betroffenen Gelenks und versorgen es wieder mit Nährstoffen.
3. Halten Sie Ihre Gelenke warm. Nässe und Kälte vermindern die Durchblutung der Gelenke, Wärme dagegen fördert sie und auch die Elastizität der Gelenkschmiere. Gönnen Sie sich häufiger mal ein warmes Bad.
4. Ernähren Sie sich gesund. Vermeiden Sie Fertiggerichte und alles Fettige. Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse und essen Sie weniger, dafür aber öfter am Tag. Vollwertkost, Fisch und ab und an ein Stück mageres Fleisch sind aber auch erlaubt. Auf Kohlenhydrat-Bomben wie Nudeln oder Reis dagegen sollten Sie verzichten. Trinken Sie viel, vor allem Wasser und Tee.
5. Verzichten Sie auf das geliebte regelmäßige Bierchen oder das Glas Wein am Abend und vor allem lassen Sie das Rauchen sein. Denn Nikotin und Alkohol gelangen über den Blutkreislauf in die Gelenke und können deren Stoffwechsel stören.

braucht der Körper, um die lokale Durchblutung zu aktivieren. Nach dieser Anlaufphase sollten Sie deutlich weniger Beschwerden haben, andernfalls sagt Ihnen der Körper, dass die Belastungsintensität zu stark ist.“

### Vernunft versus Ehrgeiz

Beim Laufen mit Arthrose gilt die Binsenweisheit: Weniger ist mehr. Langsamer laufen und kleinere, kürzere Einheiten, dafür öfter in der Woche in den Trainingsplan eingestreut, helfen, begleitet von viel Gymnastik und Bewegung im Wasser, die Muskeln um das betroffene Gelenk herum zu stärken und aufzubauen. Je besser das gelingt, desto geringer ist die Belastung auf Knie oder Hüfte. Falls es aber dann doch des Guten zu viel war, beginnen die Schmerzen meist spätestens zwei Stunden nach dem Sport. Manchmal treten sie auch mit einem Tag Verzögerung auf. Das sollte alle arthrosegeplagten Läufer aber nicht demotivieren, raten führende Sportmediziner übereinstimmend. Die Kunst besteht im Training darin, die Belastung immer kurz vor Beginn der Schmerzen

zu stoppen und dabei einen gewissen Puffer mit einzukalkulieren. Heißt konkret: Wer 25 Minuten schmerzfrei laufen kann, sollte maximal 23 Minuten laufen, wer 35 Minuten schafft, sollte nach 33 Minuten aufhören.

### Ganzheitliche Therapie

Neben der so wichtigen gut dosierten Bewegung ist die richtige Ernährung das A und O bei Arthrosepatienten. Auf dem Speiseplan sollten vor allem Obst, Gemüse, Salate, Dinkel, Naturreis und Fisch stehen. Aber auch Kartoffeln sind erlaubt, ebenso wie Produkte aus Magermilch. Besonders gut für den Erhalt des gelenkschonenden Knorpels sind Zwiebeln, Lauchgemüse und Knoblauch. Dagegen findet man bei Ernährungsexperten die bislang bei Läufern so hoch im Kurs stehenden Nudeln ebenso auf der schwarzen Arthrose-Liste wieder wie Fertiggerichte, Süßigkeiten, tierische Fette, Zucker, Alkohol und Koffein. Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel wie Chondroitinsulfat, Glucosamin und Kollagenhydrolysat sind umstritten, weil die wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, inwieweit sie wirklich bei einer Arthrose-Erkrankung helfen, nicht eindeutig sind. Bleibt die Erkenntnis, frei nach und abgewandelt von Egon Hoegen, der Stimme der WDR-Sendung „Der 7. Sinn“: Bewegen und ernähren Sie sich bewusst – immer!

## Bewährte Hausmittel bei Arthrose



### Wickel aus Heilerde

Heilerde mit Wasser, Kamillentee oder Essigwasser zu einem Brei anrühren und auf das betroffene Gelenk auftragen. Dann mit einem Tuch bedecken bzw. darin einwickeln. Darüber noch zwei trockene Tücher legen und so lange einwirken lassen, bis die Heilerde trocken ist und brüchig wird. Durch das Trocknen der Heilerde entfalten sich ihre Mineralstoffe und Spurenelemente, sorgen für eine bessere Durchblutung und lindern so den Schmerz.

### Quarkwickel

Gut gekühlten Magerquark mit ein wenig Olivenöl anrühren und dann fingerdick auf das Gelenk streichen. Danach mit einem Wolltuch bedecken und rund 20 Minuten einwirken lassen. Der Quark absorbiert die Hitze des Gelenks und sorgt für eine angenehme, schmerzlindernde Kühle. Das darf ruhig mehrmals täglich wiederholt werden.

### Weidenrindentrunk

Die heilige Hildegard von Bingen wusste schon um die schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung der Rinde des Weidenbaumes. Viele Jahrhunderte später wurde aus genau dieser Rinde einer der Grundstoffe für Aspirin, die Salicylsäure gewonnen. Die kleingeschnittene Rinde trocknen lassen und dann in 250 ml Wasser drei Teelöffel über Nacht stehen lassen, dann kurz aufkochen und durch ein feines Sieb gießen. Den übriggebliebenen Rindensud in kleinen Schlucken über den Tag verteilt trinken.

### Gin-Kastanien-Tinktur

20 Kastanien in kleine Würfel schneiden und in einem Einmachglas mit 750 ml Gin übergießen. Das Ganze zwei Wochen ziehen lassen. Dann die Tinktur abseihen und die betroffenen Gelenke damit einreiben.

### Schnaps-Beinwell-Tinktur

Acht Esslöffel kleingeschnittene Beinwellwurzel aus der Apotheke in eine helle Flasche füllen und einen halben Liter Schnaps, zum Beispiel Doppelkorn, darübergießen. Die Flasche an einen hellen Ort bei Zimmertemperatur stellen und sechs bis acht Wochen ziehen lassen. Die Tinktur ist fertig, wenn sie braun geworden ist, und kann dann auf das Gelenk aufgetragen werden.

Fotos: Fotolia/ Sebastian Kanitzki / Netfalls / Maridav / Picture Factory / Photo SG / rob3000, IMAGO/Westend61



Ein Band, viele Möglichkeiten: Übungen mit dem Theraband schonen das von Arthrose betroffene Gelenk und stärken die Muskulatur drumherum

# Pfunde runter – Form rauf



Reste vom Winterspeck sitzen bei vielen von uns immer noch auf den Rippen und stören beim geliebten Lauf durch den Wald oder Stadtpark. Wir haben sechs Tipps für Sie, wie Sie gesund abnehmen und dann fit in den Frühling starten können.

## **Tipp Nr. 1: Finger weg von verarbeiteten Nahrungsmitteln**

Chips, Kekse, Süßigkeiten – die Versuchung ist groß, aber die Folgen des Konsums dieser Verlockungen sind noch viel größer. Genau wie beispielsweise Backwaren, Fertigmüslis und auch Brathähnchen zählen sie zu den sogenannten verarbeiteten Nahrungsmitteln. Ihre negativen Auswirkungen auf Gewicht und Gesundheit resultieren aus der Kombination von zu vielen Salzen, Glutamat, vielen isolierten Kohlenhydraten und enthaltenen Transfetten. Vitalstoffe sind in diesen Nahrungsmitteln so gut wie keine enthalten. Vor allem in der Phase des Stoffwechsels beeinflussen diese ungesunden Lebensmittel unseren Körper, weil Schlacken und andere Abfallprodukte entstehen, die wir schlecht ausscheiden können und die stattdessen eingelagert und mit Fett „gepolstert“ werden. Gemüse, Salate, Früchte, Sprossen, aber auch frischer Fisch sind der komplette Gegenentwurf zu den genannten verarbeiteten Nahrungsmitteln und Garanten für ein gesundes und fitnessförderndes Abnehmen.

## **Tipp Nr. 2: Vermeiden Sie Weißmehl und Zucker**

Die Zauberworte der dunklen Seite der Gewichtszunahme-Macht heißen: isolierte Kohlenhydrate. Genau das sind Weißmehl und Zucker. Die Folgen ihres Konsums manifestieren sich gleich mehrfach in unserem Essverhalten und im Körper. Wir bekommen erst recht mehr Appetit, zum Teil sogar Heißhunger, und unser Blutzuckerspiegel schlägt gleichzeitig Kapriolen und Alarm. Isolierte Kohlenhydrate halten darüber hinaus den Insulinspiegel künstlich oben und verhindern den Fettabbau. Außerdem enthalten sie weder Mineralstoffe noch Spurenelemente oder Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe. Dafür Kalorien ohne Ende. Vollkornprodukte, bevorzugt aus Dinkel hergestellt, bieten reichlich Perspektiven. Ernährungswissenschaftler empfehlen aber auch Hirse, Buchweizen oder Einkorn. Wer aber eben doch auf Süßes nicht verzichten will, der darf in geringen Mengen auch Honig oder Kokosblütenzucker verwenden, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

## Tipp Nr. 3: Nehmen Sie die richtigen Fette zu sich

Auch, wenn Qualität ihren Preis hat – kaufen Sie ausschließlich hochwertige Öle und Fette und achten Sie auf möglichst fettarme Lebensmittel. Aber obwohl der fettige Genuss immer mit der Zufuhr von Kalorien einhergeht: Die richtigen Fette, kombiniert mit einer gesunden Ernährung, fördern in unserem Körper den Prozess, alte Zellen abzubauen und neue, frische Zellen aufzubauen. Achten Sie auf Öle, die keine oder nur geringe Mengen an Omega-6-Fettsäuren enthalten, da diese zum einen Entzündungen fördern und zum anderen die Wirkung von Hormonen der Schilddrüse hemmen. Das sorgt dann dafür, dass der Stoffwechsel gedrosselt anstatt angeregt wird und dadurch Fett gespeichert wird, statt es zur Energiegewinnung des Körpers einzusetzen. Sonnenblumenöl und Distelöl sollten aus diesen Gründen, wenn überhaupt, sehr sparsam eingesetzt werden. Als Alternative empfehlen Ernährungsexperten Hanföl, Bio-Rapsöl und auch natives Olivenöl – sowohl zum Abnehmen als auch, um fit ins Frühjahr zu starten. Aber auch Kokosöl steigert die Energiegewinnung des Körpers und setzt sich nicht in den Fettspeichern ab. Außerdem ist Kokosöl gut für die Schilddrüse und sorgt so für einen aktiveren Stoffwechsel.

Süße Verlockung, aber für Fitness und Gewicht der Super-GAU: Süßigkeiten stehen auf der schwarzen Liste aller Ernährungsexperten.

## Kabeljaufilet mit Kartoffel-Joghurtpüree

### Zutaten:

600 g Kabeljaufilet, 1 Lorbeerblatt, 100 ml Weißwein, 500 g Kartoffeln (mehlig kochend), 2 Zwiebeln, 2 grüne Gurken, 100 g Soja-Brottaufstrich, 2 EL weißer Essig, 250 ml Soja-Kochcreme, 1 kl. Bund Dill, 1 geh. TL Speisestärke, 150 ml Soja-Kochcreme, 4 EL Soja-Joghurtalternative Natur, Salz, Pfeffer, Zucker, geriebener Muskat

### Zubereitung:

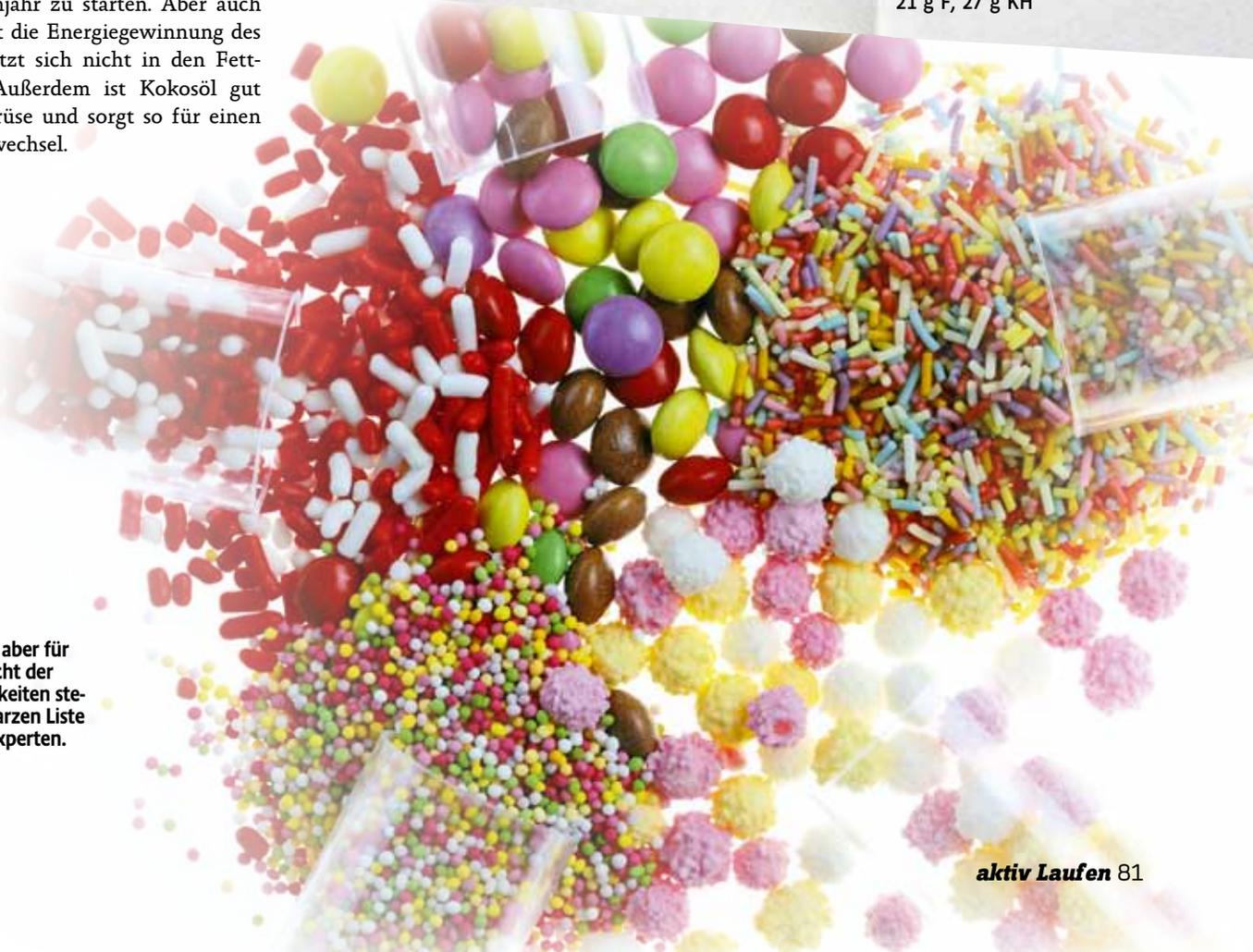
1. Kartoffeln gewürfelt in Salzwasser rund 20 Minuten kochen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und in 2 cm breite Stücke schneiden. 30 Gramm Soja-Brottaufstrich in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Gurken zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Essig ablöschen. Bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze fünf Minuten schmoren lassen.
2. Dill waschen und trocken schütteln. 2/3 der Dillspitzen von den Stielen zupfen und kleinschneiden. Restlichen Dill zur Verzierung beiseite stellen. 125 ml Soja-Kochcreme zufügen und aufkochen lassen. Speisestärke mit

etwas kaltem Wasser anrühren. Schmorgurken leicht damit binden. Warm stellen.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 20 Gramm Soja-Brottaufstrich in eine Pfanne geben und Frühlingszwiebelringe darin anschwitzen. Lorbeerblatt zugeben und mit Weißwein ablöschen. 200 ml Wasser und Salz zugeben. Das Kabeljaufilet in vier Portionen schneiden, salzen und in den Sud legen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und die Flüssigkeit aufkochen lassen. Pfanne zur Seite stellen.
4. 125 ml Soja-Kochcreme zusammen mit 50 Gramm Soja-Brottaufstrich aufkochen. Kartoffeln abgießen und anschließend durch eine Kartoffelpresse pressen. Soja-Sud über die Kartoffeln geben. Joghurtalternative zufügen. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzen und gut vermischen. Geschnittene Dill zum Schmorgurkengemüse geben. Das Kartoffelpüree mit Schmorgurken und dem Fisch anrichten und mit restlichem Dill verziert servieren.

Zeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 504 kcal, 31 g EW, 21 g F, 27 g KH



## Abnehmen und fit werden durch saisonale Küche

Ernährungsexperten, Sportwissenschaftler und Köche sind sich einig: Saisonale Kost schmeckt besser, ist gesünder und sorgt für mehr Fitness und Ausdauer. Außerdem eröffnet der Blick fürs jahreszeitliche Essen auch den Horizont für schon vergessenes geglaubtes Gemüse wie zum Beispiel Mangold, Steckrüben oder Topinambur. Lässt man sie in Ruhe reifen und erntet sie erst dann, wenn sie auch wirklich erntereif sind, danken es diese Gemüsesorten dem Sportler mit einem ungewohnt intensiven Geschmack. „Essen Sie viel Obst und Gemüse, dann leben Sie gesünder.“ Nicht nur Ärzte verbreiten diese (Binsen-)Weisheit. Und jede Studie dazu bringt dasselbe Ergebnis. Wer sich abwechslungsreich ernährt und das saisonale Angebot nutzt, tut viel für seine Gesundheit und Fitness. Je mehr frisch geerntetes Obst und Gemüse auf dem Speiseplan steht, desto geringer ist das Risiko für koronare Herzkrankheiten, starkes Übergewicht, Bluthochdruck und sogar bestimmte Krebserkrankungen. Das Gesundheitsgeheimnis liegt vor allem in den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Das sind rund 10.000 Substanzen, die das Immunsystem stärken, bestimmte Krankheitserreger abtöten und so vor Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen sollen. Auch bei diesen sekundären Pflanzenstoffen gilt: Je frischer die Pflanze, umso mehr dieser Stoffe stecken noch in ihr.

### Was wächst wann?

Im Saisonkalender für Obst und Gemüse erfahren Sie, was wann wirklich Saison hat.

### Januar

**Obst:** Äpfel, Birnen, Hasel- und Walnüsse oder auch Esskastanien  
**Gemüse:** Chinakohl, Rotkohl, Grün- oder Weißkohl, außerdem: Schwarzwurzeln, Rote Beete, Rettich, Radieschen und Sellerie

### Februar

**Obst:** Äpfel, Birnen, Hasel- und Walnüsse oder auch Esskastanien  
**Gemüse:** Poree, Möhren, Feldsalat, Rettich, Rote Beete, Radieschen, Rosenkohl, Grün- und Chinakohl und Mangold

### März

**Obst:** Äpfel, Birnen, der erste Rhabarber ist schon zu bekommen  
**Gemüse:** Auf dem saisonalen Markt weiterhin: Möhren, Chicorée, Rote Bete, Kohl, Porree und Weißkohl, Gurken, Kopfsalate und der erste Rucola

### April

**Obst:** Rhabarber, Äpfel und die ersten Erdbeeren  
**Gemüse:** Spargel, die ersten Tomaten und der erste Freiland-Spinat, ansonsten noch Blumenkohl, Radieschen oder Champignons

### Mai

**Obst:** Spargel, Erdbeeren  
**Gemüse:** Spinat, Kohlrabi, Radieschen, Blumenkohl, Eisberg-, Kopf-, Feld- und Endiviensalat, Gurken, Lollo Rosso, Lollo Biondo und die ersten neuen Kartoffeln

### Juni

**Obst:** Erdbeeren, die ersten Aprikosen, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannis- und Stachelbeeren und süße Kirschen  
**Gemüse:** Zarte Zuckerschoten, Spargel noch bis zum 24. Juni, Busch- und Stangenbohnen, dicke Bohnen, Brokkoli und Blumenkohl, Spitzkohl, Gurken, Salate

### Juli

**Obst:** Alle Beerensorten, die ersten Mirabellen, Pflaumen, auch Pfirsiche und Nektarinen findet man jetzt.  
**Gemüse:** Nahezu alle Gemüsesorten gibt es im Juli, selbst Auberginen werden geerntet.

### August

**Obst:** Aprikosen, Brombeeren, Heidelbeeren, Mirabellen, Pflaumen, es ist Hochsaison für heimische Pfirsiche.  
**Gemüse:** Salat, Brokkoli, Bohnen, Fenchel, Paprika, Tomaten, Zucchini, auch Champignons, Erbsen oder Porree haben Saison.

### September

**Obst:** Trauben, Brombeeren und Himbeeren, Birnen und die ersten neuen Äpfel, die Holunderzeit beginnt.  
**Gemüse:** Radicchio, Kohlrabi, Fenchel und Möhren sowie alle Bohnenarten, außerdem Spitzkohl und Rucola; die Kürbissaison beginnt rechtzeitig vor Halloween.

### Oktober

**Obst:** Frische Äpfel, Birnen und die letzten Brombeeren und Erdbeeren, außerdem gibt es noch Holunder, erste Nüsse, Kastanien, Trauben, Preiselbeeren und Quitten.  
**Gemüse:** Die Pilzsaison beginnt, außerdem haben Rote Beete, Blumenkohl, Kürbis, Möhren, Endiviensalat und Feldsalat Saison.

### November

**Obst:** Äpfel, Birnen Haselnüsse und Walnüsse  
**Gemüse:** Grünkohl steht auch in Restaurants jetzt oft auf der Speisekarte. Außerdem gibt es noch Schwarzwurzeln, Porree, Möhren, Meerrettich, Steckrüben, Topinambur, Wirsing, Zucchini und Rosenkohl.

### Dezember

**Obst:** Äpfel, Birnen und die allerletzten Quitten kann man frisch haben.  
**Gemüse:** Der Dezember ist der Monat für grüne Gemüse – Grünkohl, Brokkoli, Chinakohl, Feldsalat und Rosenkohl. Aber auch Möhren, Rotkohl, Schwarzwurzeln und Weißkohl schmecken jetzt am besten.



## Tipp Nr. 4: Vorsicht vor Glutamat

Ein „No-Go“ für alle Sportler sollte Glutamat sein, denn es gibt nur wenige Stoffe, die das Abnehmen derart blockieren wie dieser Geschmacksverstärker. Aber das Vermeiden ist leichter gesagt als getan, denn Glutamat ist in so vielen Produkten enthalten, dass man beim Einkauf schon höllisch aufpassen muss, zumal manchmal nur „Würze“ oder „hydrolysiertes Protein“ auf der Zutatenliste der Produkte steht. Würzig schmeckt dann auch so ziemlich alles, was Glutamat enthält, und nicht zuletzt dieser herzhafteste Geschmack sorgt oft dafür, dass wir wesentlich mehr von dem Produkt essen, als wir eigentlich müssten. Die Tüte Chips, die im Nu leer ist, steht da stellvertretend für viele andere Glutamat-Produkte. Wer auf eine gewisse Würze in seinen Speisen nicht verzichten will, dem empfehlen Ernährungswissenschaftler zum Beispiel hefefreie Gemüsebrühen, Kräutersalz oder auch Brennesselsamen-Gewürzmischungen.



Die beste Methode, um abzunehmen: Laufen mit dem Ausblick auf Vollwertkost

## Tipp Nr. 5: Hüten Sie sich vor Übersäuerung

Sauer macht nicht immer lustig. Im Gegenteil: Wer über mehrere Jahre hinweg seinem Körper basische Mineralstoffe entzieht und sein Gewebe übersäuert, der provoziert damit einen wahren Abnehm- und Fitness-Boycott. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und es wird nahezu unmöglich, die lästigen Pfunde wieder loszuwerden. Folgende Lebens- und Genussmittel fördern eine Übersäuerung des Körpers: Kaffee, Süßspeisen, Backwaren, Alkohol, Cola und andere Softdrinks, aber auch Milch und viele Milchprodukte. Außerdem Eiweiße wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Ein übersäuertes Milieu hindert Vital- und Nährstoffe daran, mit vollem Umfang in die Zelle zu gelangen, und stoppt den Abtransport von Stoffwechselschlacken aus dem Gewebe. Sobald der Stoffwechsel durch eine Entsäuerung wieder aktiviert ist, beschleunigt er auch die Verbrennung der eingelagerten Fettreserven. Die Waage zeigt endlich wieder freundlichere Zahlen an.

# vielfältig, vital, vegetarisch



Hier finden Sie jede Menge vegetarische + vegane Rezepte, Ernährungstipps und interessante Reportagen rund um ein nachhaltiges Leben

Überall im  
Zeitschriften-  
handel

Abonnement: 6 Ausgaben  
im Jahr für nur 19,90 €  
Telefon 0221/95 74 27-0 oder  
direkt unter [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

# Pfannntastisch!

Pfannkuchen sind schnell zubereitet. Sie sättigen prima und lassen sich mit vielen gesunden Zutaten kombinieren. Ob Gemüse, Früchte oder mit Honig, ob süß oder salzig – für Sportler sind sie eine tolle Grundlage für gesunde Mahlzeiten.

Für das Grundrezept benötigt man lediglich Mehl, Milch, Ei und Salz. Wer zum Beispiel sechs dünne Pfannkuchen backen möchte, benötigt diese Zutaten: 100 g Mehl, 2 Eier, ca. 100 ml Milch, 1 Prise Salz. Alles verrühren. Soviel Milch zugeben, dass der Teig noch zähflüssig ist. Eine Viertelstunde quellen lassen und dann die sechs Pfannkuchen in wenig Fett oder Rapsöl ausbacken.

Süß oder herzhaft? Pfannkuchen schmecken toll mit frischen Früchten und Obst. Man kann auch Früchte wie Heidelbeeren oder Apfel in den Teig geben und mitbacken.

Wer es gerne pikant mag: Gemüse wie Tomaten, Pilze, Lauch, Zwiebeln, Möhren, Zucchini und so weiter klein schneiden und direkt mitbacken. Den Variationen für eine leckere Fitness-Mahlzeit sind sind kaum Grenzen gesetzt.



Fotos: Fotolia.com, www.walnuss.de

## Bananen-Walnuss-Pfannkuchen mit Fruchtsalat

### Zutaten :

1 große, reife Mango und 1 Papaya (alternativ 500 g gemischte Beeren oder Bananenscheiben)  
150 g Mehl, 2 EL Zucker , 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 mittelgroße Banane, zerdrückt, 300 ml Milch, 1 Ei, 60 g kalifornische Walnüsse, gehackt, Ahornsirup oder Honig zum Servieren , Öl für die Pfanne

### Zubereitung:

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Streifen vom Kern herunter schneiden und würfeln. Die Papaya schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Ebenfalls würfeln, mit den Mangowürfeln vermengen und beiseite stellen. (Die Beeren waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.)
2. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen. In einer zweiten Schüssel die Bananen, Milch, Eier und Walnüsse miteinander verschlagen. Die Mehlmischung dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. (Wenn der Teig zu dick werden sollte, einfach ein paar Tropfen Milch dazugeben.)
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl auspinseln. Dann mit einem Löffel den Teig in die Pfanne geben (ca. 4 EL Teig pro Pfannkuchen) und solange backen bis die Oberseite trocken ist und sich kleine Blasen gebildet haben. Die Pfannkuchen dann wenden und ca. 1 Minute oder bis zur gewünschten Bräune weiterbacken.
4. Im Ofen bei geringer Hitze warm halten. Mit dem Fruchtsalat und ein paar Tropfen Ahornsirup oder Honig servieren.



# Jetzt kommen Köllnflocken&

Jede Generation hat ihre Köllnflocken: Köllnflocken& ist das Kölln-Sortiment für das neue Ernährungsbewusstsein: Blütenzarte Köllnflocken, verfeinert mit ausgesuchten natürlichen Zutaten. Einfach in der Zubereitung, vielseitig zu verwenden und lecker im Geschmack.



Für den perfekten Start in den Tag: Köllnflocken & Frucht, Krokant und Schoko

**K**öllnflocken& sind traditionelle Porridge-Kompositionen in drei herzerwärmenden Geschmacksrichtungen, deren Rezepturen möglichst natürlich und puristisch gehalten sind. Ganz individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse des Konsumenten können Sie aufgewertet und verfeinert oder einfach pur genossen werden. Es kann zwischen erfrischend fruchtig, verführerisch schokoladig und graziös nussig gewählt werden!

## Power für den Tag

Die wichtigste Mahlzeit ist das Frühstück am Morgen. Die aufgebrauchten Energiespeicher werden wieder aufgefüllt und legen die Weichen für einen aktiven Start in den Tag. Ein Prozess der gerade für Sportler eine bedeutende Rolle einnimmt, denn ohne die Zuführung von komplexen Kohlenhydraten fehlen uns Kraft und Energie für erfolgreiche Trainingseinheiten.

## Köllnflocken& - die Ideale Zwischenmahlzeit

Köllnflocken& sind zudem die ideale Mahlzeit für zwischendurch. Ob zu Hause oder im Büro: Wenn's schnell gehen muss, sind Köllnflocken& eine ideale Zwischenmahlzeit. Mit frischem oder getrocknetem Obst, Nüssen und Saaten sowie Milch bzw. Milchprodukten können sie täglich neu zubereitet werden.

Foto: Kölln

## Alle Vorteile von Köllnflocken& auf einen Blick:

- Original Blütenzarte Köllnflocken als Basis
- Ausschließlich natürliche Zutaten in 3 leckeren Geschmacksrichtungen: Schoko, Frucht und Krokant
- Modern-puristisches Packungsdesign mit Liebe und Detail

## Köllnflocken& schmecken...

- ... pur, mit kalter Milch
- ... als Porridge mit warmer Milch und durch individuelle Aufwertung mit frischen Früchten, Honig, Zucker-Zimt
- ... Bircher-Art z.B. mit frischen Äpfeln, gehackten Mandeln und Honig
- ... als Frühstücksdrink mit Milch, Joghurt, etwas Honig sowie Eiswürfeln

## ERDBEER-ZITRONENMELISSE-PORRIDGE

### Zutaten für 2 Portionen:

200 ml Wasser / 1 EL Zitronensaft / 4 EL Köllnflocken&Frucht / 125 g Erdbeeren / 5 Blätter Zitronenmelisse

### Zubereitung:

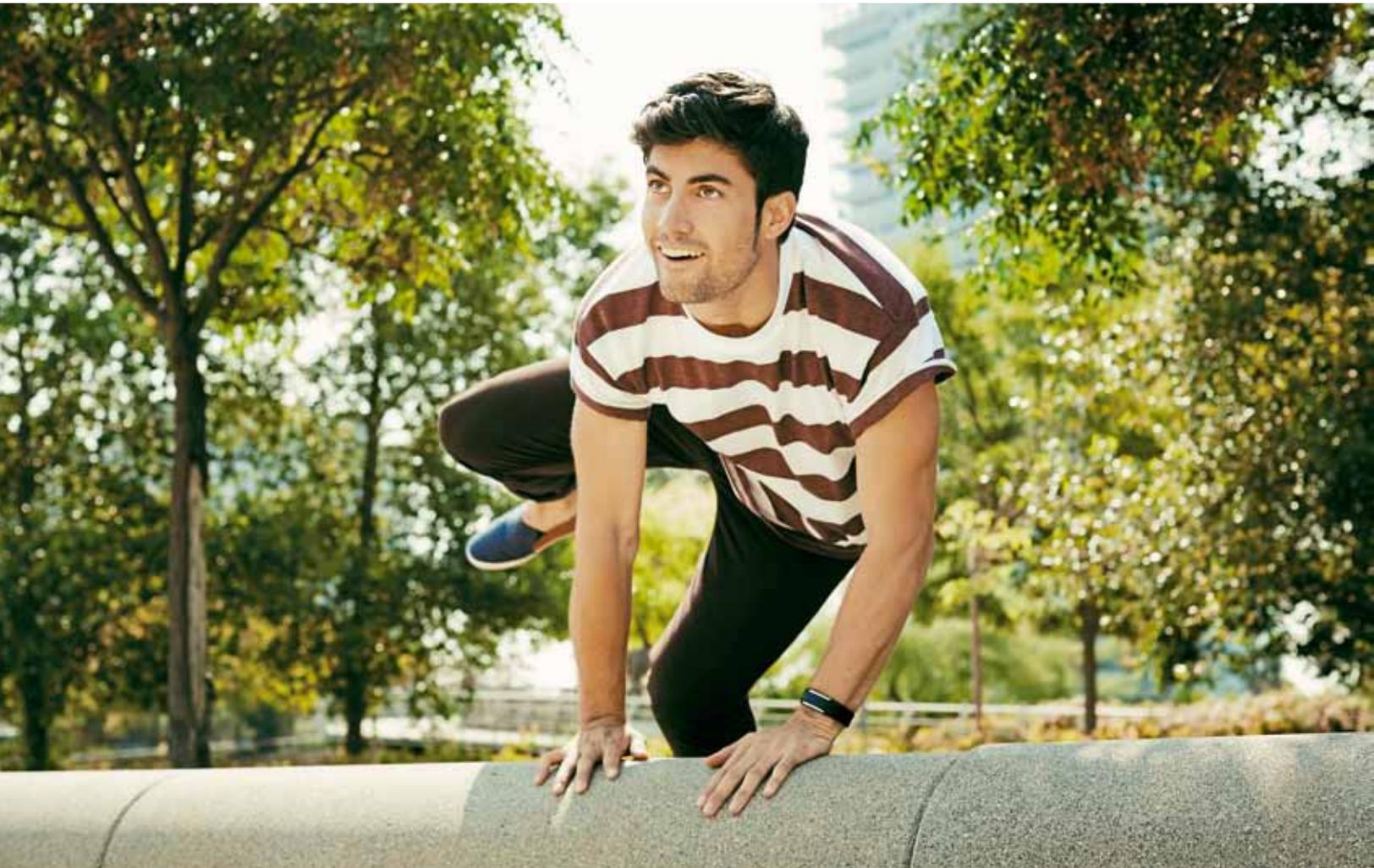
Wasser, Zitronensaft und Köllnflocken& miteinander aufkochen. Erdbeeren und Zitronenmelisse kleinschneiden und hinzugeben. Etwa 3-4 Minuten ruhen lassen und noch warm servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten (ohne Wartezeit)

**Tipp:** Alternativ kann auch Erdbeer-Buttermilch verwendet werden.



# Smarte Trainingspartner



Fitnessarmbänder sind im Trend. Mit ihnen am Handgelenk sind viele motivierter, im Alltag körperlich aktiver zu sein. Weil sie alles über ihre Fitness erfahren und dazu aufgefordert werden, mehr zu machen, wenn es mal an Bewegung mangelt. Wir stellen Ihnen drei Fitmacher vor.

**I**mmer mehr Menschen kommen durch die so genannten Activity-Tracker in Schwung. Wenn Sie schon immer wissen wollten, wie fit Sie sind und wie viel Sie sich jeden Tag bewegen, könnte ein Activity Tracker für Sie das Richtige sein. Ausgestattet mit einem kleinen Prozessor sowie einem Beschleunigungssensor, messen die Tracker Ihre Bewegungen und rechnen diese in Schritte, Distanz und verbrannte Kalorien um. Die jeweiligen Hersteller-Apps werten die Daten für Sie in Form von Tabellen und Statistiken aus und vermitteln einen Gesamteindruck über Ihre körperliche Fitness.

Bewegung lässt sich spielend einfach in den Alltag integrieren. Zur Arbeit mit dem Rad. Die Treppe statt den Aufzug nehmen. Die Wohnung auf Vordermann bringen. Alle Alltags-Aktivitäten werden aufgezeichnet. Aber natürlich auch der Lauf nach Feierabend. Das Gerät spornt an, wenn man mehr für seine Fitness tun sollte. Und belohnt, wenn die Ziele erreicht werden. In den Armbändern steckt tatsächlich sogar eine gehörige Portion Suchtgefahr. Aber es ist eine gesunde Abhängigkeit, die einfach Lust auf mehr Bewegung macht.

*„Der Motivationseffekt dieser Daten ist nicht zu unterschätzen“*

NILS SCHUMANN  
800-METER-OLYMPIASIEGER VON SYDNEY

RED

## Garmin vivofit 2

Das Fitness-Armband von Garmin erkennt, wie aktiv der Benutzer derzeit ist, und weist entsprechend angepasste Tagesziele zu. Es zeigt die Anzahl der Schritte, den Kalorienverbrauch und die zurückgelegte Distanz an. Außerdem überwacht es den Schlaf. Beim Sport kann es mit einem Herzfrequenzsensor gekoppelt werden. Neben neuen Farbvarianten bietet das vivofit 2 seinem Träger auch erweiterte Funktionen: Die Stoppuhr erlaubt zum Beispiel das separate Aufzeichnen von einzelnen Aktivitäten im Tagesverlauf. Ein längerer Spaziergang oder eine schnelle Jogging-Runde lassen sich so klar von den alltäglich zurückgelegten Schritten unterscheiden. Das Garmin vivofit ist wasserdicht.

125,00 Euro Euro | [www.garmin.de](http://www.garmin.de)



## Medisana Mio Fuse

Pulsarmband und Activity Tracker in einem: Das Mio Fuse arbeitet mit einem integriertem Pulsmesser und Schrittzähler. Die Pulsmessung klappt problemlos. Pulsfrequenz, zurückgelegte Strecke, verbrauchte Kalorien und das Tages-Fitnessziel sind auf dem Display des Armbands und über die Mio Go-App einsehbar. Im Workout-Modus lassen sich Normalpuls und vier weitere Pulsfrequenzzonen einstellen und innerhalb des gewünschten Bereichs trainieren. Liegt der Sportler nicht mehr in seinem Bereich, wird er durch einen Vibrations- und ein LED Farbsignal darüber informiert.

149,95 Euro | [www.medisana.de](http://www.medisana.de)



## Polar Loop

Der Loop von Polar erkennt mehrere verschiedene Level der Bewegungsintensitäten und zeigt sie an. Er unterscheidet während der Aktivitätsmessung zwischen Stehen, Gehen, Laufen, Sitzen oder Schlafen. Während des Schlafens analysiert der Polar Loop die Schlafzeit ebenso wie die Schlafqualität. Kontinuierlich zeichnet er die unterschiedlichen Aktivitäten auf, ermittelt die Zahl der Schritte und zurückgelegten Kilometer sowie verbrauchte Kalorien. Außerdem gibt der Polar Loop motivierende Tipps, wie das individuelle Aktivitätsziel für den Tag am besten erreicht werden kann. Mit Polar-Herzfrequenzsensoren kompatibel. Der Loop ist wasserdicht.

99,95 Euro | [www.polar.com/de](http://www.polar.com/de)



## Samsung Gear Fit

Mit der Samsung Gear Fit messen Nutzer Streckendaten, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch und Herzfrequenz. Das Armband gibt in Kombination mit der Fitness-App SHealth Tipps und Trainingsempfehlungen zur Erreichung individuell bestimmbarer Fitness-Ziele. Nicht nur für Läufer praktisch: Der integrierte Pulssensor. Darauf basierend können Sportler sich höhere Ziele stecken und sich immer wieder neu motivieren.

129,00 Euro | [www.samsung.de](http://www.samsung.de)

**MEHR INFOS ZU DEN EVENTS AUF WWW.LAUFEN.DE****1. März (So)****04838 Eilenburg**

19. Mazdalauf  
[www.mazdalauf.de](http://www.mazdalauf.de)

**12349 Berlin**

26. Lauf im Britzer Garten (Berlin-Cup)  
[www.nsf-la.de](http://www.nsf-la.de)

**14943 Luckenwalde**

33. Luckenwalder Crosslaufserie 3. Lauf  
[www.lg-luckenwalde.de](http://www.lg-luckenwalde.de)

**15754 Heidesee**

7. Frauenseelauf  
[www.laufen-in-kw.de](http://www.laufen-in-kw.de)

**19243 Wittenburg**

27. Lauf Rund um die Wittenburger Mühle<sup>®</sup>  
[www.laufgruppe.tsgwittenburg.de](http://www.laufgruppe.tsgwittenburg.de)

**21147 Hamburg-Harburg**

32. HNF Straßenlauf-Cup 2. Lauf - 15 Km  
[www.lghnf.de](http://www.lghnf.de)

**22159 Hamburg-Berne**

Berner Winterlaufserie 5. Lauf  
[www.tusberne.de](http://www.tusberne.de)

**26349 Jaderberg**

22. Winterlauf- und wanderserie rund um Jaderberg  
[www.tusjaderberg.de](http://www.tusjaderberg.de)

**27239 Twistringen-Mörsen**

Winterlauf-/wanderserie  
[www.delmeiauf.de](http://www.delmeiauf.de)

**28359 Bremen**

35. Bremer Winterlauf Serie 3. Lauf  
[www.marathon-in-bremen.de](http://www.marathon-in-bremen.de)

**30916 Altwarmbüchen**

Volkslauf mit Walking rund um den Altwarmbüchener See  
[www.lauftreff-altwarmbuechen.de](http://www.lauftreff-altwarmbuechen.de)

**49086 Osnabrück**

GreteschCross  
[OliVoges@web.de](mailto:OliVoges@web.de)

**49124 Georgsmarienhütte**

16. Winterlaufserie  
[www.tvg-sport.de](http://www.tvg-sport.de)

**51373 Leverkusen**

34. Straßenlauf „Rund um das Bayer-Kreuz“  
[www.rundumdasbayerkreuz.de](http://www.rundumdasbayerkreuz.de)

**56299 Ochtersendung**

4. Lauf zur 28. Winterlaufserie Rund um den Haugnisberg  
[www.djk-ochtersendung.de](http://www.djk-ochtersendung.de)

**56379 Holzappel**

38. Crosslauf „Rund um den Herthasee“  
[www.lg-Esterau-Holzappel.de](http://www.lg-Esterau-Holzappel.de)

**59821 Arnshausen**

15. Arnshausener Eichholzcup - Volksbank Sauerland Laufcup  
[www.lac-veltins-hochsauerland.de](http://www.lac-veltins-hochsauerland.de)

**63069 Offenbach**

13. Offenbacher Rosenhöhe-Waldlauf  
[www.lg-offenbach.de](http://www.lg-offenbach.de)

**64546 Mörfelden**

38. Mörfelder Winterlaufserie 14/15  
[www.lg-mw.de](http://www.lg-mw.de)

**64560 Riedstadt-Wolfskehlen**

38. Crosslauf  
[www.tsv03wolfskehlen.de](http://www.tsv03wolfskehlen.de)

**74189 Weinsberg**

33. Weinsberger Weibertreulauf  
[www.la.tsv-weinsberg.de](http://www.la.tsv-weinsberg.de)

**76771 Hördt**

29. Internationaler Hördter Auwaldlauf  
[www.tus04hoerdt.de.tl](http://www.tus04hoerdt.de.tl)

**7. März (Sa)****01445 Radebeul**

25. Radebeuler Wintercross  
[www.leichtathletik.ssv-planeta-radebeul.de](http://www.leichtathletik.ssv-planeta-radebeul.de)

**06846 Dessau - Roßlau**

38. Haideburger Waldlauf  
[www.esv-la.de](http://www.esv-la.de)

**07545 Gera**

1. Hofwiesensparklauf  
[www.1-sv-gera.de](http://www.1-sv-gera.de)

**07937 Zeulenroda-Triebs**

42. Talsperrenlauf  
[www.tsv-zeulenroda.de](http://www.tsv-zeulenroda.de)

**14770 Brandenburg**

6. Brandenburger TEAM-Marathon  
[www.team-marathon.org](http://www.team-marathon.org)

**16761 Hennigsdorf**

Hennigsdorfer Frühjahrs-cross  
[www.emb-cup.de](http://www.emb-cup.de)

**22117 Hamburg-Öjendorf**

Öjendorfer Frühlings-Marathon  
[www.100mc.de](http://www.100mc.de)

**26529 Marienhäfe**

41. Fortuna-Cross  
[www.fortuna-wirdum.de](http://www.fortuna-wirdum.de)

**41334 Nettetal**

35. Winterlaufserie  
[www.lc-nettetald.de](http://www.lc-nettetald.de)

**55606 Hahnenbach**

50. Eduard-Steiner-Crosslauf/3. Lauf der 6. OIE-Nahe Crosslauf-Serie  
[www.nahe-cross.de](http://www.nahe-cross.de)

**58239 Schwerte-Ergste**

Crosslauf Cross/Wald/Berg  
[www.leichtathletik-in-ergste.jimdo.de](http://www.leichtathletik-in-ergste.jimdo.de)

**65599 Dornburg-Wilsenroth**

3. Lauf der 26. Winterlaufserie der LG Dornburg  
[www.lg-dornburg.de](http://www.lg-dornburg.de)

**69198 Schriesheim**

21. Schriesheimer Mathaisemarktlauf  
[www.mathaisemarktlauf-schriesheim.de](http://www.mathaisemarktlauf-schriesheim.de)

**73494 Rosenburg**

25. Virmgrund-Waldlauf, 1. Lauf zum Ostalb-Laufcup  
[www.virmgrund-waldlauf.de](http://www.virmgrund-waldlauf.de)

**85229 Markt Indersdorf**

DLVMSCH Cross M/F/Senioren/Senioreninnen/  
U18/U20, Rahmenprogramm U12/U16  
[www.sg-indersdorf.de](http://www.sg-indersdorf.de)

**91301 Forchheim**

10. Forchheimer Kellerwald-Crosslauf  
[www.lg-forchheim.de](http://www.lg-forchheim.de)

**8. März (So)****02953 Bad Muskau**

21. Schloßparklauf Bad Muskau  
[www.baer-service.de](http://www.baer-service.de)

**04603 Nobitz**

Lauf durch den Leinawald  
[MBV-Meuselwitz@t-online.de](mailto:MBV-Meuselwitz@t-online.de)

**14943 Luckenwalde**

33. Luckenwalder Crosslaufserie 4. Lauf  
[www.lg-luckenwalde.de](http://www.lg-luckenwalde.de)

**21107 Hamburg-Wilhelmsburg**

Wilhelmsburger Winterlaufserie 3. Lauf  
Tel.: 040/371381

**26122 Oldenburg**

45. Straßenlauf  
[www.vfl-oldenburg-la.de](http://www.vfl-oldenburg-la.de)

**29221 Celle**

33. Celler Wasa-Lauf  
[www.cellar-wasa-Lauf.de](http://www.cellar-wasa-Lauf.de)

**33829 Borgholzhausen**

41. Internationaler Luisenturmrunnlauf  
[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

**34292 Ahnatal**

41. Winterlaufserie 2014/2015, 5. Wertungslauf  
[www.sportverein-weimar.de](http://www.sportverein-weimar.de)

**45257 Essen**

14. Pollenpower-Lauf 2015  
[www.tvk-essen.de](http://www.tvk-essen.de)

**48653 Coesfeld**

39. Coesfelder Heidelauf  
[www.lg-coesfeld.de](http://www.lg-coesfeld.de)

**49124 Georgsmarienhütte**

16. Winterlaufserie  
[www.tvg-sport.de](http://www.tvg-sport.de)

**50374 Erftstadt**

11. Volks- und Straßenlauf „Rund um den Donatussee“  
[www.donatuslauf.de](http://www.donatuslauf.de)

**52355 Düren**

30. Dürener Sparkassen-Stadtlauf  
[www.duerener-stadtlauf.de](http://www.duerener-stadtlauf.de)

**52538 Gangelt**

2. Selfkantlauf  
[a.tholen@web.de](mailto:a.tholen@web.de)

**56220 Urmitz**

31. Int. Volkslauf mit Walking  
[www.svurmitz.de](http://www.svurmitz.de)

**59872 Meschede-Freienohl**

33. Freienohler Crosslauf Volksbank Sauerland Lauf Cup 2015  
[h.buettner@t-online.de](mailto:h.buettner@t-online.de)

**60528 Frankfurt**

13. Frankfurter Lufthansa-Halbmarathon  
[www.spiridon-frankfurt.de](http://www.spiridon-frankfurt.de)

**66663 Merzig**

10. Merziger Sparkassen - Citylauf  
[www.tv-merzig.de](http://www.tv-merzig.de)

**76437 Rastatt**

25. Int. Volkslauf „Rund um Mercedes“  
[sallpeter@t-online.de](mailto:sallpeter@t-online.de)

**79241 Ihringen**

30. Int. Kaiserstuhlrunnlauf  
[www.tv-ihringen.de](http://www.tv-ihringen.de)

**79618 Rheinfelden**

Rheinfelder Lauftag  
[www.lcm-rheinfelden.de](http://www.lcm-rheinfelden.de)

**91154 Rothsee/Birkach**

22. Rothseelauf  
[www.runningconcepts.de](http://www.runningconcepts.de)

**13. März (Fr)****01896 Pulsnitz**

16. Schlossparkcross/6. Kreis-cross-Kreis Bautzen  
[info@leichtathletik-pulsnitz.de](http://info@leichtathletik-pulsnitz.de)

**14. März (Sa)****04159 Leipzig**

45. Messepokallauf  
[www.lc-auensee-Leipzig.de](http://www.lc-auensee-Leipzig.de)

**07973 Greiz**

145. Greizer Straßenlauf  
[LV-Einheit-Greiz@gmx.de](mailto:LV-Einheit-Greiz@gmx.de)

**16348 Marienwerder**

11. baff Natur-Marathon  
[www.naturmarathon.de](http://www.naturmarathon.de)

**26316 Varel**

2. Vareler Lauftag  
[birgit.plass@web.de](mailto:birgit.plass@web.de)

**26826 Weener-Stapelmoor**

10. Ems-Dollart-Winterlaufserie  
[www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de](http://www.lauftreff-sv-ems-jemgum.de)

**33449 Langenberg**

24. Langenberger Volkslauf mit Walking  
[www.tv-einigkeit-langenberg.de](http://www.tv-einigkeit-langenberg.de)

**34225 Baunatal**

Michael Erben Gedächtnislauf  
<http://www.ksv-baunatal.de/marathon>

**36179 Bebra-Breitenbach**

32. Breitenbacher Winterlaufserie  
[www.tv03breitenbach.de](http://www.tv03breitenbach.de)

**47665 Sonsbeck**

29. Sonsbecker Frühjahrswaldlauf  
[www.sv-sonsbeck.de/leichtathletik](http://www.sv-sonsbeck.de/leichtathletik)

**54338 Schweich**

4. Schweicher Fährturnlauf  
[www.lauftreff-schweich.de](http://www.lauftreff-schweich.de)

**57223 Kreuztal-Ferndorf**

17. Ferndorfer Frühjahrswaldlauf  
[www.fjwl-ferndorf.de](http://www.fjwl-ferndorf.de)

**58730 Fröndenberg**

40. Ruhrtaulauf - Lauf der Hellwegserie  
[www.vf-froendenberg.de](http://www.vf-froendenberg.de)

**65193 Wiesbaden**

Auf die Platte - fertig - los  
[www.lc-olympia.de](http://www.lc-olympia.de)

**65812 Bad Soden-Neuenhain**

Walter Eifert Crosslauftag  
[www.lg-bsn.de](http://www.lg-bsn.de)

**69181 Leimen**

Germanenlauf St. Ilgen  
[www.germanenlauf.de](http://www.germanenlauf.de)

**73525 Schwäbisch Gmünd**

29. Gmünder Stadtlauf  
[www.gmuender-stadtlauf.de](http://www.gmuender-stadtlauf.de)

**84503 Alttötting**

Alttöttinger Crosslauf  
[www.crosslauf-is.de](http://www.crosslauf-is.de)

**86517 Wehringen**

Kreis-Waldlaufmeisterschaften  
[www.lg-wehringen.de](http://www.lg-wehringen.de)

**90491 Nürnberg**

Post-SV-Frühjahrslauf  
[www.fruehjahrslauf.com](http://www.fruehjahrslauf.com)

**91325 Adelsdorf/Neuhaus**

23. Neuhauser Straßenlauf  
[wahl.willi@t-online.de](mailto:wahl.willi@t-online.de)

**92231 Parsberg**

3. Lauf zum Jura-Cross-Cup 2015  
[www.sgwaldetzenberg.com](http://www.sgwaldetzenberg.com)

**97070 Würzburg**

21. Würzburger Gedächtnislauf  
[www.laufgemeinschaft-wuerzburg.de](http://www.laufgemeinschaft-wuerzburg.de)

**99096 Erfurt**

10. Frühjahrscrosslauf im Steiger  
[www.asv-leichtathletik.de](http://www.asv-leichtathletik.de)

**15. März (So)****14612 Berlin**

26. Lauf der Sympathie  
[www.laufdersympathie.de](http://www.laufdersympathie.de)

**15926 Gehren**

25. Teufelssteinlauf  
[www.luckauer-laeuferbund.de](http://www.luckauer-laeuferbund.de)

**17033 Neubrandenburg**

24. Neubrandenburger Frühlinglauf  
[www.svturbine-neubrandenburg.de](http://www.svturbine-neubrandenburg.de)

**21147 Hamburg-Harburg**

32. HNF Straßenlauf-Cup 3.Lauf - 21 Km  
[www.lghnf.de](http://www.lghnf.de)

**21379 Scharnebeck**

29. Internationaler Schiffshebewerks-volkslauf  
[www.laufup.de](http://www.laufup.de)

**22309 Hamburg-Bramfeld**

25. Bramfelder Winterlaufserie 5.Lauf  
[www.winterlaufserie-hamburg.de](http://www.winterlaufserie-hamburg.de)

**25862 Joldelund**

Loop über de Kammbarg  
[www.tsv-goldbek-lauftreff.de](http://www.tsv-goldbek-lauftreff.de)

**25969 Sylt**

34. Syltlauf  
Tel.: 04651/32566

**34477 Twistetal-Twiste**

20. Twister Volkslauf  
[www.tsv09twiste.de](http://www.tsv09twiste.de)

**38112 Braunschweig**

10. Stadionlauf Braunschweig  
[www.stadionlaufbraunschweig-wolffenbuettel-marathon.de/](http://www.stadionlaufbraunschweig-wolffenbuettel-marathon.de/)

**38448 Wolfsburg**

17. Vorsfelder Stadtlauf  
[www.vorsfelder-stadtlauf.de](http://www.vorsfelder-stadtlauf.de)

**40699 Erkrath**

26. Neandertallauf  
[www.tsvhochdahl.de](http://www.tsvhochdahl.de)

**46535 Dinslaken**

10. Dinslakener Sparkassen City-Lauf  
[www.marathon-dinslaken.de](http://www.marathon-dinslaken.de)

**49124 Georgsmarienhütte**

16. Winterlaufserie  
[www.tvg-sport.de](http://www.tvg-sport.de)

**51465 Bergisch Gladbach**

41. Königforst-Marathon  
[www.koenigsforst-marathon.de](http://www.koenigsforst-marathon.de)

**51647 Gummersbach**

36. Hülsenbuscher Nordhellenlauf  
[www.tv-huelsbusch.de](http://www.tv-huelsbusch.de)

**52249 Eschweiler**

45. Int. Eschweiler Volkslauf  
[www.your-sports.com](http://www.your-sports.com)

**53489 Sinzig**

10. Marathon-Ahrkreisstaffel  
[www.ahrkreisstaffel.jimdo.com](http://www.ahrkreisstaffel.jimdo.com)

**55543 Bad Kreuznach**

25. Seppel-Kiefer-Gedächtnislauf  
[www.lauffreunde-naheland.de](http://www.lauffreunde-naheland.de)

**56330 Koblenz-Gondorf**

3. Kobener Frühlinglauf  
[www.lt-untermosel.de](http://www.lt-untermosel.de)

**59227 Ahlen-Vorhelm**

23. Straßenlauf rund um die Wibbeltkapelle  
[www.lgahlen.de/wibbeltlauf.html](http://www.lgahlen.de/wibbeltlauf.html)

**61169 Friedberg**

39. Volkslauf rund um den Winterstein  
[www.asc-marathon-friedberg.org](http://www.asc-marathon-friedberg.org)

**66113 Saarbrücken**

34. Int. Deutsch-Französischer Straßenlauf Halbmarathon  
[www.ltf.de](http://www.ltf.de)

**68782 Brühl**

9. Heini-Langlotz-Lauf  
[www.heini-langlotz-lauf.de](http://www.heini-langlotz-lauf.de)

**76199 Karlsruhe-Rüppurr**

12. Rißnertlauf  
[www.tus-ruempurr.de/](http://www.tus-ruempurr.de/)

**81373 München**

15. Westparklauf 2015  
[www.esv-neuaubing.de/westparklauf.de](http://www.esv-neuaubing.de/westparklauf.de)

**90763 Fürth**

5. Marathon zum Welt-Down-Syndrom-Tag  
[www.welt-down-syndrom-tag-marathon.de](http://www.welt-down-syndrom-tag-marathon.de)

**92637 Weiden**

Frühjahrslauf und Kreis-Cross Meisterschaft  
[www.tb-weiden.de](http://www.tb-weiden.de)

**96049 Bamberg**

Kaiser Domlauf  
[www.kaiserdomlauf.de](http://www.kaiserdomlauf.de)

**18. März (Mi)****06114 Halle (Saale)**

1. Wertungslauf der Stundenlaufserie 2015  
[www.stundenlaufserie.de](http://www.stundenlaufserie.de)

**30521 Hannover**

Business Run powered by CeBIT  
[www.cebit-run.de](http://www.cebit-run.de)

**21. März (Sa)****01796 Pima**

Crosslauf Jugend trainiert für Olympia  
[www.lsv-pima.de](http://www.lsv-pima.de)

**01990 Ortrand**

6. Schneeglöckchen-Lauf  
[www.schneeglocke.de](http://www.schneeglocke.de)

**04229 Leipzig**

13. Leipziger Frühjahrslauf  
[www.bsv-aok.de](http://www.bsv-aok.de)

**06618 Naumburg**

24. Naumburger Waldlauf  
[leichtathletik@ssv-eintracht-naumburg.de](mailto:leichtathletik@ssv-eintracht-naumburg.de)

**06886 Lutherstadt Wittenberg**

Lauf am Gallun  
[b-guedner@t-online.de](mailto:b-guedner@t-online.de)

**07602 Eisenberg**

44. Eisenberger Mühltaulauf  
Tel.: 036601/44112;

**08233 Treuen**

Treuener Stadtmeisterschaft Straßenlauf  
Nordstraße 26; 08233 Treuen

**14974 Ludwigsfelde**

13. Ludwigsfelder Frühlinglauf  
[www.llv-ludwigsfelde.de](http://www.llv-ludwigsfelde.de)

**16775 Liebenberg**

41. Löwenberger Lankelauf  
[www.loewenberger-sv.de](http://www.loewenberger-sv.de)

**19230 Hagenow**

9. Hagenower Frühlingcross  
[Bahnwerfer@aol.com](mailto:Bahnwerfer@aol.com)

**26723 Emden**

3. Emdener Berglauf und 2. Emdener DAK Bergstaffellauf  
[www.emder-ig.de](http://www.emder-ig.de)

**33154 Salzkotten**

23. Sälzerlauf - Hochstift-Cup  
[www.saelzerlauf.de](http://www.saelzerlauf.de)

**44225 Dortmund**

22. Dortmunder Frühjahrswaldlauf  
<http://tve-barop.de>

**47475 Kamp-Lintfort**

[www.wir4staedtelauf.de](http://www.wir4staedtelauf.de)

**48161 Münster**

20. LSF-Straßenlauf und 14. Firmenlauf  
[www.lsf-muenster.de](http://www.lsf-muenster.de)

**52445 Titz**

19. Titzer Volks- und Straßenlauf  
[www.slc-ameln.de](http://www.slc-ameln.de)

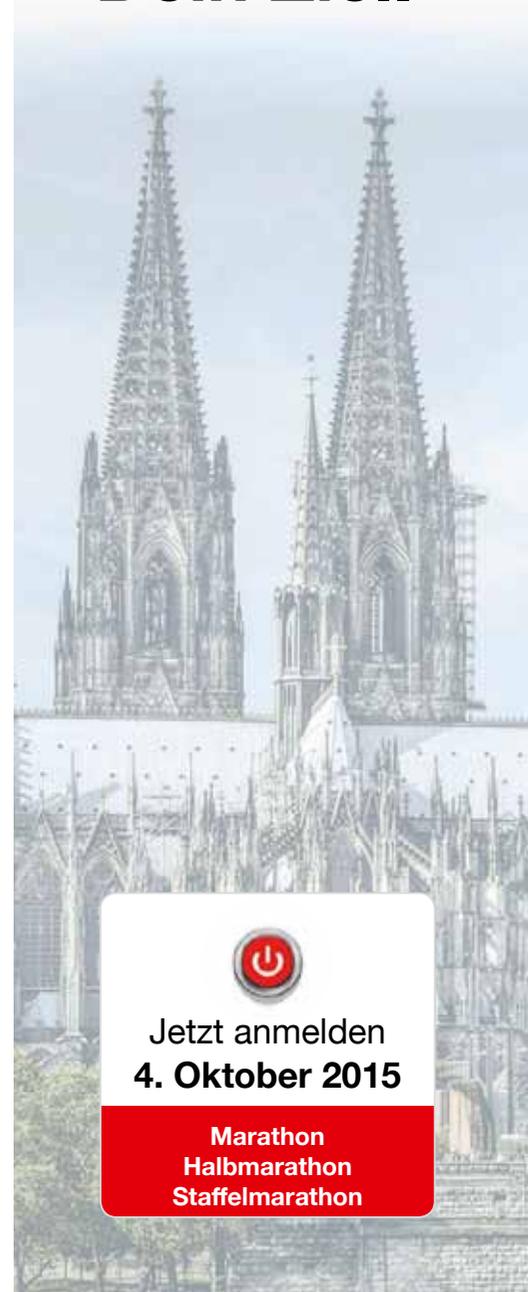
**54472 Thalvendenz**

13. Veldenzer Lauf 2015 - Lauf in den Frühling  
[inge-umbach@t-online.de](mailto:inge-umbach@t-online.de)

**54587 Birgel**

4. Lauf der Crosslaufserie Vulkaneifel 2014/2015 Sparkassen-Cup  
[www.vf1-09-juenkerath.de](http://www.vf1-09-juenkerath.de)

# Dein Köln. Dein Ziel.



**RheinEnergie**


**MEHR INFOS ZU DEN EVENTS AUF WWW.LAUFEN.DE****55743 Idar-Oberstein-Weierbach**

Peter Drey-Crosslauf /4. Lauf der 6. OIE-Nahe Crosslauf-Serie  
[www.nahe-cross.de](http://www.nahe-cross.de)

**56588 Waldbreitbach**

3. Wiedtal-UltraTrail  
[www.mut-zum-wut.de](http://www.mut-zum-wut.de)

**57562 Herdorf**

29. Herdorfer Goetzelauf  
[www.djk-herdorf.de](http://www.djk-herdorf.de)

**59283 Oelde**

[www.lv-oelde.de/html/burggrafenauf.html](http://www.lv-oelde.de/html/burggrafenauf.html)

**63811 Stockstadt**

Kreis Crosscup 2015  
[info@tg-stockstadt.de](mailto:info@tg-stockstadt.de)

**64839 Münster**

21. Entega Gersprenzlauf  
[www.vfl-muenster.de](http://www.vfl-muenster.de)

**66113 Saarbrücken**

12. IKK-Run up Freundschaftslauf  
[www.tvrussuette.de](http://www.tvrussuette.de)

**66849 Landstuhl**

18. Nanstein Berglauf  
[www.lg-landstuhl.de](http://www.lg-landstuhl.de)

**68305 Mannheim-Sandhofen**

29. Sandhofer Straßenlauf  
<http://lauf.tsvsandhofen.de>

**71394 Kernen/Remstal, Stetten**

45. Stettener Volkslauf, WL Heart&Sole Cup  
[www.tv-stetten.de](http://www.tv-stetten.de)

**73099 Adelberg**

1. Adelberger Schülercross  
[www.tsv-adelberg-oberberken.de](http://www.tsv-adelberg-oberberken.de)

**74385 Pleidelsheim**

13. Pleidelsheimer Süwag-Lauf  
[www.suewag-lauf-pleidelsheim.de](http://www.suewag-lauf-pleidelsheim.de)

**75365 Calw**

14. Calwer Hermann-Hesse Lauf  
[www.calwer-laeufe.de](http://www.calwer-laeufe.de)

**79295 Sulzburg**

21. Sulzburger Frühlingslauf  
[www.lg-sulzburglaufen.de](http://www.lg-sulzburglaufen.de)

**81475 München**

29. Forstenrieder Volkslauf  
[www.forstenriedersc.de](http://www.forstenriedersc.de)

**91058 Erlangen**

15. Erlanger Winterwaldlauf  
[www.Winterwaldlauf.de](http://www.Winterwaldlauf.de)

**91757 Treuchtlingen**

21. Treuchtlinger Frühlingslauf  
[www.esv-laufgruppe.de](http://www.esv-laufgruppe.de)

**92723 Gleiritsch/Kronau**

Gleiritscher EDVBV Crosslauf mit Oberpfälzer-meisterschaften  
[www.djk-gleiritsch.de](http://www.djk-gleiritsch.de)

**98669 Veilsdorf**

25. Veilsdorfer Waldlauf  
Tel.: 0151/14166604

**22. März (So)****01067 Dresden**

25. Internationaler KARSTADT sports Citylauf Dresden  
[www.citylauf-dresden.de](http://www.citylauf-dresden.de)

**04105 Leipzig**

20. Sparkassen-Handicaplauf  
[www.laufen-motor-nord.de](http://www.laufen-motor-nord.de)

**12057 Berlin**

29. Birkenwäldchenlauf (Berlin-Cup)  
[www.sommerbiathlon-berlin.de](http://www.sommerbiathlon-berlin.de)

**15837 Baruth**

12. Glashüttelauf  
[www.glashuettelauf.de](http://www.glashuettelauf.de)

**22047 Hamburg-Wandsbek**

15. Wandsetaler Runde  
[www.wandsetalerrunde.de](http://www.wandsetalerrunde.de)

**22844 Norderstedt**

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

**23669 Timmendorfer Strand**

Sparkassen-Ostseelauf  
[www.ostseelauf.com](http://www.ostseelauf.com)

**24638 Schmalensee**

Knicklauf  
Tel.: 04323/7808

**25693 St. Michaelisdonn**

32. Donner Frühlingslauf  
Tel.: 04853/216

**30855 Langenhagen**

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

**32545 Bad Oeynhausen**

30. Weser-Werre-Volkslauf  
[www.tg-werste.de](http://www.tg-werste.de)

**35066 Frankenberg**

37. Frankenberger Straßenlauf  
[michael.kollmar@mail.de](mailto:michael.kollmar@mail.de)

**37127 Niemetal-Varlosen**

39. Varloser Crosslauf  
[b.baake@t-online.de](mailto:b.baake@t-online.de)

**38889 Blankenburg**

19. Blankenburger Regensteinlauf  
[www.leichtathletik-blankenburg.de](http://www.leichtathletik-blankenburg.de)

**44627 Herne**

10. Walk in Herne - Westfalenwalk-Serie  
[jczwikla@t-online.de](mailto:jczwikla@t-online.de); [www.walkinherne.de](http://www.walkinherne.de)

**47804 Krefeld**

45. Schülerwaldlauf  
[www.djk-vfl-forstwald.de](http://www.djk-vfl-forstwald.de)

**49124 Georgsmarienhütte**

16. Winterlaufserie  
[www.tvg-sport.de](http://www.tvg-sport.de)

**50933 Köln**

5. Kölner Frühlingslauf  
[www.lt-dshs-koeln.de](http://www.lt-dshs-koeln.de)

**53138 Bad Godesberg**

28. Godesberger Frühlingslauf  
[www.lav-bad-godesberg.de](http://www.lav-bad-godesberg.de)

**54486 Mülheim/Mosel**

10. Int. Zeppelinlauf  
[www.zeppelinlauf.de](http://www.zeppelinlauf.de)

**55129 Mainz Hechtsheim**

11. Hechtsheimer Frühlingslauf  
[www.tv-hechtsheim.de](http://www.tv-hechtsheim.de)

**63517 Rodenbach**

22. Schneller Zehner  
[www.tgs-Niederrodenbach.de](http://www.tgs-Niederrodenbach.de)

**63607 Wächtersbach**

No Mercy Run Wächtersbach  
[www.nomercyrun.de](http://www.nomercyrun.de)

**67663 Kaiserslautern**

Halbmarathon TSG Kaiserslautern Der Laufladen  
[www.tsg-kl.de](http://www.tsg-kl.de)

**72622 Nürtingen**

17. Bärlauchlauf  
[www.taelescup.tsv-beuren.de](http://www.taelescup.tsv-beuren.de)

**72770 Reutlingen-Ohmenhausen**

36. Runners Point Frühjahrslauf Reutlingen-Ohmenhausen  
[www.svo-fruehjahrslauf.de](http://www.svo-fruehjahrslauf.de)

**79540 Lörrach**

Lörracher Grütllauf  
[www.gruetllauf.de](http://www.gruetllauf.de)

**82194 Gröbenzell**

18. Gröbenzeller Halbmarathon  
[www.leichtathletik-grobenzell.de](http://www.leichtathletik-grobenzell.de)

**85051 Ingolstadt**

Frühjahrs-Waldlauf in Ingolstadt / 2. LIFEPARK MAX FITNESS RUN  
[www.lifeparkev.de](http://www.lifeparkev.de)

**85356 Freising**

12. Freisinger Frühjahrslauf mit Schuh und Sport Gerlpeck  
[www.volksfestlauf.de](http://www.volksfestlauf.de)

**85560 Ebersberg**

6. Ebersberger Seelauf + Kreismeisterschaften Cross- und Waldlauf  
[www.ebersberger-seelauf.de](http://www.ebersberger-seelauf.de)

**BIG 25 Berlin****10. MAI 2015****Anmeldung und Information unter  
[www.berlin-laeuft.de](http://www.berlin-laeuft.de)****Start & Ziel Olympiastadion Berlin****25 km, Halbmarathon, 10 km, 5x5 km-Staffel****Zieleinlauf auf der blauen Weltrekordbahn****Einlauf durch das Marathon-tor ins Olympiastadion****Anmeldung und Information unter [www.berlin-laeuft.de](http://www.berlin-laeuft.de)**

**86161 Augsburg**

45. Augsburg AOK - Straßenlauf 10 km und 5 km  
www.tgva.de

**86491 Ebershausen**

Sparkassen 50 km von Ebershausen  
www.fcerrunning.de

**87653 Eggenthal**

52. Frühjahrslauf  
www.sv-eggenthal.de

**90578 Pühlheim**

14. Pühlheimer-Frühlingslauf u. Nordic Walking-Veranstaltung  
www.altdorfer-lauftreff.de

**91438 Bad Windsheim**

14. Bad Windsheimer Weinturmlauf 2015  
www.weinturmlauf.org

**94469 Deggendorf**

Straßenlauf  
www.lv-deggendorf.de

**96365 Nordhalben**

16. Halbmarathon: Menschen laufen für Menschen  
www.turnerschaft-kronach.de

**97422 Schweinfurt**

Offene Kreis-Waldlauf-Meisterschaften  
www.tv-jahn-schweinfurt.de

**25. März (Mi)****39261 Zerbst**

44. Lauf in den Frühling  
hansgueth@telecolumbus.net

**28. März (Sa)****03042 Cottbus-Branitz**

49. Branitzer Parklauf  
info@cpl-ev.de; www.cpl-ev.de

**06526 Sangerhausen OT Grillenberg**

7. Lauf Rund um das Schaubergwerk Röhrgschacht  
info@asv-sangerhausen.de

**06905 Trebitz**

11. Karlis Härtetest  
karlheinzkotzur@yahoo.de

**07407 Rudolstadt**

22. Heinepark-Lauf  
Tel.: 03672/411563

**14109 Berlin**

BT-Meile (Berlin-Cup)  
www.berlinerturnerschaft.de

**15537 Grünheide (Mark)/ OT Störitz**

XXXV. Int. 100km-Lauf von Grünheide  
www.hari-schlegel.com

**15537 Grünheide (Mark)/ OT Störitz**

Störitzsee-Lauf  
www.hari-schlegel.com

**17368 Ueckermünde**

32. Ueckermünder Haffmarathon  
www.haffmarathon.de

**29462 Wustrow (Wendland)**

11. Wustrower Halbmarathon  
www.igaswendland.de

**31832 Springe**

39. Springe-Deister-Marathon  
www.LLG-Springe.de

**34414 Warburg**

5. Warburger Diemellauf 2015  
www.lg-bauerkamp.eu

**47059 Duisburg**

NIKE-Winterlaufserie 2015 des ASV Duisburg  
www.asv-duisburg.de

**49477 Ibbenbüren**

4. Ibbenbürener Klippenlauf  
www.ibbenbuereener-klippenlauf.de

**54343 Föhren**

7. offizieller Bendersbachtallauf (Freundschaftslauf ohne Zeitmessung)  
www.lg-meulenwald-foehren.de

**63920 Großheubach**

Engelberglauf 2015  
www.engelberglauf.de

**65611 Brechen**

Brechener Volks- und Straßenlauf  
www.lgbrechen.de

**67806 Rockenhausen**

Rockie-Mountain-Lauf  
www.berglauf-rockenhausen.de

**72108 Rottenburg-Kiebingen**

12. Kiebinger Osterlauf, 1. Lauf VR-Cup 2015  
www.tsv-kiebingen.de

**83546 Au am Inn**

31. Stampfl Berglauf 2015  
www.stampfl-berglauf.de

**84579 Unterneukirchen**

Unterneukirchner Crosslauf  
www.crosslauf-is.de

**85716 Unterschleißheim**

21. Lohhofer Osterlauf  
www.svlhof.de/leichtathletik

**86911 Dießen am Ammersee**

2. Ammersee Höhenweg Trail Run  
www.sec-sportevents.com

**89293 Kellmünz**

21. Kellmünzer Frühjahrs-Straßenlauf  
www.lg-illerschwaben.info/

**94099 Ruhstorf a. d. Rott**

7. Marktlauf Rund um Ruhstorf  
www.laruhstorf.de

**97729 Ramsthal**

6. Saaletal-Marathon  
www.saaletal-marathon.de

**29. März (So)****01099 Dresden**

Cross „Rund um den Wolfshügel“/ offene Dresdner Crossmeisterschaft 2015  
www.post-sv-dresden.de

**02899 Ostritz**

25. Ostritzer Frühjahrslauf/ 5. Roland-Pietsch-Gedenklauf  
www.wirinderlausitz.de

**04808 Wurzen**

10. Muldentaler Städtelauf Wurzen - Grimma  
www.mulentaler-staedtelauflauf.com

**06366 Köthen**

Frühjahrslauf  
georg.grohmann@gmx.de

**06567 Bad Frankenhausen**

Vorlauf zum 37. Kyffhäuser Berglauf  
www.svkyffhaeuser.de

**08294 Löbnitz**

Löbnitzer Salzlaf 2015  
www.loessnitzer-runde.de

**10178 Berlin**

35. Vattenfall Berliner Halbmarathon  
www.scc-events.com

**22159 Hamburg-Berne**

Berner Winterlaufserie 6. Lauf  
famheinsch@t-online.de

**22453 Hamburg**

BSV-Halbmarathon  
www.bsvhh.de

**23843 Bad Oldesloe**

37. Travelauf  
www.spiridon-oldesloe.de

**24143 Kiel**

28. Kieler Hochbrückenlauf  
henning.mohr@t-online.de

**24937 Flensburg**

5. Stadtwerke Flensburg Lauf  
www.triple-events.de

**25938 Midlum/Föhr**

4. Föhr Marathon  
www.foehr-marathon.de

**29379 Wittlingen-Knesebeck**

15. Knesebecker Einhornlauf  
www.lt-isenhagener-land.de

**33330 Gütersloh**

33. Gütersloher Dalkelauf  
www.flg-guetersloh.de

**35396 Gießen-Wieseck**

40. Gießener Frühjahrslauf  
www.lgv-marathon.de

**37194 Wahlsburg-Lippoldsborg**

17. Schwülmetal-Volkslauf  
www.tsvlippoldsborg.de

**40225 Düsseldorf**

48. Frühjahrslauf der TG 1881  
www.tg81.de

**49124 Georgsmarienhütte**

16. Winterlaufserie  
www.tvg-sport.de

**56075 Koblenz**

5. Sommerzeitlauf „Rund um die CONLOG-Arena“  
www.medays-lwt.de

**58739 Wickede/Ruhr**

23. Wickeder Ruhrauenlauf  
www.djk-werl.de

**64319 Pfungstadt**

7. PfunRun - Pfungstädter Brauerei-Cross  
www.pfunrun.de

**64319 Pfungstadt-Eschollbrücken**

24. Eschollbrücker Ultra - Marathon  
www.tsv-eschollbruecken-eich-la.de

**71711 Steinheim**

3. Trainingslauf zum 12. Bottwartal-Marathon  
www.bottwartal-marathon.de

**74850 Schefflenzthal**

18. Palmsonntaglauf  
www.lg-schefflenzthal.de

**79098 Freiburg**

12. Freiburg-Marathon  
www.marathon-freiburg.com

**99510 Apolda**

37. Moorentallauf  
aca.rockstroh@gmx.de

**99831 Creuzburg**

5. Winterlaufserie 2015 des Eisenacher LV - 3. Lauf  
www.Eisenacher-Leichtathletik-Verein.de

**>>> TOP-ADRESSEN**

Mit der **fixpoints**-Magnetbefestigung können Sie die Startnummer einfach, schnell und punktgenau auf allen gängigen Sportbekleidungsmaterialien befestigen, ohne diese durchstechen zu müssen.

Bei einem Gewicht von nur 12g bieten die vier **fixpoints** optimalen Tragekomfort und halten die Startnummer flach und sicher am Körper.

**fixpoints** - die clevere Startnummernbefestigung

facebook

www.fixpoints.de



352 Seiten, € 19,80  
Portofrei bestellen: [www.greif.de](http://www.greif.de)  
05381 788930, [greif@greif.de](mailto:greif@greif.de)

**Greif - for running life**

Dr. W. Feil: „Das Standardwerk für ambitioniertes Training!“ Patrick aus Lörzweiler: „Er weiß wovon er spricht und wie es funktioniert.“ Dr. U. Strunz: „Dort finden Sie wirklich alles. Jeden praktischen Trick, aber eben auch Motivation pur. Besiegt jeden inneren Schweinehund.“

**MEHR INFOS ZU DEN EVENTS AUF WWW.LAUFEN.DE**

**1. April (Mi)**

**02977 Hoyerswerda**  
Halb - und Stundenlauf  
Tel.: 03571/405808

**2. April (Do)**

**04105 Leipzig**  
Glockenturmrunn des SC DHfK  
www.leichtathletik-scdhfk.de

**3. April (Fr)**

**17235 Neustrelitz**  
Osterlauf Neustrelitz  
www.psv-neustrelitz.de

**49124 Georgsmarienhütte**  
16. Winterlaufserie  
www.tvg-sport.de

**4. April (Sa)**

**01877 Bischofswerda**  
38. Bischofswerdaer Langstreckenlauf  
Tel.: 03594/716063

**07318 Saalfeld**  
35. Saalfelder Kulmberglauf  
www.saalfelder-LV.de

**21776 Wanna**  
38. Osterlauf  
www.TSWanna.de

**22117 Hamburg-Öjendorf**  
Lothar-Gehrke-Gedächtnis-Marathon  
www.100mc.de

**24637 Schillsdorf**  
Kirschenholz-Lauf  
Tel.: 04323/2375

**33102 Paderborn**  
69. Paderborner Osterlauf  
www.paderborner-osterlauf.de

**36199 Rotenburg a.d. Fulda**  
Oster - Volkslauf  
www.lc-marathon-rotenburg.de

**40597 Düsseldorf**  
33. Benrather-Volkslauf  
www.lt-duesseldorf-sued.de

**40597 Düsseldorf**  
13. Karl-Heinz Hahn Walk  
www.lt-duesseldorf-sued.de

**49509 Steinbeck**  
13. Steinbecker Sparkassen Osterlauf  
www.steinbeck-osterlauf.de

**49844 Bawinkel**  
28. Osterlauf „Rund um Bawinkel“  
www.osterlauf-bawinkel.de

**53579 Erpel**  
40. Osterlauf  
www.tus-erpel.de

**53809 Ruppichteröth**  
41. Ruppichteröther Osterlauf  
www.tv1888.de



**Fünftgrößtes Halbmarathonfeld in Deutschland**

In der Laufsportszene ist er schon lange kein Geheimtipp mehr: Der Deutsche Post Marathon Bonn boomt weiter. 2014 waren erstmals über 13.000 Anmeldungen für den Lauf durch die Bundestadt eingegangen – ein neuer Rekord, der vor allem den stetig wachsenden Teilnehmerzahlen beim Halbmarathon zu verdanken ist. über 8.000 hatten sich angemeldet, 6.527 Läuferinnen und Läufer kamen im April 2014 über diese Distanz ins Ziel. Eine stolze Zahl, die Bonn weiter nach vorne in den Laufstatistiken bringt. Der Deutsche Post Halbmarathon war 2014 der fünftgrößte Lauf über 21,0975 Kilometer in ganz Deutschland. Nur in Berlin, Köln, Stuttgart und Freiburg, wo im letzten Jahr auch die Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon ausgerichtet wurden, absolvierten mehr Athleten diese Strecke. Für den Deutsche Post Marathon Bonn 2015 liegen schon über 7.000 Anmeldungen vor.

Weitere Infos und Buchungen: [www.deutsche-post-marathonbonn.de](http://www.deutsche-post-marathonbonn.de)

**74423 Obersontheim**  
22. Osterlauf „Rund um den Heerberg“, 1. WL zum „Stadtwerke-3-Berge-Cup“  
www.stadtwerke-hall.de

**76764 Rheinzabern**  
42. Rheinzaberner Osterlauf  
www.tv-rheinzabern.de

**86633 Neuburg**  
32. Frühjahrswaldlauf  
www.tsv1862-neuburg.de

**89537 Giengen-Hürben**  
16. Höhlenbärenlauf  
www.tv-huerben.de

**89614 Öpfingen**  
38. Intern. Öpfinger Osterlauf  
www.oepfinger-osterlauf.de

**5. April (So)**

**13059 Berlin**  
7. Wartenberger Osterlauf  
www.ron-hill.de

**21147 Hamburg-Neugraben**  
HNF-Halbmarathon Durch das Alte Land  
www.lghnf.de

**27637 Nordholz-Wanhöden**  
Wanderserie: Durch die 4 Jahreszeiten  
manfred@familie-scope.de

**6. April (Mo)**

**26529 Marienhäfe**  
20. Störtebeker-Straßenlauf  
www.fortuna-wirdum.de

**38642 Goslar-Oker**  
19. Osterlauf „Rund um die Eulenburg“  
www.laeufer-team-oker.de

**50171 Kerpen**  
14. Kerpener OBI-Stadtlauf  
www.stadtlauf-kerpen.de

**52477 Alsdorf**  
29. Int. Broichbachtal-Lauf  
www.lt-alsdorf-ost.de

**54279 Üxheim-Leudersdorf**  
23. Internationaler Osterlauf  
www.osterlauf.com

**56242 Selters**  
9. Osterlauf Selters  
www.osterlauf.de

**63110 Rodgau-Jügesheim**

37. Rodgauer Osterlauf (Ostermontag)  
www.tgmsvjuegesheim.de

**66578 Heiligenwald**

4. Osterlauf am Itzenplitzer Weiher  
www.osterlauf-saarland.de

**94142 Fürsteneck**

16. Wolfsfährtellauf  
www.laufwoelfe.de

**96110 Scheßlitz**

8. Scheßlitzer Osterlauf  
www.Laufgruppe-tsv-schesslitz.de

**97762 Hammelburg**

6. Osterlauf  
www.lauftreff-tausendfuessler.de

**9. April (Do)****53639 Bonn**

Beueler10er  
www.beueler10er.de

**10. April (Fr)****48703 Stadtlohn**

12. Stadtlohner City-Lauf 2015  
www.stadtlohner-citylauf.de

**11. April (Sa)****02733 Bautzen-Cunewalde**

5. Czorneboh-Lauf  
www.czorneboh-lauf.de

**06268 Quersfurt, Hermannseck b. Ziegelroda**

Hermannsecklauf  
gerber.beate@t-online.de

**06567 Bad Frankenhausen**

37. Internationaler Kyffhäuser-Berglauf  
Tel.: 034671/63332

**08485 Lengsfeld**

46. Göltzschtal-Marathon  
www.goeltzschtallauf.de

**09337 Hohenstein-Ernstthal**

22. Pfaffenberglauf  
www.svsachsenring.de

**13156 Berlin**

33. Pankower GESOBAU Frühlingslauf  
www.ksv90-berlin.de

**19061 Schwerin**

Schweriner Schloss Lauf  
www.lauftreff-schwerin.de

**31785 Hameln**

28. Hamelner Stadt-Galerie-Lauf  
www.hamelner-stadtlauf.de

**31863 Coppenbrügge OT Marienau**

18. Marienauer Ithberglauf  
www.ithberglauf.de

**33034 Brakel-Bellersen**

Volks- und Trimmiläuf Bellersen  
www.tus20bellersen.de

**34260 Kaufungen**

43. Volkslauf  
www.lg-kaufungen.de

**35114 Haina-Dodenhausen**

3 Berge Lauf  
www.la.sv-dodenhausen.de

**42653 Solingen**

2. 100 km Lauf Rund um Solingen  
www.klingenpfadlauf-solingen.de

**56566 Neuwied-Engers**

27. Volkslauf „Sparkassenlauf rund um Schloss Engers“  
www.tv-engers.de

**66822 Lebach**

3. Hoxberg - Berglauf  
www.tv-lebach.de

**70629 Stuttgart**

2. AOK Frauenlauf an der Messe Stuttgart  
www.eventservice-stahl.de

**74523 Sulzdorf**

34. Sulzdorfer Volkslauf „Rund um den Hehlberg“ 2. WL „Stadtwerke-3-Berge-Cup“  
www.stadtwerke-hall.de

**86653 Warching**

Lauf zum Drei-Länder-Eck  
www.lg-donau-ries.de

**90766 Fürth**

12. Stadtwaldlauf  
info@lac-quelle.de

**93183 Kallmünz**

15. Kallmünzer Frühlingslauf  
www.atv-kallmünz.de/triathlon

**12. April (So)****07338 Kaulsdorf**

34. Kaulsdorfer Geländelauf  
Tel.: 0152/33794066

**09114 Chemnitz**

33. Küchwaldlauf  
anmeldung@kuechwaldlauf.de

**12559 Berlin**

19. Köpenicker Altstadtlauf  
www.tib1848ev.de

**16348 Wandlitz OT Ützdorf**

72. Liepnitzseelauf  
www.liepnitzseelauf.de

**21109 Hamburg-Wilhelmsburg**

35. Int. Wilhelmsburger Insellauf  
www.wilhelmsburger-insellauf.de

**21401 Thomasburg**

12. Junkernhof-Lauf  
twww.thomasburgersv.de

**25541 Brunsbüttel**

7. Elbelauf  
www.elbelauf.de

**25813 Husum**

Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften  
www.leichtathletik.de

**26129 Oldenburg**

8. familia Lauf  
www.einkaufslauf.de

**27474 Cuxhaven**

Cuxhavener Stadtparkassen Marathon  
www.cuxhaven-marathon.de

**31275 Lehrte-Hämelerwald**

12. Volkslauf Hämelerwald  
www.lauftreff-haemelerwald.de

**31655 Stadthagen**

16. Sparkassen-Bücke-Berglauf  
www.tsv-eintracht-bueckeberge.de

**33428 Harsewinkel**

47. Volkslauf in Harsewinkel  
www.tsg-harsewinkel.de

**37174 Denkershausen**

28. Volkswandertag  
rainer.giesemann@t-online.de

**37696 Kollerbeck**

18. Langstreckenlauf um den Köterberg  
www.sv-kollerbeck.de

**39590 Tangermünde**

8. Tangermünder Elbdeichmarathon  
info@elbdeichmarathon.de

**40885 Ratingen Lintorf**

8. Lintorfer Citylauf  
www.tus08lintorf.de

**45770 Marl**

14. Int. Marler LWL-Klinik Lauf  
www.flaesheimer-volkslauf.de

**49124 Georgsmarienhütte**

16. Winterlaufserie  
www.tvg-sport.de

**51143 Köln**

28. Frühlingslauf des LSV Porz 2015  
www.helmuturbach.de

**56357 Miehlen**

5. Schinderhannes Lauf  
www.tusmiehlen.de

**61381 Friedrichsdorf**

31. Friedrichsdorfer Stadtlauf  
www.tv-seulberg.de

**63500 Seligenstadt**

36. Seligenstädter EVO-Wasserlauf  
www.evo-wasserlauf.de

**63571 Gelnhausen**

4. i-Lauf, Lauf für Inklusion in Gelnhausen  
www.lebenshilfe-gelnhausen.de

**66620 Nonnweiler/Bosen**

18. 2-Seen-Panorama-Erlebnislaf  
www.2-seenlauf.de/

**MEHR INFOS ZU DEN EVENTS AUF WWW.LAUFEN.DE**

**67688 Rodenbach**

3. Trail-Run  
[www.tv-rodenbach-laufen.de](http://www.tv-rodenbach-laufen.de)

**68723 Schwetzingen**

6. Schwetzingen Spargellauf  
[www.spargellauf-schwetzingen.de](http://www.spargellauf-schwetzingen.de)

**70839 Gerlingen**

30. Gerlinger Solitudelauf  
[www.solitudelauf.de](http://www.solitudelauf.de)

**72355 Schöenberg**

35. Schömberger Volkslauf, 1. WL Silberdistel Alb-Cup  
[www.leichtathletik.tgschoemberg.de](http://www.leichtathletik.tgschoemberg.de)

**73614 Schorndorf**

6. BDS Altstadtlauf  
[www.facebook.com/pages/Schorndorf-Bewegt/11181842225439?sk=timeline&ref=page\\_internal](http://www.facebook.com/pages/Schorndorf-Bewegt/11181842225439?sk=timeline&ref=page_internal)

**83329 Waging am See**

VR Bank Halbmarathon um den Waginger See  
[www.tsvwaging.de](http://www.tsvwaging.de)

**86554 Handzell**

Frühlingslauf  
[www.sv-handzell.de](http://www.sv-handzell.de)

**96231 Bad Staffelstein**

11. Obermain-Marathon  
[www.obermain-marathon.de](http://www.obermain-marathon.de)

**98597 Breitungen-Knollbach**

6. Breitunger Pleß-Berglauf  
[www.plesslauf.de](http://www.plesslauf.de)

**14. April (Di)**

**14471 Potsdam**

Bahneröffnung  
[www.potsdamer-laufclub.de](http://www.potsdamer-laufclub.de)

**15. April (Mi)**

**12681 Berlin**

Marzahner Läufer-Cup (1. Lauf)  
[www.vfl-fortuna-marzahn.de](http://www.vfl-fortuna-marzahn.de)

**17. April (Fr)**

**06114 Halle (Saale)**

2. Wertungslauf der Stundenlaufserie 2015  
[www.stundenlaufserie.de](http://www.stundenlaufserie.de)

**39261 Zerbst**

20. BARMER - Crosslauf  
[Reinhard\\_Gloekner@t-online.de](mailto:Reinhard_Gloekner@t-online.de)

**18. April (Sa)**

**03222 Lübbenau**

13. Spreewaldmarathon  
[www.spreewaldmarathon.de](http://www.spreewaldmarathon.de)

**06618 Naumburg**

25. Naumburger City - Lauf im Rahmen der Naumburger Sporttage  
[kssbuergerlandnbg@gmx.net](mailto:kssbuergerlandnbg@gmx.net)

**07318 Saalfeld**

22. Feengrottenpokal im Berglaufen  
[www.saalfelder-LV.de](http://www.saalfelder-LV.de)

**07589 Seelingstädt**

7. Seelingstädter Frühjahrs-cross  
[p.marx.mbd@t-online.de](mailto:p.marx.mbd@t-online.de)

**14467 Potsdam**

12. Haveluferlauf  
[www.lok-potsdam.de](http://www.lok-potsdam.de)

**16761 Hennigsdorf**

36. Metallarbeiterlauf  
[www.emb-cup.de](http://www.emb-cup.de)

**17192 Waren**

28. Lauf rund um die Feisneck  
[www.mueritzer-lsv04.de](http://www.mueritzer-lsv04.de)

**35110 Altenlotheim**

12. Altenlotheimer Dorflauf  
[dorflauf@altenlotheim.com](mailto:dorflauf@altenlotheim.com)

**35423 Lich**

10 Meilen durch den Licher Wald  
[www.asc-licher-wald.com](http://www.asc-licher-wald.com)

**36137 Großenlütder-Bimbach**

30. Bimbacher Mühlberg-Lauf  
Tel.: 06648/7044

**38350 Helmstedt**

18. Lauf um die Wälle  
[www.walllauf.de](http://www.walllauf.de)

**47626 Winnekendonk**

12. Golddorflauf  
[www.golddorflauf.de](http://www.golddorflauf.de)

**51645 Gummersbach**

32. Lauf Rund um die Aggertalsperre  
[www.lg-gummersbach.de](http://www.lg-gummersbach.de)

**54411 Hermeskeil**

7. TEBA Radweglauf  
[www.teba-radweglauf.de](http://www.teba-radweglauf.de)

**56759 Laubach**

21. Int. Volkslauf mit Walking  
[www.tus-laubach.de](http://www.tus-laubach.de)

**59510 Lippetal**

Westf. Straßenlaufmeisterschaft - Westfalentrrophy Volkslauf  
[peter.muenzer@flvw.de](mailto:peter.muenzer@flvw.de)

**61130 Nidderau**

29. Nidderauer Waldlauf  
[www.tv-windecken.de](http://www.tv-windecken.de)

**63762 Großostheim**

20. Schlappeseppel Marktplatzlauf  
[www.tv-grossostheim.de](http://www.tv-grossostheim.de)

**64732 Bad König**

19. Kurparklauf  
[uwekoch.bk@gmail.com](mailto:uwekoch.bk@gmail.com)

**65239 Hochheim-Massenheim**

14. Regionalpark-Volkslauf der Main-Taunus-Stiftung, Hofheim/Ts  
[www.lg-bsn.de](http://www.lg-bsn.de)

**66904 Brücken**

28. Int. Volkslauf Rund um Ohmbachsee  
[www.Ohmbachseelauf.de](http://www.Ohmbachseelauf.de)

**69502 Hemsbach**

25. Hemsbacher Altstadtlauf  
[www.tv-hemsbach.de](http://www.tv-hemsbach.de)

**71711 Murr**

27. Murrer Volkslauf  
[www.murrer-volkslauf.de](http://www.murrer-volkslauf.de)

**72351 Geislingen**

11. VR Halbmarathon  
[www.geislingen21.de](http://www.geislingen21.de)

**73669 Lichtenwald**

14. Lichtenwalder Halbmarathon  
[www.liwalauf.tsv-Lichtenwald.de](http://www.liwalauf.tsv-Lichtenwald.de)

**74544 Michelbach**

26. Michelbacher Volkslauf „Rund um den Einkorn“, 3. WL „Stadtwerke-3-Berge-Cup“  
[www.stadtwerke-hall.de](http://www.stadtwerke-hall.de)

**76744 Wörth-Maximiliansau**

38. RHEIN-VOLKSLAUF  
[www.vlg-maximiliansau.de](http://www.vlg-maximiliansau.de)

**78081 Unterkirnach**

33. Unterkirnacher Weihermooslauf  
[www.lauftreff-unterkirnach.de](http://www.lauftreff-unterkirnach.de)

**82346 Andechs**

Andechs Trail  
[www.andechs-trail.de](http://www.andechs-trail.de)

**83666 Schaftlach**

21. Schaftlacher Frühjahrswaldlauf  
[www.tsv-schaftlach.de](http://www.tsv-schaftlach.de)

**85049 Ingolstadt**

15. Schanzer Seelauf  
[www.mtv-in-la.de](http://www.mtv-in-la.de)

**88048 Fischbach**

12. Fischbacher Halbmarathon  
[www.tsvfischbach.de](http://www.tsvfischbach.de)

**88171 Simmerberg**

6. Frühjahrswaldlauf der SG Simmerberg mit Allgäuer Cross- und Waldlaufmeisterschaften 2015  
[www.sg-simmerberg.de](http://www.sg-simmerberg.de)

**88212 Ravensburg-Schmalegg**

30. Ravensburger Frühlingslauf  
[www.Ravensburger-Fruelingslauf.de](http://www.Ravensburger-Fruelingslauf.de)

**89520 Heidenheim-Schnaitheim**

11. Schnaitheimer Frühlingslauf  
[www.tsg-leichtathletik-rasenkraftsport.heidenheim.com](http://www.tsg-leichtathletik-rasenkraftsport.heidenheim.com)

**91161 Hilpoltstein**

IFB HiRo Run 21.1  
[www.hiro-run.de](http://www.hiro-run.de)

**93158 Teublitz**

27. Naabtal-Lauf  
[www.lauftreff-teublitz.de](http://www.lauftreff-teublitz.de)

**94169 Thurmsbang**

14. Dreiburgenland Marathon  
[www.hotel-schuenger.de](http://www.hotel-schuenger.de)

**97421 Schweinfurt**

SKDbkk MainCityRun Schweinfurt  
[www.maincityrun.de](http://www.maincityrun.de)

**98529 Suhl-Mäbendorf**

37. Lange Bahn Lauf  
Tel.: 03681/722019

**99610 Sömmerda**

21. Sömmerdaer Citylauf  
[www.leichtathletik-soemmerda.de](http://www.leichtathletik-soemmerda.de)

**19. April (So)**

**03096 Burg/Spreewald**

13. Spreewaldmarathon  
[www.spreewaldmarathon.de](http://www.spreewaldmarathon.de)

**04109 Leipzig**

39. Stadtwerke Leipzig Marathon  
[www.leipzigmarathon.de](http://www.leipzigmarathon.de)

**06449 Aschersleben**

34. Einetallauf  
[www.einetallauf.de](http://www.einetallauf.de)

**13467 Berlin**

38. Jedermannlauf und Walking/Nordic Walking (Berlin-Cup)  
[www.jedermannlauf.de](http://www.jedermannlauf.de)

**20535 Hamburg-Hamm**

6. Hammer Lauf  
[www.hammer-lauf.de](http://www.hammer-lauf.de)

**24340 Eckernförde**

27. Eckernförder Stadtlauf  
[Manfred.Bebensee@gmx.de](mailto:Manfred.Bebensee@gmx.de)

**26180 Rastede**

21. Rasteder Staffellauf  
[www.lauftreff-rastede.de](http://www.lauftreff-rastede.de)

**26419 Schortens**

36. Schortenser Straßenlauf  
[www.hfc-la.de](http://www.hfc-la.de)

**26871 Papenburg**

7. OLB-Citylauf-Papenburg  
www.lg-papenburg-aschendorf.de

**30159 Hannover**

HAI Hannover Marathon 2015  
www.marathon-hannover.de

**31618 Liebenau**

25. Liebenauer Volkslauf  
www.mtv-liebenau.de

**35683 Dillenburg**

Dillenburger Stadtlauf  
www.asc-dillenburg.de

**37170 Fredelsloh**

11. Volkswandertag  
diethelm-wucherpennig@t-online.de

**37214 Unterrieden**

15. Kirschblüten Nordic Walking Event im Werratal  
www.mumm50.com

**37269 Eschwege**

43. VL/SL Rund um die Leuchtberge  
www.ski-club-meissner.de

**40213 Düsseldorf**

23. Düsseldorfer Sparda-Bank Brückenlauf  
www.duesseldorfer-brueckenlauf.de

**41352 Korschenbroich**

27. Int. Korschenbroicher Citylauf  
www.citylauf-korschenbroich.de

**44795 Bochum**

Solidaritätslauf Aktiv gegen Brustkrebs  
www.vflbochum-leichtathletik.de

**48161 Münster**

32. Volks- und Straßenlauf - Rund um den Allwetterzoo  
www.zoolauf-muenster.de

**49090 Osnabrück**

Haster Volkslauf für „Jede Oma zählt“  
www.tushaste01.de

**49124 Georgsmarienhütte**

16. Winterlaufserie  
www.tvg-sport.de

**53111 Bonn**

Deutsche Post Marathon Bonn 2015  
www.deutschespost-marathonbonn.de

**53909 Zülpich**

11. Zülpicher Chlodwiglauf  
www.tcz-leichtathletik.de

**55246 Mainz-Kostheim**

24. Maarauelauf  
www.maarauelauf.de

**55278 Nackenheim**

9. Nackenheimer Rothenberglauf  
www.Rothenberglauf.de

**55583 Bad Münster am Stein**

13. Werner-Beisiegel-Gedächtnislauf  
www.lc80-badkreuznach.de

**59872 Meschede**

3. Hennesee Panorama Lauf 2015  
www.trifun-hennesee.de/

**61389 Schmitt-Arnoldshain**

Weiltalweg-Landschaftsmarathon  
www.naturpark-taunus.de

**61462 Königstein im Taunus**

3. Königsteiner Benefizlauf zugunsten der Bärenherz Stiftung  
www.benefizlauf-koenigstein.de

**64347 Griesheim**

44. Griesheimer Straßenlauf  
www.griesheimer-strassenlauf.de

**66606 St. Wendel**

9. Globus - Marathon St. Wendel  
www.sankt-wendel.de

**67304 Eisenberg**

3. Eisenberger Römerlauf  
www.lauftreff-eisenberg.de

**69168 Wiesloch**

24. 10 km Stadtlauf Wiesloch  
www.tsg-wiesloch.de

**70806 Kornwestheim**

19. Stadtlauf Kornwestheim  
www.sz-kornwestheim.de

**71384 Weinstadt-Schnait**

35. Volkswandertag  
www.tsv-schnait.net

**72074 Tübingen-Lustnau**

11. Kirnberglauf  
www.lustnaulauf.de

**74193 Schwaigern**

31. Unterlandlauf  
www.unterlandlauf.de

**75334 75334 Straubenhardt-Conweiler**

10. Straubenhardter Panoramalauf, 1. WL Württ. VLMM  
www.panoramalauf.de

**75438 Knittlingen-Hohenklingen**

10. (Nordic-)Walking Frühstückslauf  
Tel.: 07043/6682

**76149 Karlsruhe-Neureut**

28. Neureuter Volkslauf  
www.neureuter-volkslauf.de

**82211 Hersching/Dießel**

1. AmmerSEELauf Hersching-Dießel  
www.sec-sportevents.com

**82256 Fürstfeldbruck**

3. Rothschaiger Volks- und Firmenlauf  
www.tusffb-la.de

**84034 Landshut**

Schäbel Waldlauf-Cup  
www.turmgemeinde-landshut.de

**84347 Pfarrkirchen**

10. Weko Halbmarathon  
www.halbmarathon-pfarrkirchen.de

**86161 Augsburg**

29. Augsburger swa - Straßenlauf 21,1 km und 6,9 km  
www.tgva.de

**87435 Kempten**

ABT Laufsporttag Kempten 2015  
www.kempten-halbmarathon.de

**90530 Wendelstein**

18. Wendelsteiner Panoramalauf  
www.tsv-wendelstein.de

**91593 Burgbernheim**

12. Burgbernheimer Berglauf  
www.burgbernheimer-berglauf.de

**93055 Regensburg-Burgweinting**

Benefizlauf „8. Burgweintingener Nepalalllauf 2015“  
www.nepal-lauf.de

**96268 Mitwitz**

Wasserschloss Mitwitz-Lauf  
www.asc-kronach.de

**97421 Schweinfurt**

SKDbkk MainCityRun Schweinfurt  
www.maincityrun.de

**22. April (Mi)****53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler**

9. Ahrtal-Lauf  
www.tus-ahrweiler.de

**99334 Ichtshausen**

4. Ichtshäuser Stundenpaarlauf  
Tel.: 03628/75680

**23. April (Do)****17033 Neubrandenburg**

20. Laufserie um den Hochschulcup, 1. Lauf: Gatsch-Eck-Lauf  
www.hsnb.de

**24. April (Fr)****06567 Bad Frankenhausen**

32. Stundenlauf  
www.svkffyhäuser.de

**59302 Oelde**

14. Oelder Frühlinglauf  
www.lgow.de

**66386 St. Ingbert**

36. Stadtlauf St. Ingbert  
www.stadtlauf-st-ingbert.de

**78669 Wilfingen**

5. Volkslauf Wilfingen, 2. WL Silberdistel Alb-Cup  
wilfingen@silberdistel-albcup.de

**99894 Friedrichroda**

31. Abend-Berg-Lauf  
Tel.: 03623/303599

**25. April (Sa)****01945 Hohenbocka**

Frühlinglauf in die Bucksche Schweiz  
rol112@web.de

**03185 Teichland OT Neuendorf**

23. Frühjahrs- Crosslauf auf der Bärenbrücker Höhe  
www.LC-Cottbus.de

**04838 Doberenschütz**

4. Heide - Walking - Tag und Battauner Waldlauf  
www.zwei-tage-marathon.de

**07546 Gera**

37. Hohe-Reuth-Lauf  
Tel.: 0365/22532

ebm-papst bewegt:

**20. ebmpapst marathon**

**Niedernhall**  
**12./13. Sept. 2015**

Marathon · Duo-Marathon · Halbmarathon  
10-km Lauf · Inline-Lauf · Nordic Walking  
Handbike · Kinderläufe

**Schnell sein lohnt sich!**  
Die ersten 200 Anmeldungen über die Marathondistanz sind kostenlos.

**Anmeldung und Information unter:**  
ebm-papst Mulfingen  
GmbH & Co. KG  
Tel. 07938 81-7777

Polizeisportverein  
Hohenlohekreis e. V.  
Tel. 07940 940-601

info@ebmpapst-marathon.de  
www.ebmpapst-marathon.de

PS

**MEHR INFOS ZU DEN EVENTS AUF WWW.LAUFEN.DE**

**09120 Chemnitz**

KKH-Lauf 2015 in Chemnitz  
khh-lauf@eichels-event.com

**10559 Berlin**

Helmut-Böhm-Parklauf  
www.asv-berlin-leichtathletik.de

**14055 Berlin**

3. SCB Grunewald Marathon  
www.scb-berlin.de

**15834 Rangsdorf**

41. Lauf Rund um die Römerschanze  
www.tlv-rangsdorf.de

**17279 Lychen**

34. Lychener Seenlauf  
www.lychener-seen-lauf.de

**18119 Warnemünde**

34. Warnemünder Stoltera-Küstenwaldlauf  
www.kuestenwaldlauf.de

**20357 Hamburg City**

Das Zehntel  
www.daszehntel.de

**25884 Viöl**

7. Viöler Straßenlauf  
www.doppeleiche-vioel.de

**26506 Norden**

13. OLB Citylauf Norden  
www.citylauf-norden.de

**29303 Bergen**

Sparkassenlauf, Rad- und Wandertag des TuS Bergen e.V.  
www.tusbergen.de

**30629 Hannover Misburg**

Volkslauf Misburg  
www.sgmisburg.de

**34466 Wolfhagen**

27. Wolfhager Volkslauf „Rund um den Graner Berg“  
www.laufteamwolfhagen.de

**34626 Neukirchen**

20. Neukirchener Stadtlauf  
www.tlv-neukirchen.de

**35745 Herborn**

21. Herborner Volkslauf  
www.tvherborn.de

**37318 Lutter**

13. Crosslauf „Rund ums Luttertal“  
Tel.: 036083/41017

**37640 Golmbach**

Kirschblütenlauf  
Kurt.Lammert@Web.de

**38855 Wernigerode**

36. Harzquerung Wernigerode - Nordhausen  
Tel.: 0394/3634959

**45277 Essen**

13. Überrührer Walkingveranstaltung  
www.tlv-germania.de

**47441 Moers**

38. Int Moerser Schloßparklauf  
www.moerser-tv.de



**Tierische Vorfreude: Hamburg rüstet sich fürs Jubiläum**

Das Finisher-Shirt des Haspa Hamburg Marathon 2015 ist begehrt wie schon lange nicht mehr. Mitte Januar 2015 wurde die Marke von 16.000 Anmeldungen für den Marathon am 26. April 2015 geknackt. Damit wird das tolle Ergebnis des Vorjahres zum Jubiläumslauf nochmal überboten. „Es kann gut sein, dass wir vorzeitig ausgebucht sind“, sagte Hamburgs Marathon-Chef Frank Thaleiser, der sich freut, dass sich das traditionsreiche Rennen wieder so im Aufwind befindet. Das Jubiläum zur 30. Auflage des erstmals 1986 ausgetragenen Marathons, macht den Lauf entlang Reeperbahn, Alster und Elbe noch beliebter. Mit über 3.000 Meldungen sind die Hamburger in der Überzahl, fast 2.000 Teilnehmer kommen aus Nordrhein-Westfalen, dicht gefolgt von den Nachbarn aus Dänemark mit bislang rund 1.900 Laufbegeisterten.

Weitere Infos und Buchungen: [www.haspa-marathon-hamburg.de](http://www.haspa-marathon-hamburg.de)

**49074 Osnabrück**

Osnabrücker Gipfelsturm  
www.Gipfelsturm-os.de

**53506 Hönningen/ Ahr**

8. Volkslauf in Hönningen/Ahr „Rund um die Teufelsley“  
www.svhoenningen.de

**54675 Geichlingen**

21. Int. Volkslauf im Kammerwald mit Halbmarathon  
www.lg-kammerwald.de

**55130 Mainz Laubenheim**

7 Polderlauf des TV Laubenheim  
www.tv-laubenheim.de

**56335 Neuhäusel**

23. Int. Volkslauf Neuhäusel „Rund ums Nonnenheck“  
www.sgneuhaeusel.de

**58553 Halver**

9. Escha Nordicday  
www.nordicwalking-halver.de

**58636 Iserlohn**

Iserlohner Stadtwerke Lauf, 8. Seilersee 24-h Lauf  
www.24hlauf-seilersee.de

**64297 Darmstadt**

5. Skinfit Frankensteinlauf  
www.frankensteinlauf.de

**65207 Wiesbaden-Naurod**

25. Int. Halbmarathon und 10 km-Lauf  
www.lauftreff-tgnaurod.de

**70794 Filderstadt-Plattenhardt**

35. Filder-Volkslauf, WL Heart&Sole Cup  
www.filder-volkslauf.de

**72116 Mössingen**

12. Mössinger Kärcher-Stadtlauf, 2. Lauf VR-Cup 2015  
www.lg-steinlach.de

**74196 Neuenstadt**

39. Neuenstadter Lindenlauf, 2. WL zum Drei-Flüsse-Cup  
www.tsv-neuenstadt.de

**74397 Pfaffenhofen**

13. Zabergäu-Lauf  
www.zabergaeulauf.de

**74405 Gaildorf**

24. Gaildorfer Kocherlauf  
www.tsv-gaildorf.de

**75378 Bad Liebenzell**

3. Paracelsuslauf  
www.calwer-laufe.de

**76887 Bad Bergzabern**

28. Bad Bergzaberner Kurstadtlauf  
www.volkslauf-bad-bergzabern.de

**77781 Biberach**

45. Int. Straßenlauf/Volkslauf, Nordic Walking, sowie Schüler- und Jungendläufe  
www.tv-biberach.de

**82538 Geretsried**

31. Geretsrieder Stadtlauf  
www.tus-geretsried.de

**85049 Ingolstadt**

ODLO Halbmarathon Ingolstadt 2015  
www.halbmarathon-ingolstadt.net

**85368 Moosburg**

13. Moosburger Stadtlauf  
www.sgm-moosburg.de

**88499 Riedlingen**

16. Riedlinger Stadtlauf  
www.stadtlauf.tsv-riedlingen.com

**91224 Hohenstadt**

26. LO Straßenlauf des SV Hohenstadt  
KH-Hohenstadt@t-online.de

**92277 Mendorf**

22. Mini-Maus Lauf  
wolfgang.delling@t-online.de

**92714 Pleystein**

22. Pleysteiner Stadtlauf  
max.muellhofer@arcor.de

**96450 Coburg**

Sparkassen-NightRun Coburg  
www.nightrun-coburg.de

**98708 Möhrenbach**

Silberberglauf  
Tel.: 036783/80219

**26. April (So)****01824 Dresden**

18. VVO Oberelbe-Marathon  
www.oberelbe-marathon.de

**13465 Berlin**

30. Straßenlauf durch Frohnau  
www.frohnaulauf.de

**14467 Potsdam**

12. rbb Lauf - Potsdamer Drittelmarathon  
www.rbb-lauf.de

**20357 Hamburg**

30. HASPA Marathon-Hamburg  
www.haspa-marathon-hamburg.de

**28197 Bremen**

10. Pusdorfer Volkslauf  
www.pusdorf-laeuft.de

**31141 Hildesheim**

29. Hildesheimer Wedekindlauf  
w.e.w@online.de

**33605 Bielefeld**

44. Internationaler Hermannslauf  
www.hermannslauf.de

**34327 Körle**

Nordic-Walking Wander Event Körler Steig  
www.koerle.de

**36037 Fulda**

28. Fuldaer Volkslauf  
info@lg-fulda.de

**37079 Elliehausen**

30. Wander- und Joggingtag  
ohm-schrader@o2online.de

**38104 Braunschweig**

3. Prinz Albrecht Run  
www.triathlon-team-bs.de

**39245 Gommern**

37. Gommeraner Seenlauf  
www.eintracht-gommern.de

**40239 Düsseldorf**

Metro Group Marathon  
www.metrogroupmarathon-duesseldorf.de

**44581 Castrop-Rauxel/Ickern**

41. Ickerner Volkslauf  
www.ickerner-volkslauf.de

**44892 Bochum-Langendreer**

30. Volkslauf im Volkspark  
www.langendreer04.de/Leichtathletik/Volkslauf

**49681 Thülsfelde**

38. Int. Volks- und Straßenlauf Rund um die Thülsfelder Talsperre  
www.volkslauf-talsperre.de

**56814 Landkern**

3. Untermosel-Lauf im Halbmarathon  
www.rsc-untermosel.de

**59755 Arnsberg**

27. Neheimer Citylauf  
www.tv-neheim.de/Citylauf

**60431 Frankfurt**

3. Lauf für Mehrsprachigkeit  
www.mehrsprachig-laufen.de

**61231 Bad Nauheim**

12. Skiwiesenlauf  
www.skiwiesenlauf.de

**61440 Oberursel/Ts.**

26. Feldberglauf  
www.feldberglauf.de

**63322 Rödermark-Urberach**

9. wumboR-Lauf - Rund ums Badehaus  
www.wumboR-Lauf.de

**66578 Landsweiler-Reden**

3. Garten - Reden Haldenlauf Event  
www.tg1884.de

**69120 Heidelberg**

SAS Halbmarathon Heidelberg  
www.tsg78-hd.de

**71083 Herrenberg**

1. Schönbuch Trophy  
www.eventservice-stahl.de

**71711 Steinheim**

4. Trainingslauf zum 12. Bottwartal-Marathon  
www.bottwartal-marathon.de

**73650 Winterbach**

23. Remstal-Lauf  
www.remstal-lauf.de

**75428 Illingen**

13. Illinger Läufe  
www.teamsportrevolution.de

**76229 Karlsruhe**

10. LBK - Walking Tag  
walking@lichtbund-karlsruhe.de

**76829 Landau**

40. internationaler Volkslauf mit 16. Energie-Südwest-Cup  
www.turnverein1861.de

**82178 Puchheim**

11. Puchheimer Volkslauf - Puchheim läuft  
www.fcp-la.de

**88239 Wangen**

9. Wangener Genusslauf  
www.ltc-wangen.com

**89584 Ehingen**

11. Nordic Walking Tag  
www.tsg-ehingen-lauftreff.de

**91413 Neustadt/Aisch**

17. Zwickellauf  
lothar.weiss@sport.neu.de

**91522 Ansbach**

15. Ansbacher Citylauf  
www.lauftreff-ansbach-nord.de

**91781 Weißenburg**

25. Weißenburger Altstadtlauf  
www.altstadtlauf.com

**92224 Amberg**

21. Amberger Halbmarathon + Bayerische HM Meisterschaft  
www.cis-amberg.de

**93444 Bad Kötzing**

32. Bad Kötzing Stadtlauf  
www.tvbadkoetzing.de

**94032 Passau**

16. Internationaler DJK Domlauf-Stadtgalerielauf  
www.djk-dv-passau.de

**97070 Würzburg**

27. Internationaler Würzburger Residenzlauf 2015  
www.residenzlauf.de

**28. April (Di)****26427 Bengersiel**

bis 15.05. 34. Ostfrieslandlauf  
www.ossiloop.eu

**29. April (Mi)****12681 Berlin**

Marzahner Läufer-Cup (2. Lauf)  
www.vfl-fortuna-marzahn.de

**72793 Reutlingen**

2. Erima-Firmenlauf Reutlingen  
www.wlv-running.de

**30. April (Do)****27607 Neuenwalde**

6. Lauf in den Mai  
grewe-neuenwalde@t-online.de

**34516 Vöhl**

22. Vöhler Abendlauf  
info@kaiser-edersee.de

**40885 Ratingen-Breitscheid**

Die Breitscheider Nacht  
noti@notinet.de; www.tus-breitscheid.de

**59394 Nordkirchen**

17. Int. Schloß- und Dorflauf  
www.fc-nordkirchen.de/leichtathletik

**65428 Rüsselsheim**

12. Mainuferlauf  
info@mainuferlauf.de (Anmeldung); www.mainuferlauf.de

**77963 Schwanau-Ottenheim**

14. „Lauf in den Mai“ in Schwanau-Ottenheim  
silviabing@gmx.de; www.lauf-in-den-mai.de

**99310 Arnstadt**

37. Alteburglauf  
michael.seever@gmx.de

**VIVAWEST-Marathon**  
17. Mai 2015  
Gelsenkirchen - Essen - Bottrop - Gladbeck

Hier läuft das Ruhrgebiet!

Jetzt anmelden,  
Frühbucherrabatt  
sichern!

www.vivawest-marathon.de

## IMPRESSUM

### Herausgeber und Verlag

Marken Verlag GmbH  
Hansaring 97 (Hansahochhaus)  
50670 Köln  
Tel.: 0221 / 957427-0  
Fax: 0221 / 957427-77  
E-Mail: marken-info@markenverlag.de  
Internet: www.markenverlag.de



### Redaktion

CNG sports & media GmbH  
Norbert Hensen (V.i.S.d.P.), Vera Schwarz  
**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**  
Philip Häfner, Ralf Kerkeling, Rafael Fuchsgruber, Carsten Eich, Norbert Wilhelm  
**Produktion**  
Redaktionsbüro Wipperfürth GmbH

### Neue Redaktionsadresse

Redaktionsbüro Wipperfürth GmbH  
Schanzenstrasse 36, Gebäude 31a  
51063 Köln  
Tel.: 0221 / 9608400  
E-Mail: aktiv-laufen@rhw-koeln.de  
www.rhw-koeln.de

### Abonnement

Tel.: 0711 / 7252-274  
Fax: 0711 / 7252-333  
E-Mail: markenverlag@zenit-presse.de

### Vertrieb

Partner Medienservices GmbH,  
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart,  
Tel.: 0711 / 7252-212  
Fax: 0711 / 7252-320

### Anzeigen

Marken Verlag GmbH  
Frank Krauthäuser  
Tel.: 0221 / 957427-14  
Fax: 0221 / 957427-77  
E-Mail: anzeigen@markenverlag.de  
Gültige Anzeigenpreisliste:  
Nr. 15 vom 01.01.2015

**Druck:** L.N. Schaffrath

**aktiv Laufen** erscheint sechsmal im Jahr.  
Einzelpreis: 4,00 Euro. Jahresabonnementpreis  
(6 Ausgaben): 22,20 Euro; Kombination **aktiv Laufen / leichtathletik** 127,00 Euro. Abonnementkündigungen sind sechs Wochen vor Ablauf des berechneten Zeitraums dem Abonnement-Vertrieb schriftlich bekannt zu geben. Lieferung ins Ausland oder per Streifbandzeitung auf Anfrage. - Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages vervielfältigt oder verbreitet werden. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie, die Aufnahme in elektronische Datenbanken und die Vervielfältigung auf CD-ROM. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Unterlagen und Fotos.

ISSN 1868-5277

**Fragen und Wünsche zum Abo:**  
0711 / 72 52 - 274

Das **lesen Sie** in der **nächsten** Ausgabe



## Laufschuh-Test

// Die neuen Trends der Saison

// Mit Stütze oder barfuß? Der Check

### HALBMARATHON

Locker ankommen –  
so bist du perfekt  
vorbereitet

### EIWEISS BAUT AUF

Wie proteinreiche Ernährung die Regeneration beschleunigt

### Laufen in Russland

Volkssport? Fehlanzeige!  
Die exklusiven Hot Spots  
im größten Land der Erde



### Die Wunder-Rolle

Warum die Black Roll den Körper verändert

Die nächste Ausgabe erscheint am

**10. April 2015**

Aus aktuellem Anlass können sich die Themen noch verändern

# Immer einen Schritt voraus

mit dem aktiv Laufen-Abo



**IHRE PRÄMIE**  
NEUE ABONNENTEN  
ERHALTEN EINE PRÄMIE  
NACH WAHL



Ein Abo von aktiv Laufen zum Preis von nur 22,20 Euro für 6 Ausgaben lohnt sich:

Jede Ausgabe wird bequem ohne Mehrkosten nach Hause geliefert! Und wir schenken Ihnen einen 10,- €-Gutschein von [www.jogging-point.de](http://www.jogging-point.de) oder eine andere Prämie nach Wahl.

Prämien und Info: [www.aktiv-laufen.de](http://www.aktiv-laufen.de) oder [www.markenverlag.de](http://www.markenverlag.de) · Telefon 0221/95 74 27-0

# SMOOTH BY DESIGN.



LET'S MAKE  
EXCELLENT  
HAPPEN.



*Fresh Foam*<sup>ZANTE</sup>



*Fresh Foam*<sup>BORACAY</sup>



new balance

**THIS IS #FRESHFOAM.** This is #Runnovation.