

Hallo LahnLaender und Freunde,
hier die LL-News Nr. 2 für Februar/März 2020

Helfer für eine gute Sache gesucht ...

Am 7. März 2020 steigt zum 4. Mal "Lahnau rocks for benefit". Fast alle Ortsvereine unterstützen dieses Event, die LahnLaender natürlich auch und in diesem Zusammenhang suchen wir noch einige Helfer/innen für Sonntagvormittag **8. März 2020** zu Abbauarbeiten in der Lahnauhalle. Als Belohnung für den ansonsten ehrenamtlichen Einsatz gibt's ein Original "Lahnau rocks for benefit Helfer T-Shirt". Interessenten melden sich bei Norbert Kern (nocolino.kern@t-online.de)



Neben 3 regionalen Bands kommt als special guest Comedian Bülent Ceylan nach Lahnau

Einladung zur Mitgliederversammlung

Die diesjährige Mitgliederversammlung findet am

Freitag, 13. März 2020 um 20:00 Uhr

Ort: Haustädter Mühle in Lahnau-Waldgirmes

statt.

Bitte den Termin unbedingt freihalten. Neben den üblichen Tagesordnungspunkten, wie dem Geschäftsbericht des Vorstandes, den Vorstandswahlen etc. wird die Ehrung der LahnLaender Cupteilnehmer vorgenommen. Zusätzlich wird unter allen anwesenden Mitgliedern ein weiterer Hauptpreis ausgelost.

Es besteht die nachfolgende Tagesordnung, evtl. zusätzliche Tagesordnungspunkte sind bis zu zwei Wochen vor dem 15. März beim Vorstand einzureichen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung
3. Vorstellung der Tagesordnung
4. Änderungsanträge
5. Berichte des Vorstandes (Vorsitzender, Sparten und LL-Cupwertung)
6. Kassenbericht
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastung des Vorstandes
9. Vorstandswahlen (regulär zur Wahl stehen: 1. Vorsitzender, Schatzmeister, Sportkoordinator und 1. Beisitzer, sowie einen Kassenprüfer für 2020/2021)
10. Vorschau Saison 2020, Termine, Veranstaltungen
12. Verschiedenes

Die Mitgliederversammlung ist das Instrument in unserer Vereinsarbeit, wo Ihr - die Mitglieder - die Richtung und weitere Entwicklung unseres Vereins entscheidend mitbestimmen könnt und sollt. Daher ist Eure Teilnahme und aktive Beteiligung an der Mitgliederversammlung und als Feedback für den Vereinsvorstand so wichtig! Der Vorstand des AS LahnLaender Lahnau e.V. freut sich auf Eure

zahlreiche Teilnahme bei der diesjährigen Mitgliederversammlung.

LahnLaender Cupwertung ...

Auswertung Cupwertung 2019

Das Wettkampfsjahr 2019 ist schon wieder Geschichte und die Auswertung der Rückmeldungen zum LahnLaendercup 2019 stehen an. Bitte aktualisiert eure Wettkampfteilnahmen, egal ob Volkslauf, Marathon, Triathlon, MTB-Event etc. im LahnLaenderforum <http://lahnlaenderforum.xobor.de/> unter der Rubrik "LahnLaender Cup-Wertung 2019" ein. Gezählt werden die Teilnahmen für den LL-Cup, wenn ihr als LahnLaender, d.h. Anmeldung unter LahnLaender Lahnau und im LahnLaendertrikot, den Wettkampf bestritten habt. Seid bitte fair und tragt nur Wettkämpfe ein, welche diesen Bedingungen entsprechen.

Stichtag für die Aktualisierung ist der 29. Februar 2020!

Die ersten drei der Cupwertung werden auf der Mitgliederversammlung im März mit interessanten Preisen geehrt, zusätzlich wird unter allen Teilnehmern unabhängig von der Platzierung ein Preis verlost. Es lohnt sich also zur Mitgliederversammlung zu kommen.

Neuerungen Cupwertung 2020

In 2020 wollen wir die LahnLaender Cupwertung mit einigen ausgewählten Wettkämpfen anreichern, sodass nicht nur die Quantität an Wettkämpfen zählt, sondern auch der Teamspirit weiter gefördert wird. Dies sind folgende Veranstaltungen

- 16.5. Greifenstein Berglauf
- 1.6. Pfingstlauf Krofdorf
- 27.6. LahnLaender
- 4.7. Heuchelheimer Mitternachtslauf
- 23.8. Lahnparklauf

Von diesen 5 Wettkämpfen sind mindestens 3 zu absolvieren, um am Ende in die Cupwertung zu kommen.

Darüber hinaus zählen zusätzlich in der Cupwertung - wie bisher - alle eure Wettkämpfe, welche ihr erkennbar als LahnLaender absolviert habt.

!Wichtig! Als weiterer Anreiz, diese "Wahlpflichtwettkämpfe" wahrzunehmen, erstattet der Verein die Startgelder dieser Wettkämpfe, außer für den LahnLaender! Dafür stellt die Wertung des LahnLaenders eine weitere Besonderheit dar, denn dieser zählt in der Cupwertung doppelt.

Ebenso werden auch in 2020, mittlerweile in guter Tradition, die Startgelder des Gießener Sylvesterlaufes übernommen.

LahnLaender laufend unterwegs ...

Berichte und Ergebnisse



25.Januar 2020 - 50 km-Ultramarathon des RLT Rodgau

Rodgau ist bundesweit bekannt, den einen durch die "Rodgau Monotones", die schon seit Jahrzehnten auf hessisch durch die Musikszene rocken, den anderen durch den 50-km-Ultramarathon des Rodgau Lauftreffs RLT. Zum 21. Mal hallte der Startschuss an der Freizeitanlage "Gänsbrüh" wider und einige hundert "Ultras" machen sich auf die Langstrecke mit einer 10-fach zu durchlaufenden 5km Runde. Spitzenläufer schaffen das in Zeiten, die für manch einen schon im

Marathon unerreichbar sind. Ob die Streckenrekorde von Benedikt Hoffmann (2:56:18) und Tinka Uphoff (3:32:42) unterboten wurden könnt ihr im vollständigen Bericht <https://www.laufreport.de/bericht/0120/rodgau-ultramarathon.htm> nachlesen.

Mit Pamela Bremser und Hendrik Wallwaey waren dieses Mal auch zwei LahnLaender dabei, hier ihre Ergebnisse und unseren Glückwunsch an die beiden für ihren Erfolg auf dieser ungewöhnlichen Strecke:

Pamela Bremser 4:39:30

Hendrik Wallwaey 4:36:42



Pam und ...



... Hendrik auf der Strecke

Pamela schildert uns ihre Eindrücke von dem Ultralauf, zunächst hier in Kurzform: "Jo, lief echt gut! Tolle Veranstaltung, absolut zu empfehlen!"

Und hier ihr vollständiger Bericht:

Da ich bei meinen letzten Marathons immer irgendwie das Gefühl hatte, "da geht noch was", hatte ich für dieses Jahr den Einstieg in den Ultralauf geplant. Da der Rodgau Ultra nicht zuletzt wegen der flachen und einfach zu laufenden Strecke sehr beliebt bei "Ersttättern" ist, sollte dieser mein erster werden. Es handelt sich um einen Rundenlauf mit 10 Runden á 5 Kilometern. Was erstmal furchtbar eintönig klingt und mich auch erstmal abgeschreckt hat, stellte sich später als genau richtig für den Anfang heraus.

So machten sich ca. 800 "Ultras" um 10 Uhr am Samstagmorgen bei kalten Temperaturen, Nebel aber eigentlich sehr guten Bedingungen im Dudenhofener Wald auf den langen Weg um ihre Runden zu drehen. Es geht erstmal über asphaltierte Wege zwischen Feldern hindurch mit einer gut bestückten Verpflegungsstelle, weiter in ein Waldstück vorbei an einem Musikzelt, zu einem kurzen Stück mit Läufer-Gegenverkehr, dann ein Stück am Waldrand entlang, wieder zwischen Feldern hindurch, durch ein weiteres Waldstück und mit einer winzigen Steigung und anschließendem Rollen lassen zurück zum Startbereich.

Das Ganze dann jetzt also 10x. Nachdem Runde eins erstmal ziemlich nervös und vorsichtig "abgecheckt" wurde, konnte ich die Runden 2 und 3 deutlich lockerer angehen, denn ich merkte, das lässt sich gut laufen. Ganz fest vorgenommen hatte ich mir, das Tempo von Beginn an vorsichtig anzugehen um nicht zum Ende hin brutal einzubrechen, denn ich bin in meiner Vorbereitung nie länger als 30 km gelaufen und wusste nicht wirklich, was da auf mich zukommen sollte. Schön war, dass Bernd wieder mit an der Strecke war und mich unterstützt und versorgt hat. So wurden auch

Runde 4,5 und 6 recht locker und gleichmäßig abgspult und das Runden laufen machte sogar richtig Spaß. Ich hangelte mich immer weiter von Punkt zu Punkt: Startbereich - Verpflegung - Holzhütte im Wald - Musikzelt - Gegenverkehr - Hendrik zuwinken (Danke für's motivieren) - Wendepunkt - kleiner Hügel - bergab rollen - wieder Startbereich - zack, wieder eine Runde rum.

Etwas zäh wurde es in Runde 8 und 9, was sich aber eigentlich nur ein kleines mentales Tief herausstellte und mich in diesen Runden nur jeweils eine Minute gekostet hat, die Beine waren nach wie vor in Ordnung. Zu Beginn von Runde 10 wusste ich, "das wird was" und rief Bernd noch zu: "Jetzt passiert nix mehr", konnte die Schmerzen, die sich ja nun doch eingestellt hatten, ignorieren und sogar das Tempo nochmal etwas forcieren. Die Vorstellung, jetzt überall zum letzten Mal vorbeizulaufen und mich von den vielen netten Helfern verabschieden zu können, hatte schon was Beflügelndes. Von weitem schon konnte ich die leuchtende Zieluhr bei 4.39 sehen und schaffte es tatsächlich, meine Zeit noch unter 4.40 zu drücken.

Mein erster Ultra war ein tolles Erlebnis und mit meiner Leistung bin ich mehr als zufrieden. Für Anfänger im Ultralauf ist der Rodgau Ultra wirklich ein hervorragender Einstieg, denn man weiß nach der ersten Runde genau, was man bekommt und kann sich das Rennen hervorragend einteilen. Das Team vom RLT Rodgau organisiert hier einen tollen Lauf, mit ganz viel Liebe und Herzlichkeit. Hier war ich ganz bestimmt nicht zum letzten Mal.



Hendrik, lächelnd kurz vorm Zieleinlauf

15. Februar 2020 - Frühlingshaftes Finale der 45. Winterlaufserie Pohlheim

(quelle: <http://www.turnverein07.de>)

Lange sah es so aus, als könnte es beim dritten und letzten Lauf der 45. Limes-Winterlaufserie nochmal spannend werden: Matthias Berg, Sieger der beiden vorherigen Läufe und Top-Anwärter auf den Halbmarathon-Pokal, hatte auf der 21,1 Kilometer langen Strecke in Mark Conway einen hartnäckigen Verfolger, der sich lange Zeit nicht abschütteln ließ. Das Duo führte das Halbmarathon-Läuferfeld mit einem mehrminütigen Vorsprung an. Erst kurz vor der letzten Abbiegung ins Ziel setzte sich Berg vor seinem Verfolger ab. In 1:14:24 Stunden lief der Starter vom SC Steinatal als Erstes ins Ziel vor der Adolf-Reichwein-Schule – und sicherte sich mit dem Tagessieg auch den Seriensieg. Nach Conway (DSD Ireland), der 1:14:31 benötigte und damit Silber in der Serienwertung klarmachte, kam

als dritter Mann Sedric-Steffen Haus vom LC Diabü-Eschenburg in 1:21:19 ins Ziel. In der Serienwertung musste Haus jedoch Jan-Eric Ulbrich den Vortritt aufs Treppchen lassen – dem Wetzlarer reichten dort zwölf Sekunden Vorsprung für Bronze.

Bei den Frauen lief die Krofdorferin Betty Will in 1:35:28 souverän als Erste über die Ziellinie. Mit ihrem Erfolg auf der Halbmarathonstrecke behauptete sie auch in der Serienwertung auf Platz eins. Bei Anne Wagner vom TV Echzell, Zweitplatzierte in der Tages- und Gesamtwertung, stoppte die Uhr nach 1:37:42. Das Siegertrio komplett machte auf der Halbmarathondistanz Eva Brandl von der TSG Leihgestern, die 1:40:28 benötigte. Über Platz drei in der Serienwertung freut sich Anke Konnertz vom TSV Krofdorf-Gleiberg.

Bei Sonne und vorfrühlingshaften Temperaturen setzte die 45. Auflage der Pohlheimer Traditionslaufreihe einen rundum gelungenen Schlusspunkt. 235 Finisher überquerten am Samstag die Ziellinie - etwas mehr als beim Vergleichstermin im Februar 2019. Zahlreiche Helferinnen und Helfer von TV07 Watzenborn-Steinberg, TV08 Holzheim und TV08 Grüningen sorgten auf der Strecke, in der Halle und im Ziel gemeinsam mit den Freunden vom LAZ Gießen für einen zügigen und reibungslosen Ablauf. Herzlichen Glückwunsch allen Finishern zu ihren Erfolgen – und allen Helfern ein dickes Dankeschön!

Die LahnLaender waren mit 6 Starter/innen vertreten und zeigten auf der Halbmarathondistanz ansprechende Leistungen:

Rüdiger Barchfeld	01:34:52	
Michael Agel	01:37:14	
Stephan Schiek	01:39:44	
Dirk Wallwaey	01:47:41	
Pamela Bremser	01:47:40	Platz 2 W45
Gerrit-Johanna Lauber	01:50:37	Platz 3 W45



Gerrit und Dirk,
hier noch zusammen auf der Strecke



Gerrit, allseits bekannt als Medaillen- und Pokalfetischistin freut sich über den Seriengewinn

In die Winterlauf Gesamtwertung schafften es

Rüdiger Barchfeld	03:26:23	mit Platz 6 der M40
Michael Agel Michael	03:29:15	Platz 4 in der M55

und ganz vorne dabei mit einem Altersklassensieg 🙌🙌🙌

Gerrit-Johanna Lauber	03:57:31	Platz 1 W45
-----------------------	----------	-------------

Blick nach vorne ...

Vereinstermine

LahnLaender 2020

Im nächsten Jahr werden wir zum 25. Mal den LahnLaender veranstalten! Termin ist wie immer am letzten Wochenende im Juni, also dann am **27. Juni 2020**. Da wir in den letzten Jahren einen stetigen Teilnehmerschwund hatten und mit unseren üblichen Werbemaßnahmen (Flyer verteilen, Veröffentlichung in der Presse, Direkte Einladung an umliegende Vereine) kaum mehr neue Teilnehmer mobilisieren konnten, haben wir den LahnLaender 2020 im DLV Laufkalender ausgeschrieben. **Die Anmeldung erfolgt über das Portal**

<http://my.raceresult.com/143141/?lang=de> und ist schon geöffnet.

Wer einen der 80 Startplätze sicher haben möchte trägt sich schon mal ein!

Für alle anderen gilt Urlaubssperre ☺ ! Also schon mal vormerken und den Termin freihalten.

Bis dahin empfehlen wir euch unsere Lauftrainingstermine, siehe unter:

<https://www.lahnlaender.com/angebote/trainingsplan/#AuWTr2019>

Orstpokalschießen der SG Lahnau

Die SG Lahnau lädt für den 9. Bis 13. März zum Orstpokalschießen auf der Schießanlage beim Sportpark Lahnau in Dorlar ein. Das Ganze ist ein Teamwettbewerb und eine Mannschaft besteht aus 3 Mitgliedern. Sollten sich 3 oder mehr Interessenten einfinden, melden wir ein oder auch mehrere Teams an. Rückmeldung bitte an lahnlaender@lahnlaender.de bis zum 5. März.

Die Siegerehrung erfolgt am 27. März im Schützenhaus Dorlar, Trainingsschießen geht ab sofort dienstags und freitags ebenfalls im Schützenhaus gegen einen geringen Kostenbeitrag.

LahnLaender Events in 2020

Wir planen für die restlichen 10 Monate in 2020 jeden Monat ein spezielles Event und würden uns freuen, wenn ihr recht zahlreich diese Angebote nutzen würdet. Das beginnt bereits im März recht profan mit unserer Mitgliederversammlung, dann einigen geführten Halbtages MTB Touren, ein "come together special" im Sommer, Weizenbiertest und gegen Jahresende wieder eine Kulturveranstaltung und zu guter Letzt unsere Kärrnche Tour. Eine kpl. Übersicht dieser Events findet auf unserem Jahresplaner **grün markiert** unter

<https://www.lahnlaender.com/app/download/15676776024/Termine%20200220.pdf?t=1582208742>

Wo laufen sie denn ...

Vorschau auf weitere Wettkämpfe Februar/März 2020



29.02.2020 – Lahntallauf Marburg

Verschiedene Langstrecken 10, 21.1, 30.0, 42.2 und 50km in einem flachen Rundkurs über 10km, Start für alle Wettbewerbe um 10:00Uhr, Ultra Sport Club Marburg e. V., weitere Infos und online-Anmeldung unter <https://www.ultra-marburg.de/lahntallauf>

15.03.2020 - 44. Volkslauf Rund um den Winterstein

ASC Marathon Friedberg, 5,0 km, 10,0 km, 30,0 km anspruchsvolle, hügelige Strecke mit ca. 380 Höhenmetern und 42,2 km anspruchsvolle, hügelige Strecke mit ca. 600 Höhenmetern.

Start und Ziel direkt an der Henry-Benrath-Schule, Am Seebach 8, 61169 Friedberg dort auch Meldung, Dusche, Cafeteria und Siegerehrung

Starts ab 9:30Uhr <https://asc-marathon-friedberg.jimdofree.com/>

.....

22.03.2020 - 45. Gießener Frühjahrslauf

Die Strecke der 5, 10 und 21,1 km verläuft auf völlig ebener, Bestenlisten fähiger Strecke an der Wieseck entlang. Sporthalle Gießen-Wieseck, Philosophenstraße, Start ab 9:45Uhr

<https://lgv-marathon.de/fruehjahrslauf/>

Was ihr schon immer mal wissen wolltet ...

Sieben Lauftrends, die ihr euch sich sparen können - und fünf Tipps, die helfen.

Quelle:

Manager Magazin, Der Autor Andreas Butz ist einer der gefragtesten Laufexperten in Deutschland. Der gelernte Banker, über 140-fache Marathonläufer und Gründer der Laufcampus Akademie trainiert und motiviert mit seinem Trainerteam Menschen und Unternehmen.

Laufen ist angesagt. Etwa 6 Millionen Menschen in Deutschland joggen mehrfach die Woche. Wer dies tut, der will mehr als einfach nur an der frischen Luft sein. Hobbyläufer wollen fitter werden, abnehmen, schneller werden oder ausdauernder. Ein interessanter Markt für Industrie und Handel, ständig bemüht, Innovationen zu entwickeln und an die Läuferin und den Läufer zu bringen. Ein beiderseitiges Interesse. Die einen wollen Produkte platzieren. Und die Laufszenen sind begierig danach, diese zu nutzen. Denn, wenn man schon fleißig trainiert, dann will man auch so viel wie möglich aus der investierten Zeit wieder rauszuholen. Also mehr und schneller abnehmen, schneller regenerieren, schneller ausdauernder und schneller schnell werden. Und gut dabei aussehen. Na klar, wer will das nicht.

Doch sind alle Trends auch trendwürdig? Macht alles, was viel verspricht, auch wirklich Sinn? Oder sind manche Innovationen vielleicht sogar hinderlich, die selbstgesteckten Ziele zu erreichen? Hier finden Sie sieben Lauftrends, die sich Läufer*innen gerne sparen können.

1. Überflüssig: Immer die neueste Sportuhr

100 Euro sind inzwischen die Untergrenze. 200 Euro guter Standard. Aber auch deutlich mehr als 500 Euro kann man ausgeben, um die neueste Sportuhren-Technologie am Handgelenk zu haben. Wer hat, der hat und wer kann, der kann. Doch braucht man das alles, was Sportcomputer heute hergeben? Brauchen wir Hobbyläufer Schrittfrequenz, Bodenkontaktzeit, Wattmessung, Schlaf- und Running-Index oder die Messung von Belastungs- und Erholungszustand?

Regelmäßig passiert es mir bei meinen Laufcamps, dass ich große Augen ernte, wenn ich die Teilnehmer bitte mit ihrer Sportuhr die Rundenzeiten zu nehmen. Die Zwischenzeit nach einer Sportplatzrunde nehmen? Fehlanzeige! Dafür zeigt die Uhr gut sichtbar an, dass ihr Träger in der letzten Nacht schlecht geschlafen hat. Aha.

Moderne Sportuhren sind immer schwerer anzuwendende Minicomputer am Arm. Mein Tipp: Es reichen meist die üblichen Sportuhrfunktionen: Start, Stopp, Zwischenzeit, Herzfrequenz- und GPS-Messung. Wenige Basis-Funktionen kann man auch viel leichter bedienen lernen und dann den Trainingsplan einhalten, sich sein Wunschgewicht erlaufen oder einen Marathon in Bestzeit finishen. Uhren, die dies können, gibt es schon für unter 100 Euro.

2. Lieber locker und leicht als mit Gewichten

Emil Zátopek sagt man nach, er habe manches Intervalltraining in Militärstiefeln gemacht. Ob daher sein doch mitunter unrunder Laufstil resultierte? Doch Vorsicht, die "tschechische Lokomotive" war der beste Langstreckenläufer seiner Zeit. Von ihm überliefert ist auch die Empfehlung "Mach's dir im Training schwer, dann wird es im Wettkampf leichter".

Also gut, Springerstiefel sind das Original. Aber Gewichtsmanschetten an den Beinen oder Hanteln in der Hand? Höchst zweifelhaft. Wer dies macht, um abzunehmen, der erzielt damit den gleichen Kalorieneffekt, als wenn er die Dauer seines Trainingslaufs um etwa 10 Prozent verlängern würde.

Und wer durch die mitgeschleppten Gewichte beim Laufen auf eine bessere Athletik hofft, der kann sein Training auch für gelegentliche Liegestütze unterbrechen. Also ich mache derzeit zweimal wöchentlich - und dies alle zwei Kilometer - zehn Hockstretksprünge. Dies macht bei einem 10 Kilometerlauf in Summe 50 Burpees. Das macht wirklich athletisch, während Gewichte an Armen und Beinen den Laufstil versauen. Gelegentliche Kniebeuge, Ausfallschritte oder eben Liegestütze sind also viel besser, es sei denn, sie hoffen darauf irgendwann mal Zátopeks Erbe anzutreten und die "Dampfflok aus der Eifel" genannt zu werden.

3. Das Geschäft mit den Knieproblemen

Spezielle Einlagen und/oder Pronationsstützen im Schuh versprechen viel und halten in der Regel zu wenig. Beides ist für die meisten Anwender Kokolores, mitunter sogar schädlicher Kokolores. Besonders dann, wenn ein starker Fersenfußläufer einen Laufschuh mit Pronationsstütze nutzt und diesen noch mit einer Einlegesohle upgradet. Error: Systemfehler.

Neun von zehn Einlagen sind unnötig. Ganz selten gibt es medizinische Gründe, um deformierte Füße mit Einlagen zu entlasten. Doch für die meisten Läufer gilt, Einlagen machen weder schnell, noch schützen sie vor Knieproblemen. Das einzige, was wirklich hilft, ist der richtige Laufstil im richtigen Laufschuh. Klingt nach Extratraining. Richtig, und das hilft. Lesen Sie bei tieferem Interesse dazu meinen Beitrag "Nie mehr verletzt - Über das Zusammenspiel von Laufschuhen und Lauftechnik", hier bespreche ich auch die unsäglichen Pronationsstützen

4. Isotonische Drinks für Sportler

Ich hatte eine Kundin - nennen wir sie Anna - die durch Laufen abnehmen wollte. Hat sie aber nicht. Ganz im Gegenteil. Trotz einem auf sie maßgeschneiderten Anfänger-Trainingsplan mit drei bis vier Laufeinheiten pro Woche, hat Susi sogar zugenommen. Wie konnte das geschehen?

Anna hat gedacht, jetzt wo sie Sportlerin sei, bräuchte sie auch spezielle Sportlerdrinks, damit sie ja alles richtig macht. Nach jedem Lauftraining hat Susi etwa einen Liter hochkalorischen Iso-Drink getrunken. Und Woche für Woche ein paar hundert Gramm zugelegt. Was für Sie jetzt lustig klingen mag, ist für viele Ausdauer- und Teamsportler Realität. Die teuren Flaschen Iso-Drink sind ein ständiger Begleiter. Dabei benötigen wir keine Sportlergetränke, um unser Training erfolgreich abzurunden. Höchstens ein alkoholfreies Weizen, für einen netten Abend mit Freunden, aber das ist ein anderes Thema.

5. Energy-Gels beim Training

Für Bewegung braucht der Körper bekanntlich Energie. Was liegt da näher, als beim Training ab und zu ein Energy-Gel zu nehmen? So denken viele, praktizieren dies auch, und halbieren damit den Trainingseffekt.

Die Kunst des Ausdauertrainings ist es, den Energiestoffwechsel zu optimieren. Es gilt dem Körper dabei zu helfen, zum Fettverbrenner zu werden. Dies schafft er aber nicht, wenn er keine Notwendigkeit dafür spürt. Beim Training zugeführte Kohlenhydrate stoppen die Verbesserung, stoppen den Anpassungseffekt der Fettverbrennung. Und dabei sind es nun mal die Fette, die wir zum schnellen und zum ausdauernden Laufen benötigen. Nach einem leckeren und vollwertigen Frühstück einen langen und langsamen Lauf am Wochenende und als Durstlöcher nur Wasser, das macht wirklich fit.

6. Superfoods - super unnötig

Chia-Samen, Goji-Beeren oder Baobab stehen hier beispielhaft für eine Vielzahl an sogenannten Superfoods, die in der Regel super teuer sind, eine super schlechte Ökobilanz haben und super unnötig sind.

Regional, saisonal und wenn möglich stets in Bio-Qualität, wer dies beherzigt benötigt noch nicht einmal Acai-Beeren in ebenso trendigen aber zumindest diskussionswürdigen Smoothies. Denn diese zugegeben oft leckeren Mixgetränke liefern zu viele Nähr- und Vitalstoffel in kurzer Zeit und können damit unseren Stoffwechsel stressen. Also wenn Smoothies, dann langsam und achtsam genossen,

Schluck für Schluck, aus regionalen und saisonalen Obst-, Salat- und Gemüse-Zutaten und diese in der besten für Sie verfügbaren Qualität. Hier gilt es ausnahmsweise mal nicht zu sparen.

7. NEM - Nicht einzunehmende Mittel

NEM sind die seelenverwandten Kollegen von ISO und Superfood. NEM ist die Abkürzung für Nahrungsergänzungsmittel. Sie versprechen viel und helfen auf jedem Fall den Herstellern.

Nahrungsergänzungsmittel kann man nehmen, muss man aber nicht. Idealerweise nur nach ärztlichem Rat, wenn tatsächlich Nährstoffmängel festgestellt werden. Nährstoffmängel sind ein Hinweis auf Mängel in der alltäglichen Ernährung. Und genau hier ist der Lösungsansatz zu finden. Magnesiummangel, zum Beispiel, kann ein Hinweis auf zu wenig Vollkorn und Nüsse in der Nahrung sein. Beides ist unstrittig gesund, im Gegensatz zu den vielversprechenden und wenig haltenden Pülverchen, Pillen und Brausetabletten. Meine Empfehlung: Geld für NEM, Iso und Superfoods sparen und lieber Zeit und Knowhow in die Optimierung der alltäglichen Ernährung stecken. Wie wäre es mal mit einem besonderen Kochkurs für vitalstoffreiche Ernährung? Diese sind gesellig, das Aufessen der Kursergebnisse ist lecker und im besten Fall haben diese Kurse eine Umstellung der Ess- und Einkaufsgewohnheiten zur Folge. Und genau das bringt Sie weiter.

Was wirklich hilft - Fünf Trainingstipps

Zugegeben, in diesem Artikel lernen Sie mich als ziemlichen Spaßverderber kennen. Damit wir wieder Freunde werden können, fasse ich hier die wichtigsten Trainingstipps der Laufcampus-Methode zusammen. So können Sie sich neben neuen Sportuhren, Einlagen und Nahrungsergänzungsmittel künftig auch neue Laufbücher sparen.

1. Laufen Sie mindestens dreimal pro Woche. Mit drei Lauftrainings pro Woche können Sie Ihre Lauform nicht nur halten, sondern auch nachhaltig verbessern
2. Trainieren Sie jedes Mal mindestens 40 Minuten lang. Das gilt auch für Laufanfänger, die Laufen mit Gehpausen abwechseln. 30 Minuten sind zu wenig, 50 Minuten oft besser, 40 Minuten aber reichen für Fitnesssportler völlig aus.
3. Trainieren Sie abwechslungsreich und setzen Sie optimalerweise drei Reize pro Woche. Laufen Sie an einem Tag langsam, an einem anderen Tag mittelschnell und einmal wöchentlich sogar zügig. Einseitigkeit führt zur Stagnation, Abwechslung hingegen regt den Körper zur Anpassung an.
4. Laufen Sie einmal pro Woche so lang und so langsam wie möglich. Dies ist die Laufeinheit, die Sie zum Fettverbrenner macht und damit ausdauernd und schnell. Laufen ohne Schnaufen, so lang es geht, einmal wöchentlich.
5. Praktizieren Sie ebenso wöchentlich einen Tempowechsellauf. Als lockeres Fahrtspiel oder sekundengenaueres Intervalltraining. Dies obliegt Ihren Vorlieben. Eine Trainingseinheit, die Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Beinmuskulatur und vor allem Ihr Herzkreislaufsystem stärkt.

.....

Sportliche Grüße
Eberhard Lepper

AS LahnLaender Lahnau eV

Es kann nur Einen geben!

www.lahnlaender.com

Vorsitzender Jörg Fiedler

Amtsgericht Wetzlar VR1686

LSB Hessen 13339