

DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

# RUNNER'S WORLD

So erfüllen  
Sie sich  
Ihren Traum

## DIE 34 GRÖSSTEN ERLEBNISSE FÜR JEDEN LÄUFER

**Halbmarathon-Special**  
mit genialen Plänen für  
jedes Leistungslevel

**Leckere Eintöpfe,**  
die im Winter Ihr  
Immunsystem stärken

**ABNEHMEN**  
Kleine Tricks –  
maximaler Erfolg



**Körpersignale  
richtig deuten:**  
Wann weiterlaufen,  
wann abbrechen?





# 24. hella hamburg halbmarathon

# HH

# HALF

DOUBLE FUN

# 1 JUL 18

HAMBURG · GERMANY

## BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

VON GRUND AUF FRISCH  
**hella**  
mineralbrunnen

**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

**erima**

**HUGO PFOHE**  
LAUFEND ERLEBEN

**HH  
ZWEI**

**Scandic**  
HAMBURG EMPORIO

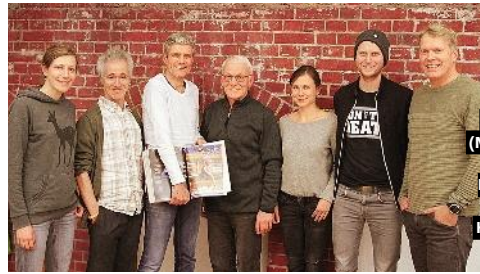
**B**  
DAT  
BACKHUS





## UNERWARTETER REDAKTIONSBESUCH Kleiner Dank an einen treuen Leser

► Im November letzten Jahres erhielten wir eine Mail von **HERBERT SÖHL** aus Ebersdorf, der uns freundlich darauf aufmerksam machte, dass er schon seit der Dezember-Ausgabe 1997 (im Foto zu sehen) Abonnent sei. Er fragte, ob er in der Redaktion vorbeischauchen dürfe, um die Menschen hinter den Artikeln kennenzulernen. Nur allzu gern luden wir Herbert zu uns ein. So konnten wir ihm persönlich danken für 20 Jahre Treue!



**RUNNER'S-WORLD-**  
Abonnent Herbert Söhl  
(Mitte) im Kreis der Redak-  
teure: Britta Ost, Claus  
Dahms, Martin Grüning,  
Jale Bartholomäus,  
Henning Lenertz und Urs  
Weber (von links)



Es ist bei uns keine Einstellungs-  
voraussetzung, dass man Läufer ist,  
aber wir freuen uns über jeden, der  
damit anfängt – so wie jetzt Hayal

### MITARBEITERIN DES MONATS

#### Ohne sie läuft bei uns fast nichts

► Wenn Leser, Fotografen, Autoren oder Anzeigenkunden mit uns Kontakt aufnehmen, landen sie zuerst bei **HAYAL ERDOGAN**. Ihr gehören die freundliche Stimme und das nette Gesicht, die dafür sorgen, dass man sich bei uns willkommen fühlt. Aber sie ist mehr als nur unsere Redaktionssekretärin: Neben dem Büromanagement und der Buchhaltung kümmert sie sich auch noch um gänzlich sachfremde Dinge wie die Fotoassistenz. Kürzlich hat sie auch wieder mit dem Lauftraining begonnen – mitten im Winter. Respekt!

## LAUFEN IST UNSER LEBEN

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

### EXPEDITION AN DEN RAND EUROPAS

#### An der Nahtstelle zwischen Orient und Okzident

► Als vor einem Jahr die Einladung zum Tiflis-Marathon ins Haus flatterte, war Textchef **HEINRICH ANDERS** sofort Feuer und Flamme. Schon immer wollte er wissen, ob der Kaukasus nun zu Asien oder zu Europa gehört. Nach vier Tagen Georgien und einem überwältigenden Ausflug in die Berge war für ihn klar: Das Land hat so viel zu bieten, da muss man noch mal hin. Sein Report: Seite 36.

### REDAKTIONSALLTAG IST TESTALLTAG Wohin nur mit all den Schuhen?

► Jedes Produkt, das wir neu vorstellen, wird bei uns in der Praxis getestet. Das gilt besonders für die Vergleichstests, etwa in der Rubrik „Test/Check“: Um konstruktive Unterschiede und Mängel herauszuarbeiten, lassen wir uns Probeexemplare schicken, die dann über mehrere Wochen unter Leitung von Testchef **URS WEBER** unter die Lupe genommen werden. Diesen Monat ging es um Laufbänder (siehe S. 90).



Einen Platz zum Testen der Lauf-  
bänder fanden wir in der Online-  
Redaktion. Bei Urs passte keins mehr  
rein. In seinem Büro stapeln sich  
Laufschuhe (aktuell 44 Paare)



Zwischenstopp am sowjetischen  
Bruderschaftsdenkmal: Heinrich  
Anders (1. v.l.) mit Renndirektor Peter  
Gottwald (in Rot) und Streckenchef  
Frank Hohenleitner (2. v.l.)

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



# INHALT 02/18

# WARM-UP

- 8 Training** Körpersignale deuten: wann Sie ein Training abbrechen und wann Sie es durchziehen sollten; Exklusiv: die Kolumne von Ultra-Star Flo Neuschwander
- 10 Ernährung** „Sleep Low“: Das neue Konzept macht schneller, ohne dass man verzichten muss
- 12 Gesundheit** Laufen bringt's: Kein anderer Sport hält Körper und Seele so wirksam gesund
- 14 Equipment** Produkt des Monats: die Bekleidungslinie „Adaptable Warm“ von Asics; Und: coole neue Produkte aus dem Laufshop

## FEATURE

## 22 34 Dinge, die Läufer erlebt haben müssen

Auch Läufer dürfen mal träumen: von spannenden Rennen in fernen Ländern bis hin zu tollkühnen Selbstversuchen. 34 einmalige Erlebnisse, die Sie sich im Lauf Ihres Lebens irgendwann gönnen sollten

## 30 **Rezepte gegen den Winter-Lauf-Blues**

Fünf leckere Eintöpfe mit einer gesunden Mischung aus Kohlenhydraten und Eiweißen zur Stärkung Ihres Immunsystems

## 36 Runner's High im Kaukasus

Die Berge Georgiens gelten als Geheimtipp unter Outdoor-Fans. Und in der Hauptstadt Tiflis gibt es einen schönen Halbmarathon. Unser Autor ist ganz hingerissen

## 46 Großes Halbmarathon-Special

- ▶ Die besten Halbmarathon-Tipps und Trainingspläne für alle Leistungsklassen
- ▶ Die 402 wichtigsten Veranstaltungen im In- und Ausland



80

**Das ist der HIIT**  
Mit diesen hochintensiven Kraftübungen halten Sie sich auch im Wohnzimmer in Form



76

## Auf der Stelle fit



**Mit einem Lächeln ins Ziel**  
Wir zeigen, was Sie bei einem  
Wettkampf beachten müssen, um  
strahlend das Ziel zu erreichen



TITELFOTO GARY ENGEL  
PRODUKTION GRIT BRÜGGEMANN,  
BRITTA OST  
LÄUFERIN HANNAH LANGE  
HAARE & MAKE-UP INES OBERHAUSER



**36**  
Majestätische Kulisse  
Der Kaukasus mit seinen  
mächtigen Gebirgszügen  
ist ein Top-Revier für Läufer



**30**  
Heiß, nicht fettig  
Fünf leckere Eintopf-  
Rezepte gegen den  
Winter-Lauf-Blues



**46**  
Keine halben Sachen  
Egal ob es Ihr erster oder  
schnellster Halbmarathon  
werden soll, wir zeigen  
Ihnen den Weg zum Erfolg

## COACH

- 76 Training** Laufband-Einheiten, die es in sich haben, und Indoor-Trainingspläne, die Sie schneller machen • „Arnes Lauf-ABC“: Tipps von Deutschlands bestem Marathonläufer • Home Gym: 9 intensive Kraftübungen, die extrem effektiv sind • Laufstrecke des Monats: Aschaffenburg
- 83 Motivation** #darumlaufenwir
- 84 Ernährung** Fünf süße Läufer-Snacks zum Selbermachen, die die Regeneration beschleunigen
- 86 Gesundheit** Leichter abnehmen: Schlechte Ernährungsgewohnheiten machen dick – und so stellt man sie ab • 6 wichtige Leserfragen und Expertenantworten
- 90 Equipment** Check: 6 Laufbänder im Vergleich • 4 Produkte im Dauertest • Weber will's wissen: die Wahrheit über Membranen • Lesertest: Buff Pack Run Cap

## ZIELLINIE

- 96 Im Fokus** Darmstadt-Cross
- 99 Grünings Klartext** Erstaunlich, diese neuen weißen Kenianer
- 100 Mixed Zone, Laufkalender**

## RUBRIKEN

- 16 Ich bin ein Läufer** Anke Amendt: Nach dem Herzinfarkt lief sie in ein neues Leben
- 18 Running Heroes** Wahre Helden
- 20 Ausprobiert** Wie fühlt es sich an, in erweiterter Realität zu laufen?
- 70 Mein schönstes Erlebnis** Plötzlich Marathon-Veranstalter
- 72 Tacheles** Wie sinnvoll ist Laufbandtraining – und für wen?
- 74 Baumann** „Genießt diese EM!“
- 104 Leserforum, Impressum**
- 106 Ein Lauf mit...** TV-Moderator Sven Lorig









LAUFMOMENT

## Sequoia National Park

Kalifornien (USA)



Der Sequoia-Nationalpark in der kalifornischen Sierra Nevada bietet zusammengerechnet ein Wander- und Laufwegenetz von mehr als 1200 Kilometern. Das Terrain ist extrem abwechslungsreich: Von Seen und Bergen über dichte Wälder bis hin zu kargen Felsen ist alles dabei. Eine der Hauptattraktionen sind die bis zu zehn Meter dicken Mammutbäume, die Peter (Foto) bei seinem Long Jong besonders beeindruckten.

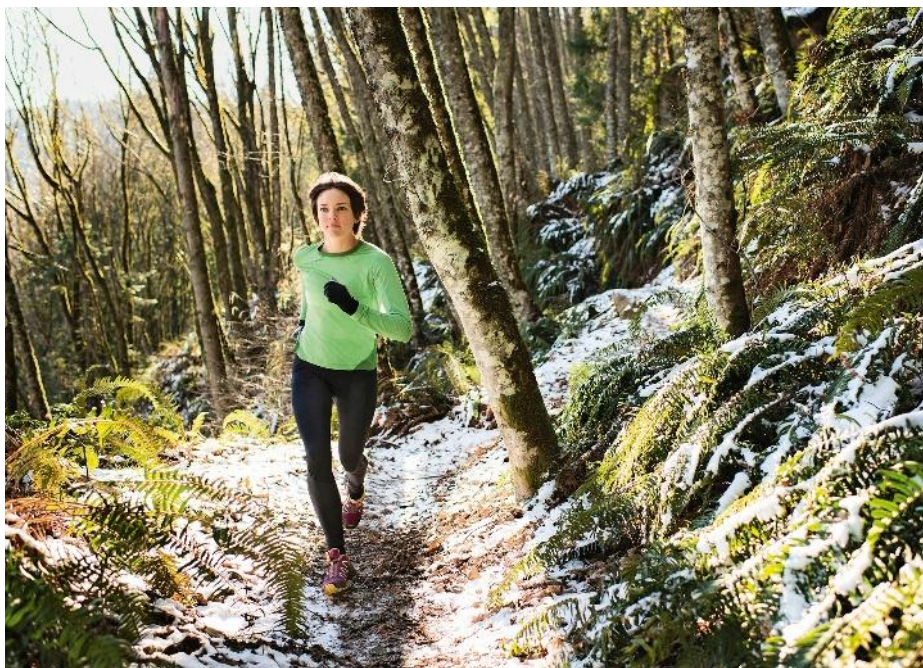
**EXTRA-TIPP** Der bekannteste Trail, der sich durch den Sequoia-Nationalpark zieht, ist der High Sierra Trail. Er beginnt in Crescent Meadow und endet nach 78,7 Kilometern am Whitney Portal. Natürlich lohnt es sich auch, ihn nur abschnittsweise zu laufen: [www.highsierratrails.com](http://www.highsierratrails.com)





## So trainiert Eliud Kipchoge

So viel über die Leistungen der Läufer aus Ostafrika bekannt ist, so wenig weiß man über ihr Training. Für „Sweat Elite“ hat Matthew Fox den weltbesten Marathonläufer, Eliud Kipchoge, beim Training begleitet und seine Aufzeichnungen in einem E-Book (nur in Englisch) zusammengefasst. [www.sweatelite.co](http://www.sweatelite.co).



## Aufgeben wird nur bei der Post!

Es gilt als Schwäche, etwas nicht zu Ende zu bringen. Doch um der Gesundheit willen ist es manchmal ratsam. Wir erklären, wann Sie eine Laufeinheit lieber **abbrechen**, **leicht anpassen** oder **knallhart durchziehen** sollten

### Abbrechen

Was Sie da in der Hüfte spüren, fühlt sich nicht nach Muskelkater, sondern nach einer Verletzung an? Hören Sie auf (sich)! Die meisten Läufer haben ein gutes Körpergefühl, wollen aber nicht wahrhaben, dass Schmerzen etwas Ernstes indizieren können. Die eiserne Regel: Alles, was Sie dazu zwingt, Ihren Laufschrift zu ändern (Humpeln, Schonhaltung), sollte Sie zum Aufhören zwingen. Gleiches gilt für stechende Schmerzen in Muskeln, Knochen und Gelenken. Fühlen Sie sich schlapp, ist es wichtig zu ergründen, wie lange das schon so geht und ob es von Tag zu Tag schlimmer wird. Das könnte auf eine Erkrankung oder Übertraining hindeuten. Spätes-

tens ab einer einwöchigen Schwächephase sollten Sie die Reißleine ziehen und sich richtig auskurieren.

### Anpassen

Sie sind langsamer als erwartet und bei diesem Tempo zugleich erschöpfter als sonst? Solange Sie sich ansonsten pudelwohl fühlen, ist wohl alles in Ordnung. Vermutlich ist es nur die allgemeine Erschöpfung durch Training, Arbeit und Alltag. Ändern Sie Ihre Trainingspläne: Dauerläufe werden kürzer, Tempoeinheiten langsamer. So können Sie trotzdem weitertrainieren und sich gleichzeitig erholen.

### Durchziehen

Sie machen öfter den Fehler, ein Training zu Ende zu bringen, obwohl Sie es besser bleiben lassen soll-

ten (Punkt 1)? Nun, in manchen Situationen empfiehlt es sich tatsächlich weiterzumachen, auch wenn Sie sich elend fühlen. Etwa wenn Sie zu schnell gestartet sind: acht 800-Meter-Intervalle in 3:10 Min./km sind schließlich etwas anderes als in 3:15 wie geplant. Oft laufen die ersten gut, aber die nächsten werden schon hart und die letzten fallen aus. Hier gilt die Devise: Ziehen Sie die geplanten Wiederholungen durch, auch wenn Sie bei Weitem nicht mehr so schnell laufen wie erhofft. Das Gleiche gilt für Dauerläufe. Nicht abkürzen, sondern durchziehen und langsam sterben. Der beste Weg, um das richtige Tempo zu finden, ist der, die Konsequenzen zu ertragen, wenn man es noch nicht gefunden hat.



## FLOWS TAGEBUCH

Ziele motivieren mich. Daher weiß ich ganz genau, wo ich dieses Jahr starten werde – das sind meine A-Rennen

### WESTERN STATES 100

Der Western States gilt als ältestes 100-Meilen-Rennen und ist ein Mythos, bei dem die besten Trailäufer der Welt durch die kalifornische Hitze rennen. Da die Teilnahme per Lotterie viel Glück verlangt, werde ich im Februar in Malibu bei einem 100-Kilometer-Rennen versuchen, ein „Golden Ticket“ zu ergattern, das mir einen Startplatz garantiert. Falls ich dann im Juni in Squaw Valley am Start stehen sollte, werde ich alles geben. Beim ersten 100-Meiler kann aber nur ein solides Finish das Ziel sein.



### WINGS FOR LIFE WORLD RUN



Beim Wings for Life World Run bin ich vergangenes Jahr 83,49 Kilometer gelaufen. Das war ein Schnitt von 3:47 Min./km. Auch 2018 bin ich natürlich dabei.

Da ich dieses Mal jedoch wieder in der „Heimat“ in München starten werde, ist es utopisch, diese Marke zu knacken – das gibt die Strecke nicht her. Doch ich hoffe, wie schon in den beiden letzten Jahren das größte Team zu stellen und zum dritten Mal in Folge die weltweite Teamwertung zu gewinnen – und so viele Kilometer zu rennen, dass wir theoretisch einmal die Welt umrunden.

### TRANSALPINE RUN



Im September plane ich, mit meinem Kumpel Moritz auf der Heide den Transalpine Run zu laufen. Im Zweierteam über die Alpen – eine neue

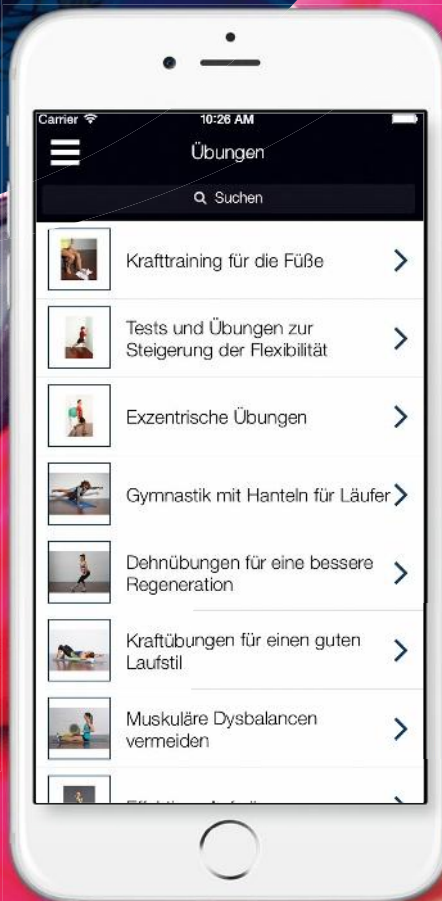
Erfahrung. Dass wir gut miteinander harmonisieren, haben wir schon beim ersten Aufeinandertreffen gemerkt. Das war im australischen Dschungel bei einem Berglauf. Da stand Moritz plötzlich an der Startlinie und rief: „Hey, du bist doch der Flo!“ Wir gewannen dann zusammen in Streckenrekordzeit.

Florian Neuschwander ist der beste deutsche Ultraläufer und ein Trendsetter. Der 36-Jährige hat rund 45 000 Facebook-Follower.



# Die App für Ihr Wunschgewicht!

- › Motivierender Abnehm-Trainingsplan in 3 verschiedenen Leveln
- › Abwechslungsreicher Ernährungsplan mit leckeren Rezepten
- › Mehr als 100 Kraft- und Dehnübungen
- › Umfangreiche Trainingsstatistik für eine bessere Selbstkontrolle



**JETZT  
DOWNLOADEN!**

[RunnersWorld.de/abnehm-app](https://RunnersWorld.de/abnehm-app)



**RUNNER'S**  
WORLD





#### Nicht zu viel Magnesium

Läufer nehmen gegen Wadenkrämpfe oft Magnesiumtabletten. Die können aber Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall verursachen. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung sollte die Tagesdosis 250 Milligramm nicht überschreiten.

## Schnell im Schlaf

Nüchternlaufen macht schnell, aber auch fix und fertig. Ein **neues Sporternährungskonzept** nutzt die Vorteile und umgeht die Nachteile – durch kluge Taktung

➔ Läufer, die frühmorgens trainieren, stehen stets vor der Frage, ob sie vorher etwas essen sollen oder nicht. In den letzten Jahren hörte man von Experten immer häufiger den Rat: „Lassen Sie es sein.“ Das Nüchternlaufen ist unter Profis schon seit Jahren eine beliebte Strategie zur Leistungssteigerung. Der Gedanke dahinter: Wenn man mit leerem Magen losläuft, sind die Glykogenspeicher in den Muskeln schon zu Beginn des Laufs erschöpft. Das zwingt den Körper, früher auf seine Fettreserven als Energiequelle zurückzugreifen und vor dem nächsten Lauf mehr Glykogen einzulagern.

Doch die Sache hat einen Haken: Nüchternlaufen ist anstrengend. Die Belastung ist so groß, dass Wissenschaftler bis vor Kurzem nicht sicher waren, ob Läufer damit auf lange Sicht wirklich schneller werden, auch wenn erwiesen ist, dass es tatsächlich zu zellulären Anpassungsreaktionen und einem verbesserten Fettstoffwechsel führt. Daher haben sie ein neues Konzept ausgetüftelt,

mit dem die Nachteile des Nüchternlaufens vermieden, die Vorteile aber erhalten bleiben sollen. Es heißt „Sleep-Low Training“ und funktioniert so: Anstatt morgens zu laufen, schlafen Sie aus, ernähren sich den Tag über normal und machen am frühen Abend mit gefüllten Energiespeichern ein intensives Intervalltraining. (Zur vollständigen Leerung der Glykogenspeicher sollten die Belastungen mindestens drei Minuten dauern bei einer Gesamtbelastungsdauer von 20 bis 40 Minuten.) Beim Abendessen verzichten Sie dann auf Kohlenhydrate. (Proteine sind erlaubt.) Am nächsten Morgen absolvieren Sie einen lockeren Nüchternlauf.

Denken Sie daran: Sleep Low ist keine Low-Carb-Diät. Es geht nicht darum, auf Kohlenhydrate zu verzichten. Nehmen Sie an den Tagen mit kohlenhydratfreiem Abendessen bei den anderen Mahlzeiten verstärkt Kohlenhydrate zu sich. Ziel ist, die Anpassungsfähigkeit des Stoffwechsels zu erhöhen: Ihr Körper soll lernen, gleichzeitig Fett und Koh-

lenhydrate zu verbrennen, anstatt erst zu wechseln, wenn die Glykogenspeicher erschöpft sind.

Erste Forschungen zur Wirksamkeit des Konzepts sind ermutigend. Im Rahmen einer Studie verbesserten sich elf Triathleten nach drei Wochen Sleep-Low-Training mit drei Nüchternläufen pro Woche über zehn Kilometer um 2,9 Prozent. Die zehn Triathleten der Vergleichsgruppe absolvierten die gleichen Einheiten, ernährten sich aber anders: Sie aßen nach den Abendläufen viele Kohlenhydrate und nahmen vor den Morgenläufen ein Frühstück ein. Insgesamt verzehrten sie aber genauso viele Kohlenhydrate (sechs Gramm pro Kilo Körpergewicht) wie ihre Kollegen. Beim Abschlusstest konnten sie ihre Zeiten nicht verbessern. **RM**

### SO GEHT'S

Wiederholen Sie folgenden 2-Tage-Zyklus 3-mal nacheinander in den letzten 2 bis 3 Wochen vor dem Wettkampf

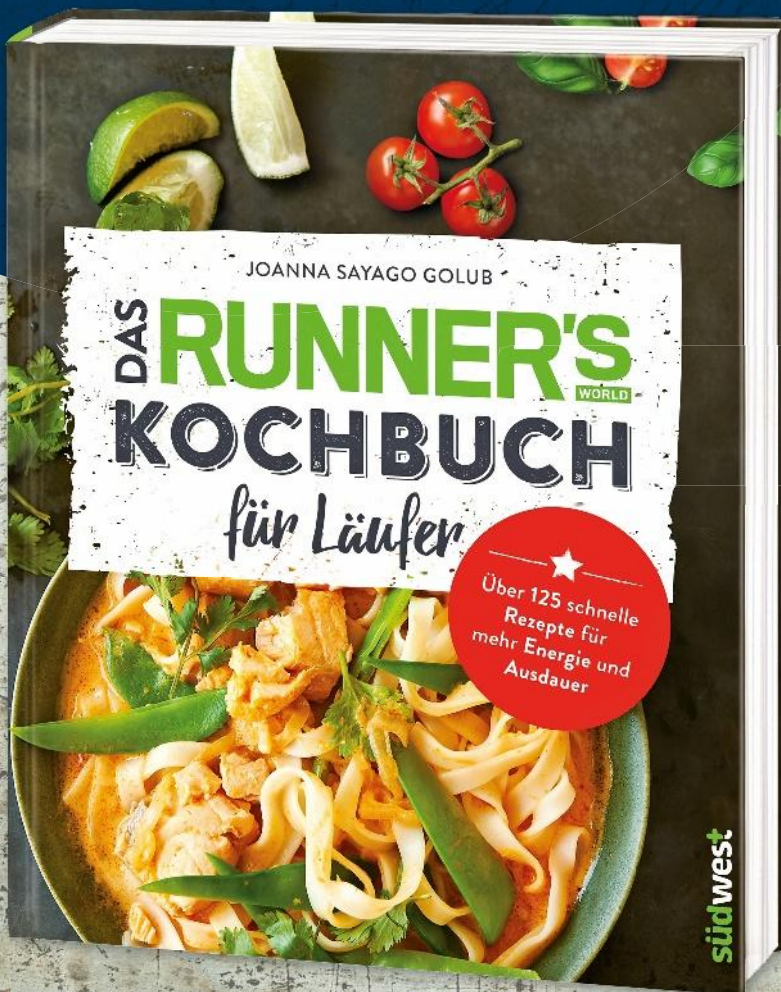
**1. TAG** › Essen Sie tagsüber normal einschließlich einer kohlenhydratreichen Zwischenmahlzeit. Machen Sie nach 17 Uhr ein langes Intervalltraining (etwa: 4- bis 8-mal 5 Min. mit je 1 Min. Pause). Abends gibt es wenig oder keine Kohlenhydrate, aber einen Proteinsshake.

**2. TAG** › Nach dem Aufstehen machen Sie einen mindestens einstündigen ruhigen Dauerlauf. (Studien zeigen: Mehr bringt mehr.) Erwarten Sie nicht, dass Sie sich topfit fühlen werden. Danach gibt's Frühstück, den Rest des Tages essen Sie normal.



# Die besten Rezepte für Läufer.

- › Über 125 leckere Rezepte für mehr Energie und Ausdauer
- › Alle Gerichte in maximal 30 Minuten zubereitet
- › Abwechslungsreiche Läuferküche:  
Von Energie-Kicks vor dem Lauf über Durchhalte-Snacks für unterwegs bis hin zu Recovery-Mahlzeiten nach dem Training



JETZT  
BESTELLEN!

[RunnersWorld.de/kochbuch](https://RunnersWorld.de/kochbuch)

**RUNNER'S**  
WORLD





**Sport stärkt das Selbstwertgefühl**

Sportlerinnen haben ein besseres Selbstbild. Eine Studie der University of British Columbia in Vancouver (Kanada) ergab, dass bei Frauen bereits eine sportliche Betätigung von 30 Minuten das Selbstwertgefühl deutlich verbessert. Sie waren mit sich und ihrem Körper zufriedener.



# Laufen bringt's

Unser Sport macht schlank und fit. Vor allem aber hält er gesund, und zwar **effektiver als jeder andere Sport**, wie aktuelle Studien zeigen. Ja, er verlängert sogar das Leben!

➔ Sport zu treiben hat positive Effekte auf die Gesundheit. Das ist ein alter Hut. Britische Wissenschaftler haben jetzt neue Erkenntnisse vorgestellt\*, die zeigen, dass

gerade das Laufen der beste Weg ist, um das wünschenswerte wöchentliche Pensum an physischer Aktivität zu erfüllen. In der Studie zu Sport und

Lebenserwartung stellen die Wissenschaftler fest, dass Läufer im Schnitt drei Jahre länger leben als Nichtläufer. Zudem haben Läufer ein um 30 Pro-

zent niedrigeres Risiko, todbringende Erkrankungen zu bekommen. US-amerikanische Wissenschaftler haben die Vorzüge des Laufens in vier Bereiche unterteilt:



## Herz / Kreislauf

Läufer haben einen niedrigeren Ruhepuls und Blutdruck, ihr Herz-Kreislauf-System ist leistungsfähiger, das Herzinfarktrisiko um 45 Prozent niedriger.

## Stoffwechsel

Läufer haben eine bessere Insulinsensitivität und Glukoseaufnahme, der Level des „guten“ HDL-Cholesterins ist höher, der Körperfettanteil niedriger.

## Muskulatur

Laufen steigert Muskelmasse und Knochendichte. Läufer haben seltener Arthritis als Nichtläufer, bewies eine Studie der Boston University.

## Psyche

Wer regelmäßig läuft, hat mehr aktive Hirnmasse im Hippocampus und im präfrontalen Cortex des Gehirns; Depressionen treten seltener auf.

## PRÄVENTION CHRONISCHER ERKRANKUNGEN

▶ Koronare Herzerkrankung  
▶ Herzinfarkt  
▶ Bluthochdruck

▶ Fettleibigkeit  
▶ Typ-2-Diabetes  
▶ Hohe Cholesterinwerte

▶ Osteoporose  
▶ Arthrose  
▶ Muskelschwund

▶ Alzheimer  
▶ Depression  
▶ Psychiatrische Faktoren

## GESTEIGERTE LEBENSERWARTUNG

\* „Running as a key lifestyle medicine for longevity.“ In: „Progress in Cardiovascular Diseases“, Volume 60



# BARMER Women's Run

Die Laufserie von RUNNER'S WORLD



## „STARTKLAR für meinen LIEBLINGS- LAUFTAG!“

BARMER Women's Run. Das ist unser Tag.



Mit einem Klick wissen,  
was diesen Sommer läuft:  
[www.womensrun.de](http://www.womensrun.de)



# BARMER



Ein Event von:

# RUNNER'S WORLD





**Betört das Auge, beflügelt den Ehrgeiz**

Vom Design her passt die Phicomm-Waage zum stilbewussten, von den Funktionen zum körperbewussten User. Circa 99 Euro | [www.phicomm.de](http://www.phicomm.de)



PRODUKT  
DES  
MONATS

## Ganz schön schräg

Laufbekleidung soll heute nicht nur funktionell sein, sondern auch gut aussehen. Genau das versucht Asics mit der Kollektion „Adaptable Warm“

Der Laufsportspezialist Asics hat seinen Ursprung in Japan. Und so finden sich in der urbanen Bekleidungslinie mit minimalistischem Look Anklänge japanischen Designs. Die im Lagenlook funktionell aufeinander abgestimmten Teile wurden ganz bewusst nicht nur für den Sport, sondern auch für den Alltag entwickelt. Passend dazu: der seit Kurzem erhältliche Asics Gel-Nimbus 20, jetzt mit „Flyte Foam“-Mittelsohle.

**1** Die „FuzeX High-waist Tights“ sind hoch geschnitten und haben einen breiten Taillenbund, der stützt und für einen flacheren Bauch sorgt. Auf der Rückseite ist ein Powermesh-Einsatz für bessere Belüftung eingearbeitet. Der asymmetrische Print setzt bei den in verschiedenen Farben erhältlichen Tights einen optischen Akzent (75 €).

**2** Das „FuzeX Knit Jacket“ für Damen gibt es in zwei Farben. Auffällig ist der trendige, asymmetrische Schnitt der Laufjacke. Der Reißverschluss verläuft schräg über den Oberkörper, die sich überlagernden Gewebeschichten sorgen für zusätzliche Isolation. An mehreren Stellen sind reflektierende Elemente eingearbeitet (100 €).

**3** Auch das Äquivalent für Herren namens „FuzeX Urban Adapt Jacket“ verfügt über die Konstruktion mit dem schräg verlaufenden Reißverschluss. Der Kragen mit Kapuze und Doppelreißverschluss reicht bei Bedarf bis übers Kinn. An der länger geschnittenen Rückenpartie sorgen Belüftungslöcher für einen besseren Luftaustausch (100 €).

**4** Seit 1999 ist Asics von der Grundidee des Gel-Nimbus überzeugt: Er ist für maximale Dämpfung ausgelegt. Die jetzt mit sogenanntem „Flyte Foam“-Schaum aufgewerkte Mittelsohle des Nimbus 20 schafft einen neuen Maßstab für Dämpfung.



## NEU IM LAUFSHOP

### Die Uhr weiß alles



#### 01 Garmin VIVOACTIVE 3

Bislang waren die mit dem Smartphone kommunizierenden Smartwatches eher weniger zum Laufen geeignet. Das soll sich mit der weiterentwickelten Vivoactive 3 ändern. Sie lässt sich auch ohne Telefon zum Laufen einsetzen, verfügt über Pulsmessung am Handgelenk und integriertes GPS. Kommunikation und Datenübertragung zum Smartphone sind problemlos, der Akku hält wesentlich länger, und die Uhr ist deutlich kleiner geworden.

Ca. 330 Euro | [www.garmin.com/de](http://www.garmin.com/de)



#### 02 Wildzeit STIRNBAND

Das österreichische Bekleidungslabel Wildzeit verbindet funktionelle Textilien mit alpenländischen Design-Details. So sind Stirnbänder, Socken oder Oberbekleidung mit kleinen Motiven bestickt oder bedruckt, die einen schönen Kontrast und eine eigene Optik bieten. Das Funktionsstirnband „Wolf“ ist mit kleinen Herzchen verziert, der Stoff trocknet schnell und leitet Feuchtigkeit nach außen.

Ca. 30 Euro | [www.wildzeit.at](http://www.wildzeit.at)

#### 03 Foodspring RECOVERY AMINOS

Die Qualität dieses Getränkepulvers von Foodspring wird unter anderem durch die Herstellung in Deutschland garantiert. Es kombiniert L-Glutamin und hochwertige BCAAs. Die essenziellen, rein pflanzlichen Aminosäuren versorgen die Muskulatur, der Granatapfel-Geschmack verwöhnt den Gaumen.

Ca. 35 Euro | [www.foodspring.de](http://www.foodspring.de)





DAS RUNNER'S WORLD JAHRES-ABONNEMENT

# ABSCHALTEN. LAUFEN. FREI SEIN.



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

- ✓ 12x RUNNER'S WORLD FREI HAUS FÜR NUR 54,90 €
- ✓ VERTRAUENS GARANTIE: ABO DIREKT VOM VERLAG
- ✓ PÜNKTLICHE LIEFERUNG FREI HAUS
- ✓ GROSSE VORTEILSWELT IM RUNNER'S WORLD LAUFHELDEN-CLUB
- + EXTRA: LED-LENSER® STIRNLAMPE „NEO“, ZUZAHLUNG 1,- €

**[WWW.RUNNERSWORLD.DE/ABO](http://WWW.RUNNERSWORLD.DE/ABO)**

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

Die Preise gelten in Deutschland, inkl. MwSt. und Versand. Auslandspreise auf Anfrage. Anbieter des Abonnements ist Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.





Anke hat durch das Laufen  
zu einem gesünderen  
Lebensstil gefunden – dafür  
ist sie unendlich dankbar

### ZUR PERSON

#### **Anke Amendt, 51, Industriekauffrau aus Duisburg...**

...erlitt mit Mitte vierzig einen Herzinfarkt. Während der Reha gab sie das Rauchen auf und entdeckte das Laufen für sich. Heute fühlt sie sich so gesund wie nie zuvor. Sie schnürt jede Woche mindestens zweimal ihre Laufschuhe und nimmt regelmäßig an Laufveranstaltungen teil. Dazu zählt auch der Women's Run in Köln, bei dem sie seit 2012 jedes Jahr im Freundinnen-Team die 5-Kilometer-Strecke läuft



# Laufeinstieg nach dem Herzinfarkt

Anke Amendt erlitt vor sieben Jahren einen Herzinfarkt. Während der Reha gab die damalige Mittvierzigerin das Rauchen auf und begann zu laufen. Es war der **Startschuss in ein gesundes Leben**

Von IRINA STROHECKER • Foto JENS NIETH

➔ Den 6. Juni 2011 wird Anke niemals vergessen. „Ich war auf dem Weg nach Hause, als mir plötzlich die Hände einschliefen. Daheim angekommen legte ich mich sofort aufs Sofa. Mir war schlecht, ich musste mich übergeben, dann wurde ich bewusstlos“, berichtet sie. Ihr Mann reagierte richtig: Durch eine Herzmassage hielt er seine Frau am Leben, bis der Notarzt kam. Dieser reanimierte Anke erfolgreich. „Ich hatte einen Hinterwandinfarkt. Glücklicherweise passierte es zu Hause, wo mein Mann gleich zur Stelle war“, erzählt sie. Bei einem Hinterwandinfarkt ist die Herzkranzarterie verstopft, die die Rückwand des Herzens mit Blut versorgt. Im Krankenhaus wurde sie sofort operiert: „Ich habe einen Stent in die Hinterwandarterie gesetzt bekommen. Da der sich aber noch während der OP wieder verschloss, musste ein weiterer Stent in den ersten gesetzt werden. Das war schon alles ziemlich dramatisch – wie mir allerdings danach erst erzählt wurde.“

Nach der Operation lag sie eine Woche im künstlichen Koma, „damit mein Herz

„In der Reha-Klinik war ich mit Abstand das jüngste Mitglied in der Herzsportgruppe“

wieder in Tritt kommen konnte und mein Gehirn keinen Schaden nahm“, erklärt sie. Nach zwei Wochen Klinikaufenthalt kam Anke in die Reha-Klinik. „Ich war mit Abstand das jüngste Mitglied in der Herzsportgruppe, das Küken sozusagen.“ Es wurde ihr schnell langweilig: „Ich fühlte mich bei der Hockergymnastik schnell unterfordert, deshalb bemühte ich mich um möglichst viele Einheiten im Fitnessstudio der Einrichtung und fing ganz lang-

sam wieder zu laufen an.“ Anke hatte auch schon vor dem Infarkt gejoggt, aber nur unregelmäßig. In der Reha-Klinik fing sie mit regelmäßigem Laufen an. Ankes Herzsportgruppe spazierte täglich um die Klinik herum. Als die anderen Patienten aus der Herzsport-Gruppe längst wieder auf ihren Zimmern waren, joggte Anke noch eine weitere Runde um die Klinik. „Ich wollte ein bisschen ins Schwitzen kommen, denn der Spaziergang reichte mir einfach nicht aus.“

Anke lief dabei ganz behutsam. Als sie nach drei Wochen aus der Klinik entlassen wurde, konnte sie wieder drei Kilometer am Stück laufen. Das hatte sie zuvor zwar auch schon geschafft, aber nun lief es noch besser. Denn fortan trainierte sie als Nichtraucherin. Bis zu ihrer medizinischen Rehabilitation hatte sie ungefähr eine Schachtel Zigaretten am Tag geraucht – und das rund 15 Jahre. In der Reha-Klinik schaffte sie es endlich, vom Rauchen loszukommen: „Dabei half mir Akupunktur.“ Heute sei sie militante Nichtraucherin, gesteht Anke.

★ ★ ★

Nach der Reha krepelte sie ihr Leben um: „Wieder zu Hause, buchte ich sofort ein geeignetes Fitnessstudio und fragte auf dem Fußballplatz meines Sohnes zwei Mütter, von denen ich wusste, dass sie laufen, ob ich nicht etwas mit ihnen laufen könne. – Ich durfte“, erzählt sie. Daraus entwickelte sich eine Freundschaft, „die sich heute nicht mehr nur um unsere Kinder auf dem Fußballplatz und ums Laufen dreht, sondern viel tiefer geht. Aber das Laufen ist immer noch der Kern“, sagt Anke. Am liebsten trainiert sie gemeinsam mit ihren Freundinnen Bettina und Melanie und startet mit ihnen im Team bei Läufen mit Strecken zwischen fünf und zehn Kilometern, etwa beim Women's Run. „Wir laufen in Duisburg beim Lich-

terlauf, der Winterlaufserie, in Köln beim Women's Run und sonst in Duisburg um die Regattabahn – eine tolle Trainingsmöglichkeit! Mal mehr oder weniger weit. Aber wir motivieren uns immer wieder gegenseitig, auch wenn das Wetter mal schlecht ist: Da kann eine gute Lauffreundin ein echtes Motivationswunder sein!“

★ ★ ★

Beim Women's Run in Köln startet Anke seit 2012 jedes Jahr im Freundinnen-Team auf der 5-Kilometer-Distanz: „Ich habe sie alle, die T-Shirts mit dem Aufdruck Laufwunder, Powerfrau, Streckenkönigin, Energiebündel oder Lauferle.“ Anke ist mit Bettina und Melanie als Freundinnen-Laufteam immer dabei. Manchmal gehen sie auch zu viert oder

„Ich bin froh, dass ich überhaupt laufen kann. Für mich ist jeder neue Zieleinlauf ein tolles Lauferlebnis“

fünft an den Start: „Vier Mütter aus dem Fußballteam meines Sohnes; eine bringt noch ihre Tochter mit ins Team.“

Anke fühlt sich heute so gesund wie nie zuvor: „Durch die Herz-OP bin ich in meiner Leistungsfähigkeit nicht eingeschränkt, weil mein Herzmuskel voll funktionsfähig ist“, freut sie sich. Wenn sie auf die Zeit vor dem Schicksalstag 2011 zurückblickt, ist sie dankbar, dass sie durch das Laufen zu einem gesünderen Lebensstil fand. Um ehrgeizige Finisherzeiten geht es ihr aber nicht: „Ich bin froh, dass ich überhaupt laufen kann, jeder neue Zieleinlauf ist für mich ein tolles Lauferlebnis“, sagt die 51-Jährige. Statt Bestzeiten anzupeilen, genießt sie beim Laufen die Gesellschaft ihrer Freundinnen und die Laufrunden in der Natur. Berge mag sie nicht, aber das Flachland: „Ich träume von der Nordseelauf-Serie. Das sind sieben Läufe entlang der Nordseeküste und auf den Ostfriesischen Inseln. Das muss ich mal machen.“

Anke hat aber auch noch einen weiteren Traum. Irgendwann möchte sie einen Halbmarathon laufen: „den Rhein City Run, dessen Strecke am Rhein entlang von Düsseldorf nach Duisburg führt.“





## Fast 17 000 Euro auf 101 Kilometern

**Dejan Kovacevic, 43**, lief letzten Herbst an einem Tag mehr als 100 Kilometer für das Kinderhospiz Bärenherz

Von IRINA STROHECKER

01

Der zweifache Familienvater organisierte am 2. September 2017 für die Stiftung Bärenherz einen 101 Kilometer langen Spendenlauf. Die Strecke führte vom mittelhessischen Kleingladenbach, seinem Wohnort, zum in Nordhessen gelegenen Edersee. Begleitet wurde er von 15 Läufern, von denen drei die komplette Distanz absolvierten. Dejan selbst brauchte 12:20 Stunden, ein Freund schaffte den Spendenlauf sogar in zehn Stunden. „Ich dachte, wenn dabei 2000 Euro zusammenkämen, wäre das schon ein Erfolg. Mit Spendeneinnahmen von 16 853,84 Euro habe ich nie gerechnet“, so der 43-Jährige bescheiden.

Er und sein sechsköpfiges Organisationsteam leisteten hervorragende Arbeit. Viele Medien berichteten, über soziale Netzwerke erreichte er Tausende Menschen. Und er kontaktierte die richtigen Firmen, fand etliche Sponsoren. Wie hat er das nur alles gemacht?

„Man muss hartnäckig bleiben“, das ist Dejans Erfahrung. Sein Tipp an alle Läufer, die

auch mal einen Spendenlauf organisieren wollen: „Das Team so klein wie möglich halten und immer mit dem engsten Familien- und Freundeskreis zusammenarbeiten. Große Firmen meiden, sie geben kaum oder gar nichts, dagegen sind mittelständische Betriebe und Privat-

**„Das Organisationsteam so klein wie möglich halten und große Firmen meiden“**

leute offen für Spendenaktionen.“ So gab ein Freund zehn Euro für jeden gelaufenen Kilometer. Wichtig seien die Medien sowie Informationen darüber, für wen gesammelt wird. „Durch Facebook wurde die Aktion in kürzester Zeit zum Selbstläufer“, erzählt Dejan, der sich vor seinem Lauf ein Bild von der Stiftung machte.

Dejan absolvierte bereits mehrere Extremläufe, war aber zuvor noch nie über 60 Kilometer am Stück gelaufen. Infos: [charityrun-ederlake.de](http://charityrun-ederlake.de)

## Rund um Oberhausen für Terre des hommes



• **Sascha Kowalski, 35**, startete im letzten Herbst im Zuge von „50 Jahre Terre des hommes“ einen Spendenmarathon rund um Oberhausen. Die ausgefallene Kampagne zum Jubiläum der Hilfsorganisation trug den Titel „Wie weit würdest du gehen?“, um Spenden für weltweite Schulprojekte zu sammeln. Die Wette: Wenn

bis zum Veranstaltungstag am 17. September 2017 Spenden in Höhe von 1500 Euro zusammenkämen, würde Sascha im Laufschrift die Stadtgrenzen von Oberhausen umrunden. Bereits Wochen vor der Veranstaltung lag die Summe vor. Sascha lief die rund 50 Kilometer lange Strecke spielend und wurde dabei von vielen Kindern begleitet. Sein Fazit: „Es war schön zu sehen, wie viele Menschen ehrenamtlich helfen. Die Kinder bastelten Startnummern und Finishermedaillen. Selbst Kinder mit Krücken ließen es sich nicht nehmen, mich ein paar Meter zu begleiten.“ Infos: [www.tdh.de](http://www.tdh.de)

## Laufprojekt gegen Hunger im Unterricht

• **Chris Cooper, 31**, rief im vergangenen Frühjahr das Projekt „Runners Heal“ zugunsten kenianischer Schulkinder ins Leben. Als er Anfang 2017 für ein Lauftraining in Kenia weilte, erlebte er das Elend der Kinder, die oft mit knurrendem Magen zur Schule gehen, hautnah mit. „Ich als Läufer wollte etwas für diese Kinder tun, die in einem Land leben, aus dem viele Laufchampions kommen“, erzählt Chris. Also kreierte er eine Website, auf



der er verschiedene Kleidungsstücke mit der Aufschrift „We run this“ verkauft. „20 Prozent des Verkaufspreises kommen den Mahlzeiten der Schulkinder zugute. Schon mit den Einnahmen eines Shirts kann ein Kind einen Monat lang Schulspeisung erhalten. Für viele Kinder ist das die einzige Mahlzeit am Tag“, so Chris. Im Dezember war er bereits das vierte Mal in Kenia, um sich die Lage vor Ort anzusehen. Infos: [www.runnersheal.org](http://www.runnersheal.org)

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



DAS RUNNER'S WORLD HALBJAHRES-ABONNEMENT

# YOUR PACE. YOUR RACE. YOUR GOAL.



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

- ✓ 6x RUNNER'S WORLD FREI HAUS FÜR NUR 27,45 €
- ✓ VERTRAUENS GARANTIE: ABO DIREKT VOM VERLAG
- ✓ PÜNKTLICHE LIEFERUNG FREI HAUS
- ✓ GROSSE VORTEILSWELT IM RUNNER'S WORLD LAUFHELDEN-CLUB
- + EXTRA: SPORT SCHECK-GUTSCHEIN, WERT: 10,- €

**[WWW.RUNNERSWORLD.DE/ABO](http://WWW.RUNNERSWORLD.DE/ABO)**

+49(0)711/32069900

Bestellnummer angeben: selbst lesen 169 7068

Die Preise gelten in Deutschland, inkl. MwSt. und Versand. Auslandspreise auf Anfrage. Anbieter des Abonnements ist Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



WIE FÜHLT ES SICH AN ...

## ...in der erweiterten Realität zu laufen?



Die „AR Runner“-App zeigt im Display des Smartphones einen Kurs an, den man ablaufen soll. Dies zur Sicherheit bitte nur auf einer freien Fläche ausprobieren

Augmented Reality, also erweiterte Realität, ist vielen seit Jahren ein Begriff, doch praktische Anwendungsbeispiele gibt es bisher nur wenige. Auch für unseren Redakteur war das Thema Neuland, bis er eine Lauf-App empfohlen bekam

Von HENNING LENERTZ • Foto: HEINRICH ANDERS

**E**s war bei der Produktvorstellung der neuen Apple Watch, als mich ein Apple-Mitarbeiter nebenbei auf die neuen Möglichkeiten der elften iOS-Version aufmerksam machte. Endlich sei Augmented Reality für die Masse verfügbar, sagte er. Auf die Frage, welche Anwendungsgebiete es denn für diese erweiterte Realität gebe, empfahl er mir die App „AR Runner“. Er wusste offenbar, dass ich für ein Laufmagazin arbeite. Da ich keine Ahnung hatte, was mich erwartete, war die App prädestiniert für diese Rubrik.

★ ★ ★

So lade ich die App im App Store kostenlos herunter. Wer alle Möglichkeiten nutzen möchte, zahlt einmalig 2,29 Euro. Doch schon die kostenlose Variante gibt einen guten Einblick, was man mit der App machen kann. Nach einer Warnung, dass man das Spiel (Aha, es ist also ein Spiel!) nur an einem sicheren Ort anwenden sollte, ziehe ich auf einen leeren Fußballplatz. Dann geht es darum, eine Feldgröße auszuwählen. 2 mal 2 bis 16 mal 16 Meter sind möglich. Ich wähle 8 mal 8 Meter und anschließend als Spielmodus ein Dreieck. Dann soll ich die Kamera auf den Boden richten. Ich sehe Rasen und plötzlich, wie aus dem Nichts, Kreise, die durch Pfeile miteinander verbunden sind. Im Grunde ist es so wie in den TV-Übertragungen beim Fußball oder Ski-springen, wenn Linien und Pfeile über das eigentliche Bild gelegt werden. Ich bestätige das Spielfeld. Vom ersten Punkt aus soll ich den Pfeilen folgend zum zweiten und dann zum dritten Punkt laufen. Okay, los geht's. Ich starre auf mein Smartphone

## DIE BEDINGUNGEN

- 1 Die App „AR Runner“ (nur für iOS) ist auf dem Smartphone installiert.
- 2 Der Tester nutzt eine freie Fläche von mindestens 2 mal 2 Metern – bis zu 16 mal 16 Meter große Spielfelder sind möglich.
- 3 Für den Test probiert er mehrere Spielmöglichkeiten aus.

und laufe den Pfeilen nach. Am dritten Punkt angelangt, wird mir die benötigte Zeit angezeigt. Ich probiere weitere Feldgrößen und Spielmodi aus, laufe Quadrate, Sterne und alle möglichen Figuren ab. Das klappt gut, ist anstrengend und macht Spaß – bis ich gegen den Pfosten des Tors renne. Vor lauter erweiterter Realität habe ich die echte Realität nur noch eingeschränkt wahrgenommen.

★ ★ ★

Die Realität einer klassischen Lauf-runde wird durch die App nicht erweitert. Es geht darum, auf einer freien Fläche einen virtuellen Kurs möglichst schnell zu bewältigen. Durch die überschaubare Größe des Feldes ist man gezwungen, ständig die Richtung zu wechseln, zu beschleunigen und zu bremsen. Im Grunde ist es ein Agility-Training. Das macht (mir) ernsthaft Spaß. Aber mal ehrlich: Solche Geschichten hat wohl jeder von uns in der Schule im Sportunterricht gemacht. Und mit vollem Körpereinsatz lässt sich nur trainieren, wenn man kein Smartphone in der Hand hat, auf das man schauen muss. Mein Alternativ-Tipp: Kauft euch Pylonen, steckt euch euren eigenen Kurs ab und legt los. 🏃

Nächstes Mal: **Wie fühlt es sich an, im Tiefschnee zu laufen?**



# Rein ins Laufparadies.

Egal wie fit du bist. Egal wie alt du bist.  
Komm mit uns ins RUNNER'S-WORLD-Camp!

- › 7 Tage Laufleidenschaft unter der Sonne Spaniens
- › Laufen mit den Experten und Redakteuren von RUNNER'S WORLD
- › Individuelle Trainingsberatung auf höchstem Niveau
- › Für Einsteiger, Fortgeschrittene und Top-Ambitionierte
- › Unterbringung im exzellenten 4\*\*\*\*-Hotel
- › Februar/März 2018 in Andalusien und auf Fuerteventura
- › **Jetzt buchen: [RunnersWorld.de/camps](http://RunnersWorld.de/camps)**



**RUNNER'S**  
WORLD  
**CAMP**



# 34 DINGE, DIE SIE MAL ERLEBEN SOLLTEN

Das Ziel eines Marathons zu erreichen, ist für viele Läufer das Nonplusultra ihrer Laufkarriere. Aber glauben Sie uns: Es gibt so viele andere spannende und interessante Dinge, die Sie im Lauf Ihres Läuferlebens noch tun können, auch ohne dass Sie extrem viel trainieren müssen





## 1-3 / Gehen Sie auf die Bahn

Zum ersten Mal eine mit Flutlicht beleuchtete Rundbahn zu betreten, ist für jeden Läufer eine aufregende Sache. Sie müssen nicht superschnell sein, um die Vorteile der leicht dämpfenden, komplett flachen, exakt vermessenen Kunststoffbahn zu erleben. Runden zu laufen ist einfach großartig. Es hilft, fokussiert und konzentriert zu bleiben. Beginnen Sie behutsam mit maximal einem Bahntraining pro Woche. Eine Einheit, mit der Sie sich schnell an die neuen Verhältnisse gewöhnen: Nach 10 bis 15 Minuten Warm-up laufen Sie acht Runden auf der Bahn (= 3200 Meter), dabei joggen Sie in den Kurven und beschleunigen dann auf den Geraden.

### ■ Das erste Rennen

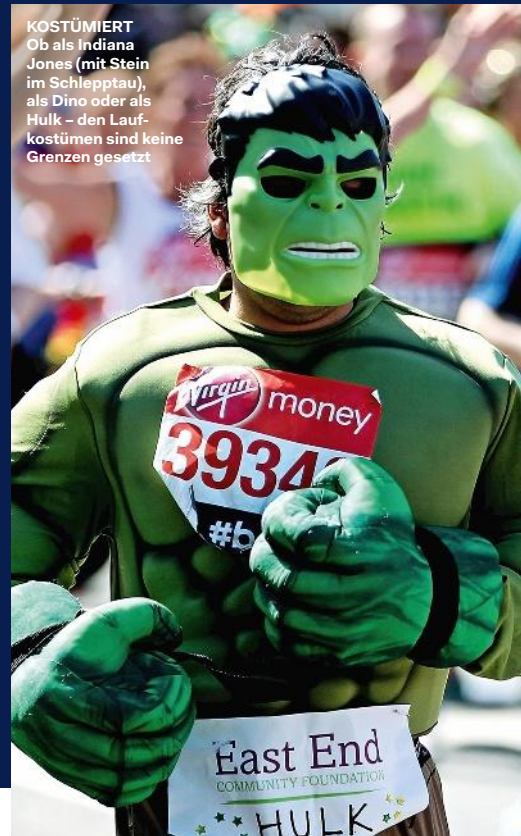
Wenn Sie schon ein wenig Erfahrung mit Bahntrainings haben ist es Zeit, einmal den Mo Farah zu spielen. Sie können zwischen Distanzen von 100 bis 10 000 Metern wählen – vielleicht einen Kilometer oder eine traditionelle Meile (1609 Meter). Und: Mit Rennen über kürzere Distanzen verbessern Sie Ihre Schnelligkeit und das Selbstvertrauen für die längeren Wettkämpfe. Viele Vereine organisieren „offene“ Leichtathletik-Veranstaltungen, bei denen jedermann (und jede Frau) teilnehmen kann. Meistens werden die Serien in Leistungsklassen eingeteilt, sodass Sie sich mit ähnlich starken Läufern messen können – oder Sie wählen einen Halbmarathon, beispielsweise in München oder Göteborg, bei dem Sie in einem Stadion einlaufen. So können Sie sich auf der letzten Teilstrecke ein bisschen fühlen wie Usain Bolt oder David Rudisha.

### ■ Verhaltensregeln

- ▶ Laufen Sie gegen den Uhrzeigersinn, also links herum. (Denken Sie daran, Sie laufen gegen die Zeit.)
- ▶ Weichen Sie nach rechts (außen) aus, wenn jemand Sie überholen will.
- ▶ Lassen Sie die Innenbahn frei – es sei denn, Sie sind auf einer schnellen Runde. (Wer von hinten kommt, ruft „Bahn frei“.)
- ▶ Bleiben Sie nicht plötzlich stehen, ohne sich vorher zu vergewissern, ob jemand hinter Ihnen ist.
- ▶ Stehen Sie nie auf der Bahn herum und lassen Sie nichts auf der Bahn zurück.



**KOSTÜMIERT**  
Ob als Indiana Jones (mit Stein im Schlepptau), als Dino oder als Hulk – den Laufkostümen sind keine Grenzen gesetzt



## 4 / Rennen Sie im Kostüm

Laufen – vor allem in einem Rennen – ist in der Regel eine ziemlich ernste Angelegenheit. Nicht jedoch, wenn Sie als Gemüse verkleidet sind. In England extrem populär, ist dieser Brauch hierzulande allerdings (noch) wenig verbreitet. Thomas Bolton ist für einen guten Zweck schon drei Marathons in einem Kostüm gelaufen, einmal auch als „Tardis“, die fiktive Raum-Zeit-Maschine aus der britischen Science-Fiction-TV-Serie „Doctor Who“. „Mir macht das Laufen in einem Kostüm nicht nur Spaß, es ist damit auch leichter, Spenden zu bekommen. Man macht sich für einen guten Zweck zum ‚dummen August‘.“

## 5 / Laufen Sie Ihr Alter

Viele Läufer feiern einen runden Geburtstag, indem sie „ihr Alter“ laufen. Wenn Sie also 40 Jahre alt werden, laufen Sie 40 Kilometer. Je nach-

dem, wie gut Sie sind (und wie viele Kerzen auf Ihrer Torte brennen), können Sie in Kilometern oder Minuten feiern. Oder Sie nehmen die Zahl der Löschfahrzeuge, die kommen, um den Brand Ihrer Torte zu löschen.

## 6 / Laufen Sie Rekorde

Sie müssen nicht am schnellsten laufen, um einen Rekord aufzustellen. Sie müssen lediglich etwas bewerkstelligen, das noch keiner vor Ihnen geschafft hat. Im Jahr 2015 wurden von Guinness World Records 86 neue Laufrekorde bestätigt. Einer davon ging auf das Konto unserer US-RUNNER'S-WORLD-Kollegin Meghan Kita, die den schnellsten Marathon in einem Fast-Food-Outfit rannte: Sie war als Hotdog (siehe Foto) unterwegs. Näheres zu den Bedingungen gibt es hier: [www.guinnessworldrecords.de/set-a-record](http://www.guinnessworldrecords.de/set-a-record)







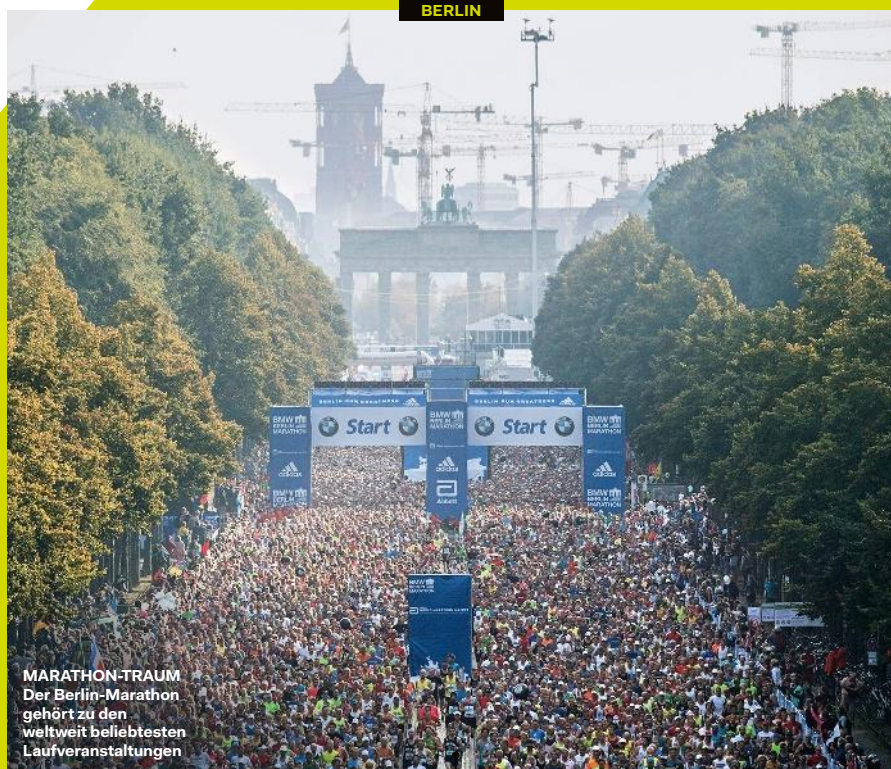
TOKIO



BOSTON



LONDON

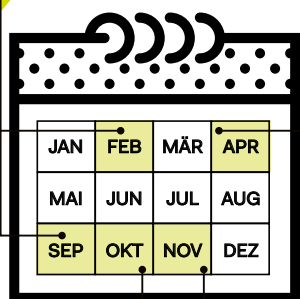


BERLIN

**MARATHON-TRAUM**  
Der Berlin-Marathon gehört zu den weltweit beliebtesten Laufveranstaltungen



CHICAGO



NEW YORK

## Sammeln Sie die Marathon-Majors

Die größten Marathons der Welt haben sich zur „Majors“-Serie zusammengeschlossen. Das vielleicht Schwierigste beim Versuch, alle sechs Marathon-Majors abzuholen, ist, überall einen Startplatz zu ergattern. Aber Sie müssen die Marathons ja nicht in einem Jahr laufen. Betrachten Sie das Ganze als ein Projekt, bei dem Sie sich Zeit lassen können.

► Dies sind die sechs Majors ([worldmarathonmajors.com](http://worldmarathonmajors.com)): Tokio (Februar), Boston (April), London (April), Berlin (September), Chicago (Oktober) und New York (November).

## 8 / Lassen Sie die Schuhe weg

Barfußlaufen ruft ein Gefühl von Freiheit hervor, das jeder Läufer ab und zu erleben sollte. Egal ob auf samtweichem Sand oder federndem Rasen – Sie werden in Ihren Füßen Tausende von Nervenverbindungen wecken, die die Wahrnehmung für Ihren Körper und die Umgebung verstärken. „Wir haben uns sehr von allem entfernt, was um uns herum passiert“, sagt Lauftrainer John Woodward, der seit mehr als 30 Jahren barfuß läuft. „Barfußlaufen sensibilisiert Sie für die Besonderheiten Ihres Laufstils.“ Obwohl es viele körperliche Vorteile bringt (Stärkung der Fußmuskulatur, bessere Beweglichkeit der Fußgelenke, eine weichere Landung), ist für ihn der größte Gewinn etwas anderes: die Harmonisierung von Geist und Körper.

## 9 / Laufen Sie jeden Tag

Wenn man jeden Tag läuft, nennt man das einen „Streak“ (Englisch: Serie, Strähne). Die Serie kann einen Monat oder 100 Tage dauern oder zeitlich unbegrenzt sein. Sie können fünf Kilometer laufen oder nur zehn Minuten lang. Unübertroffener Streak-König ist der Brite Ron Hill, in seinen Glanzzeiten dreifacher Olympiateilnehmer und Inhaber verschiedener Weltrekorde. Ab Dezember 1964 lief Hill jeden Tag mindestens eine Meile – 52 Jahre und 39 Tage lang. Doch am 28. Januar 2017 musste der 78-Jährige die „Rekord-Strähne“ abreißen lassen. Herzprobleme zwangen ihn dazu. „Ich würde es wieder machen und kann es nur empfehlen“, sagt der Europa-meister von 1969. „Es stärkt nicht nur die Fitness, sondern erfordert eine Disziplin, die Ihnen auch im Alltag zugutekommt.“

## 10/ Laufen Sie in der Nacht

Auch eine altbekannte Strecke oder ein ausgetretener Pfad wird ohne das gewohnte Tageslicht plötzlich interessant und spannend. Empfehlenswert sind eine Stirnlampe und gut sichtbare, mit reflektierenden Elementen versehene Bekleidung. Gefährloser und amüsanter ist es, wenn Sie nachts mit einer Gruppe unterwegs sind. Auch in Deutschland werden viele Nacht-Laufveranstaltungen angeboten. Stöbern Sie im Internet, beispielsweise unter [runnersworld.de/nachtlauf](http://runnersworld.de/nachtlauf)



# 11-15

**RUNNER'S HIGH**  
Laufspaß im  
kenianischen  
Rift Valley/Iten,  
im französischen  
Font-Romeu  
und beim Great  
Ethiopian Run  
in Addis Abeba  
(kleine Fotos)



## Erlebnis pur im Laufmekka

■ **Iten:** Das Rift Valley in Kenia hat mehr Olympiasieger und Weltrekordläufer hervorgebracht als jede andere Gegend auf der Welt. Zum eigentlichen Mekka ist in letzter Zeit Iten geworden, eine Stadt mit etwa 40 000 Einwohnern. Hier trainieren auch David Rudisha, Mary Keitany und Wilson Kipsang. Die dünne Luft auf 2400 Metern über dem Meer ist aber nicht der einzige Grund. Auf den endlosen roten Erdstraßen in diesem immergrünen Hochland wird jeder vom Laufvirus angesteckt. Das beliebteste und beste Hotel heißt „Kerio View“ ([www.kerioview.com](http://www.kerioview.com)), aber auch Lornah Kiplagats High Altitude Training Centre ([www.lornah.com](http://www.lornah.com)) ist zu empfehlen.

■ Auch **Äthiopien** ist ein „Land der Läufer“. Haile Gebrselassie und Kenenisa Bekele sind die Namen, die einem als Erstes einfallen. Zentrum der äthiopischen Laufszene ist die Hauptstadt Addis Abeba. Auf dem Meskel-Platz laufen jeden frühen Morgen Hunderte von Äthiopiern hin und her. In Sululta außerhalb von Addis hat Bekele ein Trainingszentrum errichtet, das über ein Hotel und eine 400-Meter-Kunststoffbahn verfügt. Run Fast ([www.run-fast-tours.net](http://www.run-fast-tours.net)) bietet eine zehntägige Reise, die auch den Start beim Great Ethiopian Run einschließt – mit 40 000 Läufern auf der 10-Kilometer-Distanz die größte Laufveranstaltung in Afrika.

■ **Eugene** gilt als die „Leichtathletik-Hauptstadt der USA“. Hier, im Hayward-Field-Stadion, feierte der

junge rebellische Steve Prefontaine in den frühen 70er-Jahren seine größten Erfolge, bevor er bei einem Autounfall ums Leben kam. Nach ihm ist das Diamond League-Meeting „Prefontaine Classic“ benannt. Der Eintritt am ersten Abend ist frei, Tickets müssen im Voraus reserviert werden. Informationen über Laufstrecken, Rennen und andere Events finden Sie auf der Website [www.eugenerunningcompany.com](http://www.eugenerunningcompany.com)

■ **Font-Romeu:** Das Dorf in den französischen Pyrenäen, das auch als Wintersportort bekannt ist, bietet im Sommer einige Leckerbissen für Läufer: zwei 400-Meter-Bahnen, schier endlose Fußwege im hügeligen Gelände sowie hoch über der Stadt auf 2100 Meter Höhe eine vier Kilometer lange, flache Runde, die sich optimal für Tempoläufe eignet. Das vor Kurzem erneuerte Zentrum für Höhentraining (CNEA) steht allen offen, die Mitglied in einem Leichtathletikverein sind ([cnea-fontromeu.com](http://cnea-fontromeu.com), [font-romeu.fr](http://font-romeu.fr)).

■ Das Höhentrainings-Mekka in Europa ist ohne Zweifel **St. Moritz** in der Schweiz. Das Engadin ist mit seiner breiten Talwanne ein Paradies für Läufer. Mit 1850 Metern über dem Meer liegt der Ort auf einer idealen Trainingshöhe und bietet unzählige Lauf- und Trainingsstrecken entlang der Oberengadiner Seen, durch Wälder und auf Höhenwegen. Wer hier trainiert, profitiert vom trockenen, alpinen Reizklima und den in den Sommermonaten idealen Wetterbedingungen. Die Hotellerie ist vielseitig, aber nicht billig.

+



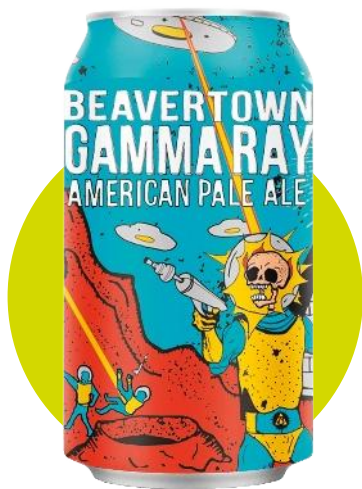
+



**HAYWARD FIELD**  
In Eugene im US-Staat  
Oregon findet eins  
der spektakulärsten  
Leichtathletik-Mee-  
tings der Welt statt





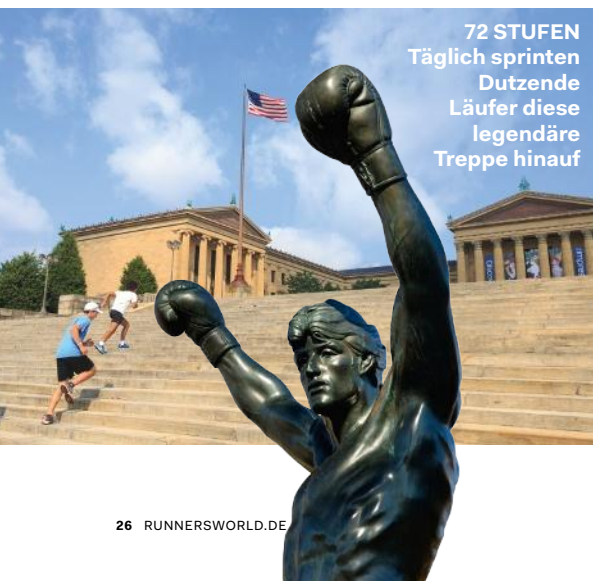


## 16 / Vier Dosen Bier und vier Runden auf der Bahn

Wenn Sie auf der Suche nach etwas „Abgefahrenen“ sind: Wie wär's mit einer Biermeile? Das geht so: Sie laufen vier Runden auf einer 400-Meter-Bahn und kippen vor jeder Runde in einer 10-Meter-Wechselzone eine Dose Bier runter. In den USA muss der Inhalt mindestens 355 Milliliter und einen Alkoholgehalt von 5 Prozent aufweisen, in Deutschland, wo Biermeilen zum Beispiel schon in Kön, Leverkusen, Koblenz und Berlin stattgefunden haben, werden auch die üblichen 0,33 Liter akzeptiert. Na dann: zum Wohl!

## 17 / Auf Rockys Spuren

Wie Sylvester Stallone im legendären Boxer-Drama „Rocky“ fit wurde, indem er immer wieder die Stufen des Philadelphia Museum of Art hochsprintete, war sehr beeindruckend und ließ die Treppe zu einer Art Wallfahrtsort für Läufer werden. Sie können, bevor Sie losrennen, ein Selfie mit Rockys Bronzestatue machen, und oben als jubelnder Schattenboxer posieren.



72 STUFEN  
Täglich sprinten  
Dutzende  
Läufer diese  
legendäre  
Treppe hinauf

## Leichtathletik live verfolgen

# 18

Leichtathletik-Wettkämpfe live zu verfolgen ist ein großartiges Erlebnis und kann enorm inspirieren. In diesem Jahr finden in Berlin die Leichtathletik-Europameisterschaften statt (7. bis 12. August), der Kartenvorverkauf läuft. Vorher sind in Nürnberg die Deutschen Meisterschaften (21. und 22. Juli). Ganz nah dran am Sport ist man bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren in Mönchengladbach (29. Juni bis 1. Juli).



A / BERLIN



B / NÜRNBERG



C / MÖNCHENGLADBACH



LEICHTATHLETIK  
U20- WELT-  
MEISTERSCHAFT  
10.-15.7.2018  
Tampere/Finnland

LEICHTATHLETIK  
EUROPEAMEISTER-  
SCHAFTEN  
26.-30.8.2020  
Paris/Frankreich

LEICHTATHLETIK  
WELTMEISTER-  
SCHAFTEN  
28.9.-6.10.2019  
Doha/Katar

OLYMPISCHE  
SPIELE  
24.7.-9.8.2020  
Tokio/Japan



## 19 / Machen Sie das Tempo

Als Tempomacher einem Laufkollegen zu helfen ist eine tolle Art, dem Sport etwas zurückzugeben. Vorläufer, die mit einem regelmäßigen Tempo dafür sorgen, dass andere ihre Wunschzeit erreichen, gibt es bei allen großen Marathons. Melden Sie sich beim lokalen Veranstalter, wenn auch Sie einmal ein Pacer sein wollen.

## 20 / Helfen Sie mit

Sie können (zurzeit) selbst nicht laufen? Dann stellen Sie sich als Helfer einer Veranstaltung zur Verfügung. Studien zeigen, dass ein solcher Einsatz das Selbstwertgefühl steigert. Wenden Sie sich an den lokalen Laufverein, kontaktieren Sie direkt einen Veranstalter oder schauen Sie im Internet nach, wo Freiwillige benötigt werden.

## 21 / Organisieren Sie ein Handicap-Rennen

Veranstalten Sie mit Ihrer Laufgruppe ein privates Rennen nach der „Handicap-Formel“: Die Langsamsten starten zuerst, gefolgt von den Schnelleren, am Schluss die Favoriten, alle aufgrund der vorausgesagten Zeiten. Die Handicaps werden so berechnet, dass theoretisch alle gleichzeitig im Ziel eintreffen sollten. Fünf Kilometer sind eine gute Distanz. Die zu erwartende Differenz zwischen dem schnellsten und dem langsamsten Läufer wird einfach mithilfe der jüngsten Trainings- und Wettkampfleistungen berechnet.

## 22 / Machen Sie es wie der Romanheld

Der wohl brillianteste Laufroman ist „Once a Runner“ von John L. Parker. Er erzählt die Geschichte eines aufstrebenden Meilenläufers, Quenton Cassidy, der von den Wettkämpfen ausgeschlossen wird, nachdem er die Bekleidungs Vorschriften und Benimmregeln seiner Uni infrage ge-

stellt hat. Cassidy lebt von da an im Wald und verordnet sich ein mörderisches Trainingspensum mit täglichen Intervallprogrammen von 60 mal 400 Metern. „Das Ausmaß seines Leidens überstieg die Grenzen alles Vorstellbaren. Aber es machte ihn auch frei“, heißt es im Roman. Ob Sie das auch mal versuchen sollten? Nein, verteilen Sie das Programm lieber auf vier Einheiten mit 15 mal 400 Metern – aber nicht an direkt aufeinanderfolgenden Tagen!

## 23 / Laufen Sie befreit

Im Buch „Run Free“ beschreibt Richard Askwith wunderbar die innere Befreiung, die er verspürte, nachdem er alle Zwänge über Bord geworfen hatte und mit offenen Augen laufen ging. „Ich versuche nicht mehr, immer neue Laufstrecken zu finden“, sagt er. „Ich brauche das nicht mehr. Ich kann

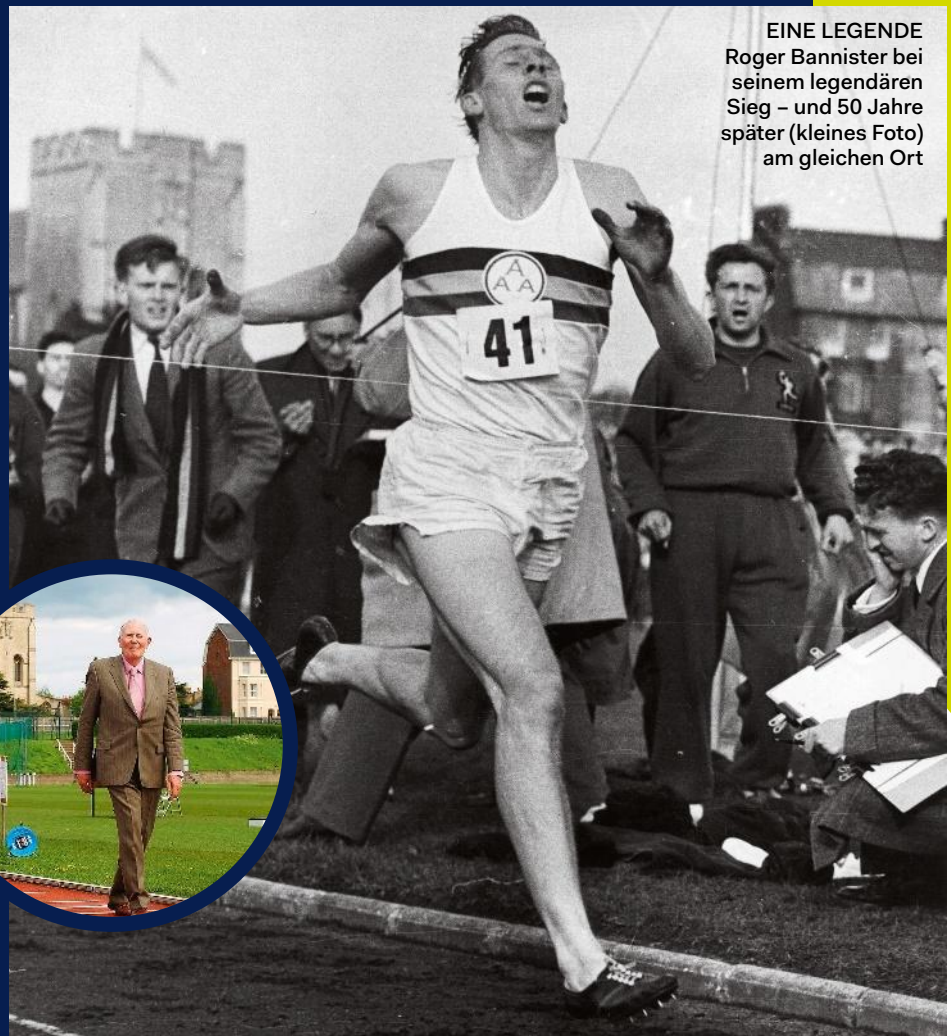


22&23

300-mal am gleichen Baum vorbeilaufen und jedes Mal ist es eine neue, unerwartete Erfahrung. Das Licht ist anders, die Blätter sind anders, der Himmel über mir und der Boden unter mir sind anders.“ Versuchen Sie es selbst: Lassen Sie alle technischen Spielereien zu Hause und laufen Sie befreit.

## 24 / Auf Bannisters Spuren

Falls Sie mal in Oxford sind, der Stadt im Südosten von England, besuchen Sie den Iffley Road Sports Complex. Dort lief Sir Roger Bannister am 6. Mai 1954 als erster Mensch die Meile (1609 Meter) unter vier Minuten. Versuchen Sie dort nur eine einzige Runde in 60 Sekunden zu laufen (Sie werden es nicht schaffen) und Sie bekommen einen Eindruck davon, welche Leistung Bannister vor über 60 Jahren vollbracht hat.



EINE LEGENDE  
Roger Bannister bei  
seinem legendären  
Sieg – und 50 Jahre  
später (kleines Foto)  
am gleichen Ort



# 25-31

## Andere Laufwettkämpfe

Es ist nicht falsch, immer wieder an den gleichen Rennen teilzunehmen, schließlich lassen sich nur so Leistungsfortschritte feststellen. Aber es lohnt sich auch, ab und zu mal etwas Neues auszuprobieren – die Laufszene bietet nämlich ein breites Spektrum an Veranstaltungen.

■ **Crosslauf** „Das Schöne am Crosslauf ist, dass jede Strecke anders ist – Vergleiche ergeben daher überhaupt keinen Sinn“, sagt Wilfried Raatz, der in Darmstadt den bestbesetzten Crosslauf Deutschlands ausrichtet (siehe hierzu auch „Im Fokus“, S. 96). „Runden- und Schlusszeiten sind völlig irrelevant, wenn Sie auf ständig wechselndem Boden bergauf und bergab laufen. Das kann sehr befreiend wirken.“ Crossläufe für jedermann gibt es in Deutschland zum Beispiel in Pforzheim, wie gesagt in Darmstadt oder in Pattensen.

■ **Hindernisse** Einen Lauf zu unterbrechen, um unter einem Stacheldraht hindurchzukriechen, ist sicher nicht jedermanns Sache. Aber viele, die es versucht haben, möchten es nicht mehr missen: Das Überwinden von Hindernissen bringt Abwechslung ins Lauftraining und fördert dazu Koordination und Beweglichkeit. Überreden Sie ein paar Freunde – Hindernisläufe machen in der Gruppe am meisten Spaß –, aber lassen Sie Ihre neue Ausrüstung zu Hause.

■ **Berglauf** Allen Bergläufern ist gemein, dass es mindestens einen größeren Anstieg zu bewältigen gilt. Es gibt Bergläufe, die im Tal starten und auf dem Gipfel enden, und solche, die auf einer Rundstrecke wieder an den Startort führen. Im Hinblick auf die



**HINDERNISRENNEN**  
Dreck, Wasser,  
hohe Hürden...



**TRAIL-RUN**  
Ganz dicht  
am „Busen  
der Natur“



**ULTRALAUF**  
Weiter, immer  
weiter, etwa  
beim Kappa-  
dokia Ultra  
in der Türkei



**COLOR RUN**  
Bring Farbe in  
dein Läuferleben



Anforderungen bestehen große Unterschiede. Eine eindrucksvolle Bergwelt entschädigt auf jeden Fall für die Mühen. Hinzu kommt, dass Bergläufe auch eins der besten Krafttrainings für Langstreckenläufer sind.

■ **Trail-Running** Hier geht's noch mehr über Stock und Stein. Veranstaltungen mit den aktuellen Terminen finden Sie auf der RUNNER'S-WORLD-Website ([www.runnersworld.de/laufsuche](http://www.runnersworld.de/laufsuche), Kategorie Traillauf) oder im jährlich neu erscheinenden „Berglauf-Journal“.

■ **Ultra** Wenn Sie dem Marathon noch ein paar Kilometer hinzufügen, befinden Sie sich in der Welt der Ultras. 50 Kilometer sind in der Regel die kürzeste Ultradistanz, und nach oben sind fast keine Grenzen gesetzt. Der längste Ultra-Traillauf Deutschlands ist mit 661 Kilometern das Goldsteig-Ultrarace. In der Schweiz ist es der Swiss Irontrail mit 202 Kilometern. Der historischste Ultra ist der Spartathlon von Athen nach Sparta, er führt über 246 Kilometer.

■ **Staffellauf** „In einem Team zu laufen ist fantastisch für die Kameradschaft und macht einen Riesenspaß. Staffelläufe über die Marathondistanz gibt es bei vielen der klassischen City-Marathons im deutschsprachigen Raum – ob in Frankfurt, Köln, Hamburg, Zürich, Wien oder München. Extrem-Staffelläufe über lange Distanzen für jedermann sind vor allem in den USA sehr beliebt. Hierzulande gibt es neuerdings das „Ragnar Relay“ mit Start in Hamburg ([www.runragnar.com/de](http://www.runragnar.com/de)).

■ **Fun-Run** An der Startlinie eines Rennens zu stehen, bei dem es keine Zeitnahme gibt, ist für viele Läufer unvorstellbar und sogar unsinnig – erst recht, wenn man sich dann auch noch wie beim Color Run mit Farbe beschmeißt. Aber es ist eine tolle Möglichkeit, die nachlassende Lauf Freude neu zu beleben oder Spaß mit Freunden zu haben – ohne Stress, wie er sonst in einem Wettkampf nicht selten aufkommt. Und Sie tun damit auch etwas für Ihre Fitness.



„LOLA RENNT“  
Der legendäre  
Film wurde in  
Berlin gedreht

### 32 / Einmal nach Boston

Bereits 1897 das erste Mal ausgetragen, ist der Boston-Marathon der älteste Marathon der Welt. Er findet stets am dritten Montag im April (dem Patriot's Day) statt und verlangt – im Gegensatz zu den meisten anderen großen Stadtmarathons – eine Qualifikationszeit, es sei denn Sie erwerben einen Startplatz über einen akkreditierten Reiseveranstalter. In den letzten Jahren war der Ansturm auf die 30 000 Plätze jedoch so groß, dass selbst die Qualifikationszeit keine Garantie für die Teilnahme bot; man musste ein paar Minuten schneller laufen, um sicher zu sein ([baa.org](http://baa.org)).

#### BOSTON: QUALIFIKATIONSZEITEN 2017

	ALTER	
3:05	18–34	3:35
3:10	35–39	3:40
3:15	40–44	3:45
3:25	45–49	3:55
3:30	50–54	4:00
3:40	55–59	4:10
3:55	60–64	4:25
4:10	65–69	4:40
4:25	70–74	4:55
4:40	75–79	5:10
4:55	80+	5:25

### 33 / Auf Lolas Spuren

Im Film „Lola rennt“ von Tom Tykwer bleiben Lola (Franka Potente) nur 20 Minuten, um 100 000 Mark für ihren Freund Manni (Moritz Bleibtreu) zu besorgen. Den Film muss man gesehen haben! Die Geschichte wird insgesamt dreimal erzählt und findet jedes Mal ein anderes Ende. Dreimal hetzt Lola durch Berlin. Häufigstes Filmmotiv ist die Oberbaumbrücke, die Kreuzberg und Friedrichshain verbindet. Also beim nächsten Berlin-Besuch: Nix wie hin und einmal auf Lolas Spuren rennen (Selfie nicht vergessen)!

### 34 / Laufen Sie den schnellsten Kilometer

Die meisten Läufer denken nur an die Steigerung der Renndistanz: Auf 10 Kilometer folgt der Halbmarathon, dann der Marathon. Aber statt der Ausdauer mal verstärkt das Tempo zu trainieren, hat auch positive Effekte für die Wettkämpfe auf den langen Distanzen. Erinnern Sie sich noch an die 1000-Meter-Läufe in der Schulzeit? Auch wenn Sie damals wenig Spaß daran hatten, ist das heute sicher anders. Gehen Sie auf einen Sportplatz und laufen Sie zweieinhalb Runden auf der Bahn. Schaffen Sie es in fünf Minuten? Oder in vier? Sind Sie vielleicht sogar schneller als früher? 🏃







# 5 REZEPTE GEGEN DEN WINTER- LAUF-BLUES

Es heißt immer, als echter Läufer könnten einem Kälte und Nässe nichts anhaben. Es wirkt aber höchst motivierend, wenn man weiß, dass nach dem langen Lauf ein warmes Süppchen oder ein **deftiger Eintopf** auf einen warten. Hier kommen fünf Vorschläge für jeden Geschmack

Rezepte JOANNA SAYAGO GOLUB • Fotos MITCH MANDEL

## EINTOPF AUS SCHWARZEN UND WEISSEN BOHNEN MIT SALSICCIA

Richtig, Wurst enthält viel Fett, bringt aber auch viel Geschmack. 250 Gramm genügen, damit die Suppe trotz überschaubarer Kalorienzahl fleischig-herzhaft schmeckt. Die Zugabe von Pesto sorgt für eine schöne Farbe und Kräuteraroma. Wurst ist meist glutenfrei. Wer sehr empfindlich ist, sollte aber beim Metzger nachfragen.

**Ergibt 6 Portionen,  
Zubereitung: 60 Minuten**

- 750 g Suppengrün (etwa zu gleichen Teilen Möhren, Knollen- oder Stangensellerie, Lauch und Petersilienwurzel)
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Kartoffeln (Laura)
- 1 Dose (400 g) schwarze Bohnen
- 1 Dose (400 g) weiße Bohnen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 l Hühnerbrühe
- 250 g Salsiccia (italienische Wurst), ohne Pelle
- 3 EL grünes Pesto

Das Suppengemüse putzen und klein schneiden, Zwiebeln und Knoblauchzehen hacken, die Kartoffeln in 1,5 cm dicke Würfel schneiden. Die schwarzen und weißen Bohnen abgießen und abspülen.

In einem 4-Liter-Topf 1 EL von dem Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Suppengemüse, die Zwiebeln und den Knoblauch darin unter häufigem Rühren 4 bis 5 Minuten anbraten, bis es duftet und das Gemüse weich geworden ist. Die Brühe und die Kartoffeln zugeben, die Temperatur erhöhen und alles aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und die Suppe auf mittlerer bis niedriger Stufe 10 Minuten leise köcheln lassen, bis die Kartoffeln so gar wie gar sind.

In der Zwischenzeit in einer mittelgroßen Pfanne den zweiten EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Wurst darin 5 bis 7 Minuten anbraten, sodass sie nicht mehr rosa ist. Herausnehmen, das Fett gut abtropfen lassen (auf Küchenpapier) und in Stücke schneiden.

Nun die Wurst, die schwarzen und weißen Bohnen und das Pesto in den Suppentopf geben und alles gut verrühren. Nochmals 7 bis 10 Minuten köcheln, bis alles gut durchgehitzt ist.

**NÄHRWERTE PRO PORTION: 320 kcal, 35 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe, 18 g Proteine, 13 g Fett, davon 3 g gesättigte Fettsäuren, 511 mg Natrium**



## ASIA-SUPPE AUS DEM WOK

Es gibt kaum eine schnellere und gesündere Garmethode als das „Kurzbraten“ im Wok. Der Haken: Sowohl die Pfanne als auch das Öl müssen hohe Temperaturen vertragen. Dafür braucht man Fette mit hohem Rauchpunkt wie Sonnenblumen-, Soja-, Raps-, Traubenkern-, Erdnuss-, Palmöl (220 °C) oder Butterschmalz. Oder man nimmt etwas Brühe und Sojasoße. Schon hat man ein feines Süppchen.



**Ergibt 6 Portionen,  
Zubereitung: 25 Minuten**

- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm Länge)
- 2 EL Sesam- oder Rapsöl
- 1 Päckchen fester Tofu (350–400 g)
- 1 Päckchen Shiitake (90–140 g)
- 150 g Babyspinat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 l Gemüse oder Hühnerbrühe
- 2 EL Sojasoße
- ½ TL Chiliflocken (nach Geschmack)

**Die Karotte putzen und in schmale Streifen schneiden.** Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken. In einem großen Wok oder Suppentopf das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Karotte, Knoblauch und Ingwer darin unter häufigem Rühren 3 Minuten anschwitzen, bis alles weich ist und duftet. Inzwischen den Tofu abtropfen und würfeln sowie die Pilze in Scheiben schneiden. Falls Sie keinen vorgewaschenen Spinat verwenden, diesen nun kalt waschen. Die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Die Temperatur erhöhen, die Brühe, den Tofu und die Pilze in

den Wok oder Suppentopf geben und zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren, den Spinat hinzugeben und alles auf mittlerer bis niedriger Stufe 1 bis 2 Minuten leise köcheln lassen, bis die Spinatblätter zusammenfallen. Die Sojasoße unterrühren. Die Suppe auf Teller oder Schalen verteilen und nach Geschmack mit Frühlingszwiebeln und Chiliflocken garnieren.  
**NÄHRWERTE PRO PORTION: 157 kcal, 9 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 11 g Proteine, 9 g Fett, davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren, 289 mg Natrium**





## THAI-FISHCURRY

Das feste Kabeljaufleisch eignet sich gut für diesen schnell zubereiteten, geschmacksintensiven Eintopf. Kabeljau ist vielerorts überfischte. Kaufen Sie daher möglichst solchen, der in der östlichen Ostsee, bei Island oder im nord-östlichen Atlantik gefangen wurde. Currypasten (zubereitet aus einer Mischung aus Chilischoten, Kräutern und Gewürzen) bilden die Grundlage für dieses Curry. Man bekommt sie in Asia-Shops, Supermärkten und sogar in Bioläden. Für eine Ladung Kohlenhydrate servieren Sie dazu Reismudeln oder Reis.

**Ergibt 4 Portionen,  
Zubereitung: 35 Minuten**

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Kabeljaufilet
- 1 kleine Limette
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 TL rote Currypaste
- 2 TL Kurkuma
- ¼ TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 1 Dose (400 ml) fettarme Kokosmilch
- 100 g tiefgekühlte grüne Bohnen

Koriandergrün zum Garnieren

Die Zwiebel in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe hacken. Das Kabeljaufilet in 2,5 cm große Würfel schneiden und die Limette auspressen. In einem großen Topf das Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die Zwiebel darin unter häufigem Rühren 4 Minuten glasig anschwitzen. Die Currypaste, die Kurkuma, den Knoblauch sowie Salz und Pfeffer zugeben, 1 Minute sorgfältig verrühren und anschließend die stückigen Tomaten (mit Saft), die Kokosmilch und die grünen Bohnen dazugeben. Alles zum Köcheln bringen, dann die Temperatur reduzieren und auf mittlerer bis niedriger Stufe 5 Minuten weiterköcheln lassen. Die Kabeljaustücke in die Soße geben und 5 Minuten darin leise köchelnd garen, bis der Fisch nicht mehr glasig ist und auseinanderfällt, wenn man mit der Gabel hineinsticht. Das Koriandergrün hacken oder zerrupfen. Den Fisch und die Soße auf vier Schalen aufteilen, über jede Schale etwas Limettensaft träufeln und nach Belieben mit dem Koriandergrün garnieren.

**NÄHRWERTE PRO PORTION:**  
**296 kcal, 16 g Kohlenhydrate,**  
**3 g Ballaststoffe, 28 g Proteine, 13 g Fett, davon 5 g gesättigte Fettsäuren,**  
**1019 mg Natrium**



# PIKANTE REISNUDELSUPPE MIT LACHS

Für die Schärfe in dieser malaysischen Suppe sorgt die rote Currypaste, die man in den meisten Supermärkten und Asia-Läden findet. Die pikante Note wird durch die milde Kokosmilch jedoch perfekt abgerundet.



**Ergibt 6 Portionen,  
Zubereitung: 25 Minuten**

- 1 Schalotte
- 1 Stück frischer Ingwer  
(ca. 2–3 cm  
Länge)
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL rote Currypaste
- 1 Dose (400 ml) dünne  
Kokosmilch
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Reisnudeln
- 2 Limetten
- 750 g Lachsfilet, ohne  
Haut
- 120 g Zuckererbsen
- 1 EL Fischsoße
- 1 EL salzreduzierte  
Sojasoße

Koriandergrün zum Garnieren

**Schalotte in feine Streifen schneiden,** Ingwer fein hacken. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Schalotten 2 Minuten anschwitzen. Ingwer und Currypaste dazugeben, 1 Minute mitbraten. Dann Kokosmilch und Brühe zugießen und zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und auf mittlerer Stufe 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln 5 Minuten al dente garen, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Limette auspressen, Lachs in 2,5 cm Würfel schneiden und Zu-

ckererbsen halbieren. Fischsoße, Sojasoße, Limettensaft und Lachs in den Suppentopf geben, umrühren. Bei leicht geöffnetem Deckel 5 bis 6 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Zuckererbsen dazugeben und den Topf vom Herd nehmen. Die Nudeln auf Suppenschalen verteilen und die Suppe darübergeben. Garniert mit gehacktem Koriandergrün servieren.

**NÄHRWERTE PRO PORTION: 285 kcal, 32 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 16 g Proteine, 11 g Fett, davon 4 g gesättigte Fettsäuren, 572 mg Natrium**



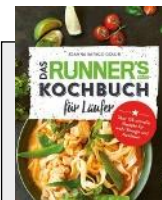


## STÜCKIGE TOMATEN- RINDFLEISCH- SUPPE

Dieser deftige Eintopf liefert die für die Regeneration wichtigen Kohlenhydrate und Proteine mit einer ordentlichen Portion winterlichem Genuss. Er ist fleischig-nahrhaft, liegt aber nicht schwer im Magen und ist damit ideal, um nach einem intensiven oder langen Lauf seine Energiespeicher wieder aufzufüllen.

**Ergibt 6 Portionen,  
Zubereitung: 30 Minuten**

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g mageres Rinderhack
- 1 EL Rapsöl
- 2 Dosen (à 400 g) stückige Tomaten
- 1 l Rinderbrühe
- 2 EL Worcestersoße
- ½ TL getrockneter Thymian
- 110 g Hörnchennudeln oder andere kleine Nudelsorte
- ¼ TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL frisch geriebener Parmesan




Alle Gerichte sind dem **RUNNER'S WORLD Kochbuch für Läufer** entnommen. Es bietet über 125 Rezepte für mehr Energie und

Ausdauer, die in maximal 30 Minuten zubereitet sind. Das Buch ist im Südwest Verlag erschienen und kostet 19,99 Euro (228 Seiten, ISBN 978-3-517-09624-7).

**Die Zwiebel und die Karotte würfeln.** Die Knoblauchzehen fein hacken. Einen großen Suppentopf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und das Hackfleisch darin etwa 3 Minuten anbraten, bis es nicht mehr rötlich ist. Das Fleisch in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Das Öl in den Topf geben, heiß werden lassen und dann die Zwiebel und die Karotte darin unter häufigem Rühren 3 bis 4 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich wird. Den Knoblauch zugeben und 30 Sekunden mitbraten. Die Tomaten (mit ihrem Saft), die Brühe, die Worcestersoße, das

Hackfleisch (mit Bratensaft) und den Thymian dazugeben und alles bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Dann die Nudeln unterrühren. Die Temperatur reduzieren und den Eintopf auf mittlerer bis niedriger Stufe 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schüsseln verteilen und mit etwas Parmesan bestreut servieren.  
**NÄHRWERTE PRO PORTION: 302 kcal, 25 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 23 g Proteine, 12 g Fett, davon 4 g gesättigte Fettsäuren, 580 mg Natrium**





# RUNNER'S HIGH IM KAUKASUS

Georgien gilt als der neueste Geheimtipp unter Outdoor-Fans. Der Kaukasus mit seinen mächtigen Gebirgszügen ist ein Top-Revier für Läufer, Kletterer und Mountainbiker. Die Hauptstadt Tiflis lockt zudem mit einem faszinierenden Mix aus Weltoffenheit und jahrtausendealter Kultur. Einen Marathon gibt es auch. Unser Autor hat daran teilgenommen

*Text und Fotos* HEINRICH ANDERS



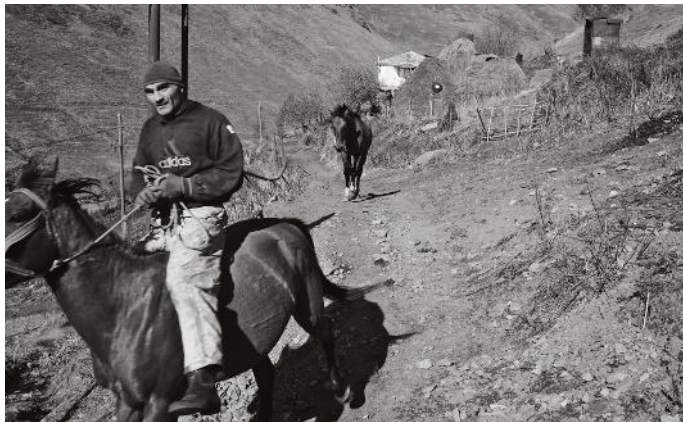
Die Veranstalter des  
Tiflis-Marathons beim  
lockeren Ausjoggen vor  
der Kulisse des knapp  
4000 Meter hohen  
Tschaukhi-Massivs







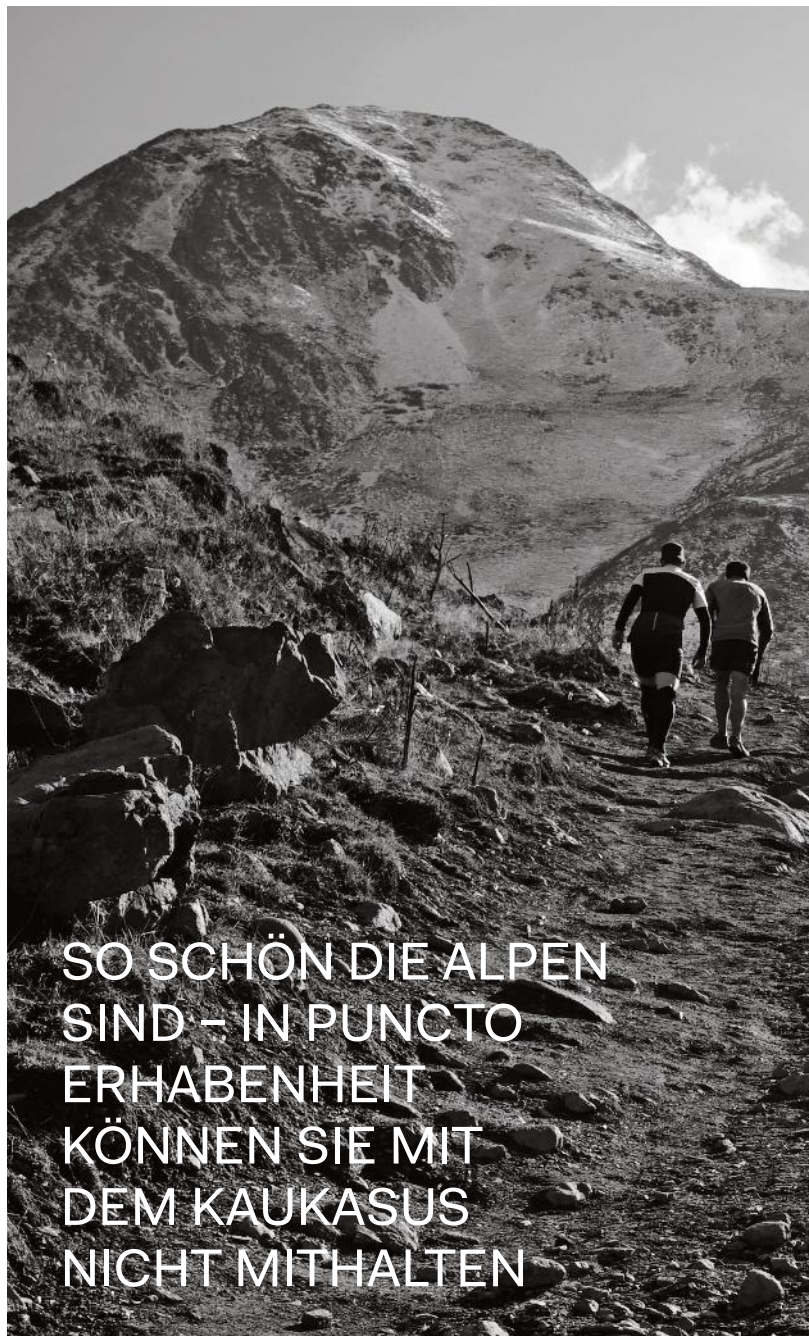
01



02



03



04

SO SCHÖN DIE ALPEN  
SIND – IN PUNCTO  
ERHABENHEIT  
KÖNNEN SIE MIT  
DEM KAVKASUS  
NICHT MITHALTEN

# A

ls der Weg etwas flacher und breiter wird, bremst Peter, der eben noch zügig vorangefahren ist, plötzlich ab, wirft das Rad herum und zeigt mit beiden Armen zurück in die Richtung, aus der wir gekommen sind. „Leute, seht euch das an!“ Auch wir

halten an und drehen uns um. Vor dem Eingang des Tals thront ein gewaltiger Berg, der den ganzen Vormittag von Wolken verhüllt war – der Kazbegi (deutsch: Kasbek), der vielbesungene, mythenumwobene „König des Kaukasus“. Mit seinen knapp über 5000 Metern ist er zwar nicht der höchste, aber ohne Frage der bekannteste Berg Georgiens. „Das ist so selten. Wir haben so ein Glück!“, ruft Peter und strahlt übers ganze Gesicht, als die Wolken auch noch den Blick auf den Gipfel freigeben.

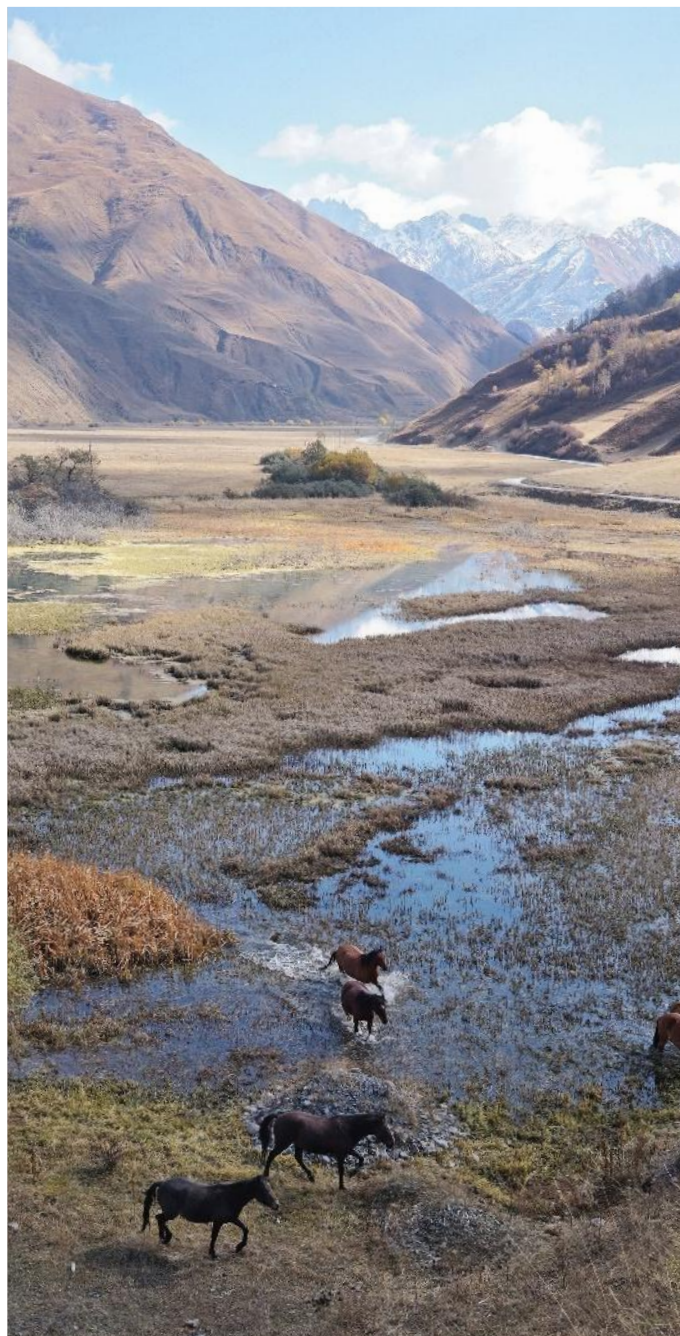
Der Münchner Peter Gottwald ist Renndirektor des Tiflis-Marathons. Seine gute Stimmung erklärt sich auch dadurch,

dass die Veranstaltung am Vortag ein voller Erfolg war. Das war nicht unbedingt zu erwarten, denn im Vorfeld gab es massive Probleme mit den Behörden: Der Lauf wurde kurzfristig abgesagt, konnte dann aber doch stattfinden. Statt eines neuen Teilnehmerrekords gab es dadurch viel Verwirrung und Frust in der noch jungen georgischen Laufszene.

★ ★ ★

All das ist glücklich überstanden, Peter könnte ausspannen und nichts tun. Doch die Mountainbike-Tour ins Gebirge hat er seit Monaten geplant, um uns einen Eindruck von den überwältigenden Laufmög-





05

- 01 Das Denkmal der georgisch-russischen Freundschaft (1983) an der Georgischen Heerstraße
- 02 In den Bergen des Kaukasus reiten noch Tataren – natürlich ohne Sattel
- 03 Die versammelte Dorfjugend von Sno gönnt sich eine Mittagspause
- 04 Die letzten Meter des Aufstiegs zur Alm sind noch mal richtig steil, danach wird's flacher
- 05 Frei laufende Pferde im Tal des Flusses Sno

lichkeiten zu geben, die das Land bietet. Also hat er einen Kleinbus mit Fahrer organisiert, der uns in dreistündiger Fahrt die 150 Kilometer aus Tiflis hierhergebracht hat. Im winzigen Ort Sno, kurz vor Stepanzminda, dem Hauptort der Region, warteten schon Mountainbikes auf uns.

Die Fahrt ins Sno Valley hinein ist zuerst sehr entspannt, da die Schotterstraße keine nennenswerte Steigung aufweist. Wir kommen an winzigen Dörfern vorbei, wo die Kühe, Hühner und Schweine frei herumlaufen. Zäune gibt es keine, nur hier und da eine Steinmauer. Die Häuser sind klein und sehr einfach, ihre Dächer beste-

hen nur aus Wellblech. Auf den halb überschwemmten Wiesen am Fluss grasen scheinbar herrenlose Pferde. Auf den letzten drei der knapp 15 Kilometer bis zum Ende der Schotterstraße im Bergdorf Juta geht es dann plötzlich steil bergan. Der Fahrweg wird schmaler, ausgewaschener und schlängelt sich am Berg entlang in einen Seitenarm des Tals hinein.

★ ★ ★

Als wir nach rund 400 Höhenmetern japsend und mit schweren Beinen in der nur aus einem Dutzend Häusern bestehenden Siedlung ankommen, lassen wir die Räder stehen, weil der Rest des Weges so steil »





01



03



04



02



05

ist, dass man nur noch gehen kann. Aber nach kurzem Aufstieg sind wir am Ziel: Hier, auf dieser von mächtigen Vier- und Fünftausendern umringten kleinen Alm, beginnt der rund zehn Kilometer lange Trail, den Peter uns unbedingt zeigen wollte, da er ihn für einen der schönsten der Welt hält. Wieder fängt er an zu grinsen, strahlt buchstäblich vor Glück. In der Tat: Schöner geht's kaum. Was einem die Natur hier bietet, ist wahrlich überwältigend. Die warme Herbstsonne taucht die vom langen, trockenen Sommer verdorrten grasigen Kuppen in ein goldbraun schimmerndes Licht. Dahinter ragen die schroffen,

Ende Oktober schon wieder schneebedeckten Zinnen des bei Kletterern beliebten Tschauhi-Massivs (3842 Meter) auf.

Der Trail schlängelt sich an einem netten Gebirgsbach entlang über struppige, aber gut belaubbare Wiesen immer tiefer in den Nationalpark Kazbegi hinein. Gut, der Kaukasus ist nicht von solch postkartenhafter Schönheit wie die Alpen, aber in puncto Erhabenheit übertrifft er alle übrigen europäischen Gebirge bei Weitem. Man fühlt sich fast wie im Hindukusch: majestätische Gebirgsketten, ein archaisches Miteinander von Mensch und Natur, unendliche Weiten fast ohne Touristen.

Dabei sind wir nicht am Ende der Welt, sondern in Europa, wenn auch ganz am Rand: Die Wasserscheide des Kaukasus und damit die Grenze zu Russland sind nur ein paar Kilometer entfernt. Wir könnten dorthin laufen, wenn wir wollten. Aber wir begnügen uns mit ein paar lockeren Kilometern, gönnen uns im Anschluss auf der Sonnenterrasse der Almhütte ein kühles Bier und lassen die vergangenen Tage Revue passieren.

★ ★ ★

Georgien ist ein Land im Aufbruch. Seit dem Bau zweier international bedeutsamer Gas- und Öl-Pipelines vom Kaspischen





## DIE SOWJETUNION IST ZWAR LÄNGST GESCHICHTE, DOCH IHRE OBSKUREN MODERNISTISCHEN BAUTEN PRÄGEN DAS STADTBILD VON TIFLIS BIS HEUTE

06

- 01 Ratespiel: Was symbolisiert diese Skulptur auf dem Ausstellungsgelände Expo Georgia – die vier Elemente?
- 02 Überall auf den Straßen der Hauptstadt bekommt man Chatschapuri – leckere georgische Frischkäse-Brotfladen
- 03 Das stillgelegte Schwimmstadion „Leninsky Komsomol“ von 1978
- 04 Streckenbesichtigung des Orga-Teams am Tag vor dem Marathon
- 05 Überall in Tiflis finden sich Mosaiken mit sozialistischen Motiven
- 06 Das frühere Verwaltungsgebäude des Ministeriums für Straßenbau von 1975 beherbergt heute die Bank of Georgia

zum Schwarzen Meer und dem Abschluss eines Assoziierungsabkommens mit der EU erfährt es einen starken wirtschaftlichen Aufschwung. Während manch Ältere noch dem geordneten Leben in der Sowjetunion nachtrauern, in der Georgien ein relativ wohlhabendes Land war, verstehen die Jüngeren sich eindeutig als Europäer und träumen von einem Beitritt zur EU.

Der Boom beschränkt sich bislang allerdings weitgehend auf die Hauptstadt, in der fast ein Drittel der Einwohner leben. Im Zentrum von Tiflis schießen überall coole Cafés, Restaurants, Weinbars und Hotels aller Preisklassen aus dem Boden.

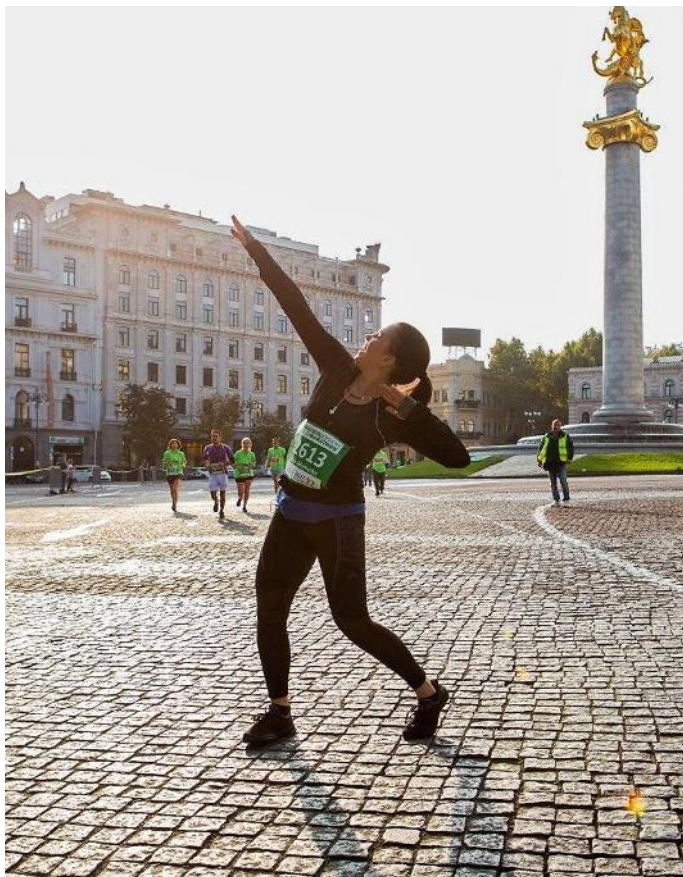
Die pittoreske, aber größtenteils baufällige und durch das Erdbeben von 2002 schwer beschädigte Altstadt wird mit Unterstützung des Europarats und der UNESCO systematisch saniert. Mit Erfolg: Tiflis wird seit einigen Jahren sowohl von Westeuropäern als auch von Amerikanern und Asiaten als Urlaubsziel entdeckt – und zunehmend auch von Läufern, was nicht zuletzt am Tiflis-Marathon liegt.

Als Michael Hampel, Kaukasus-Chef der deutschen Firma Heidelberg Cement, vor acht Jahren ins Land kam, gab es in Tiflis noch keine Laufszene. So beschloss der laufbegeisterte Manager kurzerhand, »

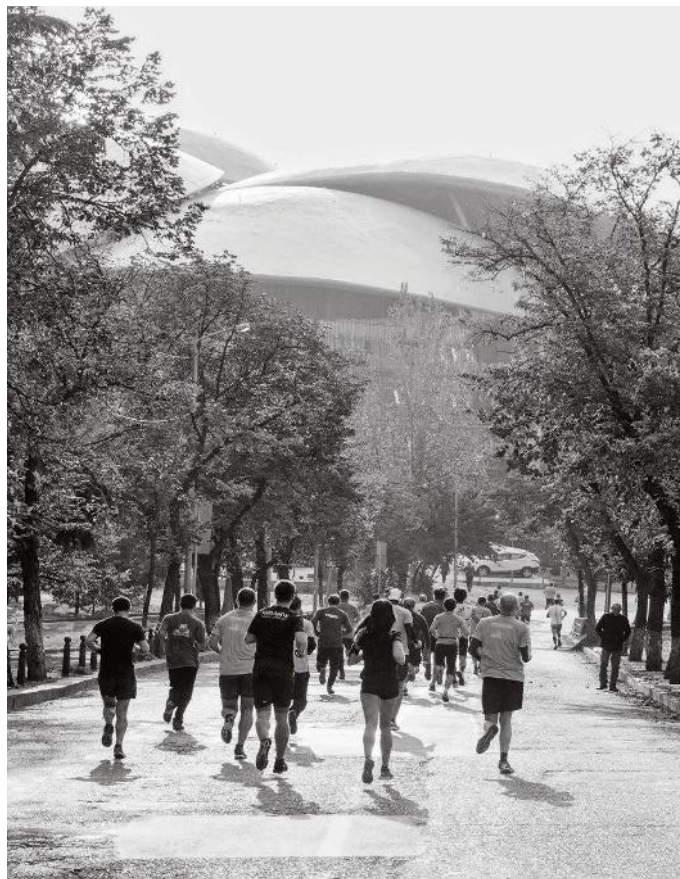




01



02



03



04

einen Marathon ins Leben zu rufen, den seine Firma seitdem mit einem eigens dafür geschaffenen Team unter Projektleiter Nika Jinjikhadze ohne staatliche Beihilfen finanziert und organisiert. Seit 2012 gibt es jeden Oktober den Tiflis-Marathon, der in Wirklichkeit ein Halbmarathon plus 10-Kilometer-Lauf ist und seit drei Jahren sogar in der Innenstadt stattfindet. Mit rund 2000 Teilnehmern ist es für einen Hauptstadtmarathon eine angenehm familiäre Veranstaltung ohne allzu massive Absperungen und Sicherheitsvorkehrungen.

Der AIMS-zertifizierte und recht anspruchsvolle 10-Kilometer-Rundkurs ver-

mittelt den Läufern einen Eindruck von den touristischen Sehenswürdigkeiten und der bewegten Geschichte der Stadt. Man läuft über breite Boulevards und teure Einkaufsstraßen, durch schmale Altstadtgassen mit Kopfsteinpflaster, große Plätze mit kitschigen Heldenstatuen sowie unterhalb der Ruine der antiken Festung Narikala am platanengesäumten Ufer des Flusses Mtkvari entlang und bewundert die vielfältige Schönheit der Stadt.

★ ★ ★

Tiflis ist ein Schmelztiegel der Kulturen. Wegen seiner Lage an der Kreuzung zweier wichtiger historischer Handelsrouten – der

Georgischen Heerstraße, die über den Hohen Kaukasus nach Russland führt, und der Seidenstraße – mischen sich hier seit Jahrtausenden die Völker. Und alle haben ihre Spuren im Stadtbild hinterlassen: Neben zahllosen orthodoxen Kirchen und Kathedralen gibt es Synagogen, Moscheen sowie orientalische Schwefelbäder. Und während die von prächtigen Gründerzeitbauten aus der Zarenzeit geprägte Innenstadt wie eine westeuropäische Hauptstadt anmutet, beherrschen in den Außenbezirken Plattenbausiedlungen, gewaltige stalinistische Denkmäler und futuristische Betonbauten aus der Sowjetzeit das Bild.






- 01 Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf starten gleichzeitig auf der Rustaveli Avenue. Das Gedränge hält sich aber in Grenzen – die Straße ist breit genug
- 02 Spaß muss sein beim Tiflis-Marathon: Für eine Usain-Bolt-Pose auf dem Freiheitsplatz ist immer Zeit
- 03 Das gläserne Bürgerhaus am Mtkvari-Ufer mit dem skurrilen „Blätterdach“ soll Transparenz symbolisieren
- 04 Gerade der 10-Kilometer-Lauf entpuppt sich als ein Fest für Jung und Alt
- 05 Im Ziel wird gefeiert und für die eigene wie auch für fremde Kameras posiert

Das bunte Völkergemisch spiegelt sich auch im Teilnehmerfeld des Marathons wider: Ein Großteil stammt aus den Nachbarländern Russland, Iran, Armenien und Aserbeidschan. Zuschauer gibt es jenseits des Startbereichs kaum, aber die Einwohner der Stadt verfolgen das Geschehen mit derselben Aufgeschlossenheit, mit der sie allem Fremden und Neuen begegnen. Bereitwillig wird den Marathon-Teilnehmern für drei Stunden die Stadt überlassen.

Als dann auch noch „Lokalmatador“ David Kharazishvili seinen hartnäckigen iranischen Verfolger abschüttelt und in starken 1:06:53 Stunden zum dritten Mal in Folge den Sieg im Halbmarathon davonträgt, wird die zwanglose Veranstaltung endgültig zum fröhlichen Volksfest. Ausgelassen werden die verschiedenen Landesflaggen geschwenkt sowie mit Begeisterung die gratis verteilten Nudeln und Getränke verzehrt. Stundenlang finden sich im Ziel Teilnehmer, Zuschauer und Passanten zu immer neuen Grüppchen zusammen, um sich gegenseitig zu fotografieren und fotografieren zu lassen.

★ ★ ★

Seinen Höhepunkt erreicht das Fest, als am Ende der Siegerehrung Veranstalter Michael Hampel eine viereckige Riesentorte anschneidet, die dann an die Teilnehmer, vor allem aber an die schon wartenden Tifliser ausgegeben wird. Eine Feier ohne Torte, so Hampel, ist in diesem Land undenkbar. Gastlichkeit wird hier großgeschrieben und Reisende werden mit offenen Armen empfangen, was zur Folge hat, dass man sich überall, wo man hinkommt, sofort sehr wohlfühlt. Resultat: Wer einmal hier war, der kommt immer wieder, wie Hampel und Peter Gottwald unisono prophezeien. Ich glaube das sofort – mein nächster Flug ist schon gebucht. 

05



## REISETIPPS TIFLIS / GEORGIEN

### ALLGEMEIN

Georgien gilt als absolut sicheres Reiseland. Die Menschen sind überaus gastfreundlich und hilfsbereit. Längst nicht alle sprechen Englisch (zumauf dem Land), aber irgendwie verständigt man sich immer. Das Georgische hat eine eigene Schrift, die meisten Schilder und Wegweiser sind aber in lateinischen Buchstaben gehalten. Landeswährung ist der Lari (1 GEL = ca. 0,30 €), Bargeld hebt man am besten per EC- oder Kreditkarte am Bankautomaten ab.

### ANREISE

Lufthansa bietet Direktflüge von München nach Tiflis an (ab 380 €). Leider kommt man nachts an. Tipp: Hotel vorher buchen und sich vom

Flughafen abholen lassen. Es gibt aber auch etwas günstigere Flüge über Istanbul (Turkish Airlines) beziehungsweise Kiew (Ukraine Air).

### UNTERKUNFT

In Tiflis gibt es Hostels und Hotels aller Preisklassen, auch große Ketten (DZ 25 bis 200 €). In den Bergen ist man überwiegend auf Privatzimmer oder Gasthäuser angewiesen (8 bis 30 €).

### LAUFEN IM KAVKASUS

Der nächste **Tiflis-Marathon** findet statt am 21.10. 2018, [www.tbilisimarathon.ge](http://www.tbilisimarathon.ge). Für Trailtouren im Kaukasus sollte man einen ortskundigen Reise- und Bergführer buchen, da die Wege kaum markiert sind. Oder man bucht gleich eine komplette Laufreise, etwa über [www.fit-laufurlaub.com](http://www.fit-laufurlaub.com). Beste Reisezeit für Trailläufe im Kaukasus ist der Herbst.



# SO SEHEN LAUFHELDEN AUS

Wir bei RUNNER'S WORLD nennen unsere Abonnenten „Laufhelden“. Laufhelden bekommen nicht nur alle zwölf Ausgaben frei Haus, sondern haben als Mitglied im Laufhelden-Club viele weitere Vorteile: Sie können monatlich an Startplatzverlosungen oder an Trainings mit Prominenten teilnehmen, sie genießen Einkaufsvergünstigungen und können als Lesertester die neuesten Produkte ausprobieren. **Alle Infos: [laufhelden.runnersworld.de](http://laufhelden.runnersworld.de)**

„Ich laufe, um fit und gesund zu bleiben, und wenn dabei das ein oder andere Kilo verloren geht, bin ich der Letzte, der darüber böse ist. Mein liebster Motivationsspruch lautet: ‚Finish what you started.‘ Den werde ich mir auch als Tattoo verewigen lassen. Aber den lustigsten Spruch habe ich als Status bei Whatsapp: ‚Aufgeben kannst du bei der Post.‘“

ICH BIN EIN LAUFHELD  
 Nico,  
 39,  
 Carolinensiel  
 ★ ★ ★



„Das Laufen ist meine Art von Therapie. Ich kann so entspannen und fühle mich deutlich stressfreier und ausgeglichener. Im Kopf wird dabei die Reset-Taste gedrückt. Perfekt. Danach herrscht immer gute Laune.“



ICH BIN EINE LAUFHELDIN  
 Bianca,  
 38,  
 Hamburg  
 ★ ★ ★

## UNSERE LAUFHELDEN-AKTIONEN DES MONATS\*

### 1 Vier Laufhosen von Variosports

Endlich eine Laufhose mit ausreichend Platz für Ihr Handy, Ihre Schlüssel etc.! Dank des einzigartigen Prinzips des integrierten Laufgürtels können Sie im gesamten Bund der **Formbelt Tights** wichtige Utensilien transportieren. Der clevere Bund verfügt neben drei Öffnungen zusätzlich über ein extra Schlüsselband mit Karabiner sowie zwei Bänder zur Weitenregulation. Für den perfekten Sitz der Hose sorgt das elastische Material, welches zudem absolut blickdicht ist.



### 2 Das Buch für ideales Faszientraining

Wir verlosen unter unseren Laufhelden dreimal **Das Men's Health Faszientraining**. Das Bindegewebe, das unsere Muskeln umhüllt, hat starken Einfluss auf sportliche Höchstleistungen und ein beschwerdefreies Läuferleben. Verspannungen, Fehlhaltungen, Rückenschmerzen – all das gehört ab sofort der Vergangenheit an: Denn mit rund 160 Übungen plus Workouts und Trainingsplan bietet das 192 Seiten starke Buch das optimale Workout fürs Bindegewebe.



\* Einfach bewerben unter: [laufhelden.runnersworld.de](http://laufhelden.runnersworld.de)





ICH BIN EIN LAUFHELDIN  
Stefanie,  
37,  
Dortmund  
★★★

„Ich laufe, weil es einen erdet, mit tollen Menschen in Kontakt bringt, einem sehr viel über sich selbst beibringt, einem wieder bewusst macht, wie toll, stark, leistungsfähig der eigene Körper wirklich ist, wie wichtig Gesundheit ist, weil es einen wieder der Natur, den Jahreszeiten, dem Sein näherbringt, weil man einfach ‚ist‘ beim Laufen.“

„Mein liebster Motivationsspruch: ‚Pain is only a french word for bread.‘“

ICH BIN EIN LAUFHELD  
Dominik,  
37,  
Wolfsburg  
★★★



„Ich habe mein Laufpensum von einer Winter-Challenge mit circa 5 Kilometern pro Woche auf knapp 40 Kilometer pro Woche gesteigert. Das hat einiges mit meinem Körper gemacht: Binnen sechs Monaten verlor ich 27 Kilo durch den Sport und gesunde Ernährung. Ich kann sagen: Mein Leben hat sich durchs Laufen total verändert.“

ICH BIN EIN LAUFHELDIN  
Yvonne,  
32,  
Mühlhausen/  
Thüringen  
★★★



## 3 Zwei Startplätze für den Haspa Marathon Hamburg

Am 29. April ist es wieder so weit: An der Messe in Hamburg startet **Deutschlands größter Frühjahrsmarathon**. Zwei Laufhelden haben die Chance, einen Freistart zu gewinnen und die schnelle Hamburger Strecke zu testen.



Aber vor allem steht der Hamburg-Marathon für sein begeistertes Publikum – kein Kilometer, an dem die Läuferinnen und Läufer nicht frenetisch angefeuert werden. Strecken-Highlights sind der Hafen, die Alster und der Stimmungshöhepunkt am Eppendorfer Baum. Das muss man mal erlebt haben.



**TESTEN SIE 3 AUSGABEN  
RUNNER'S WORLD!**

- ▶ Nach der Testphase **jederzeit kündbar**
- ▶ Nur **10,90 Euro für drei Ausgaben** (in Deutschland). Sie **sparen 25%** gegenüber dem Kioskpreis
- ▶ Große Vorteilswelt im **exklusiven Laufhelden-Club**
- ▶ Wählen Sie ein **attraktives Begrüßungsgeschenk**

**Jetzt Miniabo bestellen:** [www.runnersworld.de/miniabo](http://www.runnersworld.de/miniabo) oder Tel. +49(0)711 - 32 06 99 00





Der Halbmarathon ist eine Herausforderung, aber auch eine tolle Erfahrung für Läufer aller Leistungsstufen. Anders als ein Marathon sind die 21,1 Kilometer zwar kein Kampf ums Überleben, doch die Distanz ist auch nicht so kurz, als dass man sie ohne gezieltes Training schaffen könnte. Egal ob Sie Ihren ersten oder schnellsten Halbmarathon vorbereiten wollen – wir zeigen Ihnen den sicheren Weg zum Erfolg

# BLOSS KEINE HALBEN SACHEN!

*Text* SAM MURPHY



# ERST-STARTER

Ein Halbmarathon ist ein großer Schritt, wenn Sie noch nie so weit gelaufen sind. Sie werden in der Vorbereitung mehr Kilometer zurücklegen, längere Läufe machen und neue Trainingsformen kennenlernen, mit denen sich Ihr Tempo und Ihre Ausdauer optimal entwickeln.

## ÜBERSTÜRZEN SIE NICHTS

Sie brauchen eine solide Basis, bevor Sie mit dem Halbmarathon-Programm beginnen können. Voraussetzung für den 12-Wochen-Plan: Sie laufen dreimal in der Woche und haben in den letzten vier Wochen jeweils zwischen 20 und 30 Kilometer zurückgelegt, darunter einen längerer Lauf über mindestens 10 Kilometer.

## LAUFEN SIE LANGE

Die langen Läufe sind der Schlüssel zum Halbmarathon-Erfolg. Für Neulinge sind die Long Runs besonders wichtig, da die Ausdauer der limitierende Faktor ist. Experten sind der Meinung, dass Trainingsläufe von bis zu 18 Kilometern nötig sind, um im Wettkampf die 21,1 Kilometer problemlos zurücklegen zu können.

## IMMER MIT DER RUHE

„Der häufigste Fehler, den Läufer auf ihren Long Runs machen, ist, dass sie zu schnell beginnen“, erzählt Jeff Galloway, einer der erfahrensten Running-Coaches der Welt. „Achten Sie stets auf ein Tempo, bei dem Sie sich bequem mit Ihren Laufpartnern unterhalten können, und legen Sie ruhig auch mal eine Gehpause ein. Diese Strategie verhilft Ihnen zur nötigen Ausdauer, ohne dass Sie sich überfordern.“

## GENUG ZEIT ZUM ERHOLEN

Wichtig ist auch, dass Sie dem Körper zwischen den Trainingseinheiten ausreichend Zeit geben, sich an die ungewohnte Belastung zu gewöhnen. Galloway: „Wenn Sie maximi jeden zweiten Tag laufen, reduzieren Sie das Verletzungsrisiko, der Körper erholt sich und Sie werden besser.“

## AUFTANKEN

Einen 10-Kilometer-Lauf können Sie vorbereiten, ohne dass Sie im Training

	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
WOCHE 1	30 Min. langsam	4 x 6 Min. zügig, dazwischen je 2 Min. Traben	Alternativtraining oder 30 Min. langsam	Long Run 10–11 km langsam
WOCHE 2	30 Min. langsam	6 x 20–30 Sek. Hügel, dazwischen Traben/Walken	45 Min. langsam	60 Min. Rad, Schwimmen, Walken oder Crosstrainer „easy“
WOCHE 3	30 Min. langsam	4 x 7 Min. zügig, dazwischen je 2 Min. Traben	Alternativtraining oder 30 Min. langsam	Long Run 10–13 km langsam
WOCHE 4	30 Min. langsam	8 x 20–30 Sek. Hügel, dazwischen Traben/Walken	Alternativtraining oder 30 Min. langsam	Long Run 13–14 km langsam
WOCHE 5	30 Min. langsam	3 x 10 Min zügig, dazwischen je 2 Min. Traben	Pause oder Crosstraining oder Park Run	Wettkampf über 10 km (oder Pause, falls Park Run)
WOCHE 6	30 Min. langsam	2 x 3 km HMZT, dazwischen je 5 Min. Traben	Alternativtraining oder 35 Min. langsam	Long Run 14–16 km, Negativ-Split
WOCHE 7	30 Min. langsam	6 x 800 m im 10-km-Tempo, dazwischen je 90 Sek. Pause	1 Min. langsam, 5 km HMZT, 1 Min. langsam	60 Min Rad, Schwimmen, Walken oder Crosstrainer „easy“
WOCHE 8	30 Min. langsam	3 x 1,5 km (10 Sek. langsamer als 10-km-Tempo), dazwischen je 2 Min. Pause	45 Min. langsam	Long Run 16–18 km, letzte 5 km HMZT
WOCHE 9	30 Min. langsam	3 x 3 km HMZT, dazwischen je 4 Min. langsam	8 x 20–30 Sek. Hügel, dazwischen Traben/Walken oder Park Run	Long Run 10–11 km langsam
WOCHE 10	30 Min. langsam	4 x 1,5 km (10 Sek. langsamer als 10-km-Tempo), dazwischen je 2 Min. Pause	Alternativtraining oder 40 Min. langsam	Long Run 16 km, letzte 5 km HMZT
WOCHE 11	30 Min. langsam	1 Min. langsam, 8 km HMZT, 1 Min. langsam	4 x 800 m im 5-km-Tempo, dazwischen gleich lang dauernde Joggingeinheiten	Long Run 11 km langsam
WOCHE 12	30 Min. langsam	40 Min. langsam, mit 4 x 30 Sek. Steigerungsläufen	20 Min. langsam	HALBMARATHON!

Wichtig: Vor jeder Hügel- und Tempoeinheit 15 Min. einlaufen und am Schluss 5 Min. auslaufen • HMZT: Halbmarathon-Zieltempo • Alternativtraining: Radfahren, Schwimmen, Walken, Yoga oder Kraftgymnastik • Park Run: 5-km-Läufe auf Zeit in Parks gibt es in vielen Ländern, seit Kurzem auch in Deutschland • Negativ-Split: Die zweite Hälfte der Distanz schneller als die erste • Zügig: ein Tempo an der Grenze der „Komfortzone“, Belastung: 8 von 10

Energie nachladen – nicht jedoch einen Halbmarathon. Steigern Sie Ihre Leistung, indem Sie pro Stunde mindestens 30 Gramm Kohlenhydrate zuführen, am besten in Form eines Sportgetränks. Wenn Sie die Energie lieber als Gel zu sich nehmen, trinken Sie Wasser dazu.

## DAS RICHTIGE TEMPO

Die realistische Halbmarathonzeit berechnen Sie, indem Sie Ihre 10-Kilometer-Zeit in Minuten mit 2,22 multiplizieren. Dazu

ein Beispiel: Wenn Sie für die 10 Kilometer 50 Minuten benötigen, können Sie mit einer Halbmarathonzeit von 1:51 Stunden rechnen. Machen Sie sich mit dem Renntempo vertraut, damit Sie bei Ihrer Halbmarathon-Premiere nicht zu schnell loslaufen. Falls Sie auf den ersten Kilometern zu langsam sind, können Sie die Zeit auf den nächsten immer noch aufholen. Wenn Sie allerdings zu schnell starten, werden Sie gegen Ende vielleicht nur noch marschieren können. »



# FORTGESCHRITTENE

Sie haben schon einen oder zwei Halbmarathons hinter sich und denken nun daran, Ihre Zeit zu verbessern und nicht nur ankommen zu wollen? So schaffen Sie das: „Die Energie für einen Halbmarathon stammt zu 99 Prozent aus dem aeroben Stoffwechsel. Den zu verbessern, hat deshalb oberste Priorität“, sagt der ehemalige Weltklasse-Longstreckenläufer und heutige Coach und Buchautor Pete Pfitzinger. Allerdings werden Sie dieses Ziel nicht erreichen, wenn Sie im Training immer nur langsam laufen. Der Halbmarathon ist eine Mischung aus Dauerleistungsfähigkeit und Schnelligkeitsausdauer: Man muss in der Lage sein, ein gutes Tempo möglichst lange zu halten. Die meisten

Experten empfehlen deshalb als Ergänzung zum langsamen Dauerlauf Tempoläufe und Schnelligkeitstraining in Form von langen Wiederholungen. Aber auch schnellere Long Runs gehören ins Programm. Auf diese Weise lernt der Körper, das Tempo auch spät im Rennen, also wenn Sie schon müde sind, hoch zu halten.

## LEGEN SIE DAS ZIEL FEST

„Läufer, die auf eine persönliche Bestzeit aus sind, müssen wissen, wie schnell sie laufen können“, sagt Pfitzinger. Nehmen Sie die Zeiten, die Sie in Ihren letzten Rennen erzielt haben (je näher an der Halbmarathondistanz, desto besser), und schauen Sie im Wettkampfzeit-Rechner

([www.runnersworld.de/wettkampfzeit](http://www.runnersworld.de/wettkampfzeit)) nach, welche Zeit für Sie realistisch ist. Nach jedem Wettkampf, den Sie in der Vorbereitungsphase gemacht haben, passen Sie die Zielzeit an.

## TRAINIEREN SIE DAS RENNTempo

Entscheidend für den Erfolg bei einem Halbmarathon ist ein gutes Tempogefühl. Wenn Sie in früheren Halbmarathons nach den ersten sechs, sieben Kilometern langsamer geworden sind, müssen Sie im Training reagieren. Planen Sie ein paar Einheiten in Ihrem angestrebten Halbmarathontempo ein – entweder in Form von langen Wiederholungen mit kurzen Pausen (nach je sechs Minuten Belastung

RAN AN DEN SPECK  
Wer nach einer neuen  
Bestzeit strebt, muss  
auch etwas dafür tun





		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE	WOCHE 1	Pause	5 km langsam	5–6 x 3 Min. oder 800 m im 5-km-Tempo, 2 Min. Pause, Belastung nicht über 20 Min.	Pause	1,5 km langsam, 5 km HMT, 1,5 km langsam	Pause oder Alternativtraining	Long Run 13–15 km langsam
	WOCHE 2	Pause	5 km langsam	3–4 x 1,5 km im 10-km-Tempo, dazwischen je 3 Min. Traben, Belastung nicht über 30 Min	Pause	6–7 km langsam inklusive 6 x 30 Sek. Hügel	60 Min. locker Radfahren, Walken, Schwimmen oder Crosstrainer	Long Run 14–16 km langsam
	WOCHE 3	Pause	6–7 km langsam	5–6 x 3 Min oder 800 m im 5-km-Tempo, 2 Min. Pause, Belastung nicht über 20 Min.	Pause	8 km gesteigert: erst 30 Sek. langsamer als HMZT, dann Tempo pro km um 6–7 Sek. erhöhen	Pause, Alternativtraining oder Park Run	60 Min. im Gelände
	WOCHE 4	5 km langsam	Pause	2 x 2,5 km im 10-km-Tempo, dazwischen je 3 Min. Traben	6–7 km langsam	8 km langsam inklusive 6 x 45 Sek. Hügel	Pause oder Alternativtraining	Long Run: 16 km mit Negativ-Split (ideal: Umkehrstrecke)
	WOCHE 5	Pause	6–7 km langsam	1,5 km langsam, 5 x 6 Min Intervall an der Schwelle (pro km ca. 3 Sek. langsamer als 10-km-Tempo)	Pause	1,5 km langsam, 6–7 km HMT, 1,5 km langsam plus 3 x 60 m „Strides“	Pause	10-km-Rennen (die Zeit hilft für HMZT und 10-km-Tempo)
	WOCHE 6	Pause	6–7 km langsam	3 x 3 km HMZT, dazwischen je 3 Min. Traben	Pause	8 km langsam inklusive 6 x 1 km Hügel	Pause oder Alternativtraining	Long Run 19–20 km langsam
	WOCHE 7	Pause	6–7 km langsam	2 x 18 Min. Tempo (pro km ca. 6 Sek langsamer als 10-km-Tempo)	Pause	8 km mittel plus 4 x 60 m „Strides“	5 km langsam oder Alternativtraining	Long Run 20 km, km 11–17 HMZT
	WOCHE 8	Pause	6–7 km langsam	10 x 90 Sek o. 400 m im 5-km-Renntempo, dazw. je 1 Min. Pause (Gesamtbelastungsdauer max. 20 Min.)	Pause	1,5 km langsam, 3 x 5 km HMZT, dazwischen je 3 Min. Traben, 1,5 km langsam	Park Run oder 8 km mittel inklusive 8 x 1 Min. Hügel (oder Pause, dafür 8 km Hügel am Sonntag)	Pause oder Alternativtraining
	WOCHE 9	6–7 km langsam	Pause	Steigerungslauf: 1,5 km langsam, 5 km HMZT, dann 3 km schnell	Pause	1,5 km langsam, 6 x 6 Min. Intervall an der Schwelle, dazwischen je 1 Min. Traben	Pause oder Alternativtraining	Long Run 22 km langsam
	WOCHE 10	6–7 km langsam	Pause	8 km HMZT	Pause	45 Min. langsam plus 4 x 60 m „Strides“	5 km langsam oder Alternativtraining	Long Run 22 km, letzte 6–7 km HMZT
	WOCHE 11	Pause	6–7 km langsam	1,5 km langsam, 4 x 8 Min. Intervalle an der Schwelle, dazwischen je 90 Sek. Traben	Pause	6–7 km HMZT	5 x 90 Sek. o. 400 m im 5-km-Renntempo, dazwischen je 1 Min. Traben (Belastungsdauer max. 20 Min.)	Long Run 11 km langsam
	WOCHE 12	Pause	1,5 km langsam, 3 km HMZT, 1,5 km im 10-km-Tempo	Pause	45 Min. langsam	Pause	20 Min. langsam plus 3 „Strides“	HALBMARATHON

**WICHTIG:** Vor jeder Hügel- und Tempoeinheit 15 Min. einlaufen und am Schluss 5 Min. auslaufen • HMT: Halbmarathontempo • HMZT: Halbmarathon-Zieltempo • Alternativtraining: Radfahren, Schwimmen, Walken, Yoga oder Kraftgymnastik • Park Run: 5-km-Zeitläufe in Parks gibt es in vielen Ländern, seit Kurzem auch in Deutschland • Negativ-Split: Die zweite Hälfte der Distanz schneller als die erste • Strides: 50–100 m schneller als 5-km-Tempo (gute Körperhaltung!), dazwischen je 100 m Traben

gönnen Sie sich eine Minute Pause), einigen Kilometern im Renntempo oder einem gesteigerten Lauf, den Sie etwas langsamer als im Wettkampftempo beginnen und etwas schneller beenden.

### VERBESSERTEN SIE DIE SCHNELLIGKEIT

Ihr 10-Kilometer-Tempo ist in der Regel 10 bis 20 Sekunden pro Kilometer schneller als Ihre Halbmarathonzeit. (Bei schnelleren Läufern ist die Differenz geringer,

bei langsameren größer.) Pete Pfitzinger kommt zu dem Schluss: „Training im 10-Kilometer-Tempo wirkt für den Halbmarathon Wunder. Es führt dazu, dass Ihnen das Halbmarathontempo leichter vorkommt. Außerdem verbessert es die Laufökonomie im Wettkampftempo.“

### VARIIEREN SIE DIE LONG RUNS

Die meisten Long Runs sollten in einem langsamen Tempo gelaufen werden, aber

es macht sich bezahlt, ab und zu etwas aufs Gaspedal zu drücken. Wenn Sie Ihre Bestzeit möglichst deutlich steigern möchten, werden Trainingseinheiten im Bereich des Wettkampftempos Ihr Leistungsvermögen auf ein ganz neues Niveau heben und Ihnen dabei helfen, im Rennen das Maximum zu erreichen. Versuchen Sie, einen Long Run auf den letzten fünf bis acht Kilometern im Wettkampftempo zu laufen. »



# EXPERTEN

Sie haben bereits ein paar Halbmarathons hinter sich und die Distanz gut im Griff? Vielleicht haben Sie aber noch nicht das Optimum herausgeholt, weil Sie im Training entweder zu wenig auf die Ausdauer- oder auf die Schnelligkeitskomponente achten. „Die optimale Halbmarathon-Vorbereitung besteht aus einem Mittelweg zwischen 10-Kilometer- und Marathon-Training“, sagt der 84-jährige Sportprofessor Jack Daniels, einer der erfahrensten Langstrecken-Coaches der Welt.

## DIE ANAEROBE SCHWELLE

Das Tempo im Bereich der anaeroben Schwelle (auch Laktatschwelle genannt) können Sie etwa eine Stunde aufrecht erhalten; es ist pro Kilometer fünf bis zehn Sekunden schneller als die Halbmarathon-Zielzeit. In diesem Tempobereich sollten Sie oft trainieren, wenn Sie sich auf der Halbmarathondistanz verbessern wollen. Pfitzingers Rat: „Bei den Tempoläufen sollten Sie immer wieder Abschnitte einstreuen, bei denen Sie im oder leicht unter dem Schwellenbereich laufen.“ Der Grund dafür: Das schnellere Tempo führt zu einer erhöhten Laktatproduktion, während das langsamere Tempo die Fähigkeit des Körpers verbessert, das Laktat als Brennstoff zu verwerten.

**Versuchen Sie Folgendes:** 10 Min. langsam; 4 Min. im Schwellenbereich; 4 Min. 10 Sek./km schneller als die Laktatschwelle (LS); 4 x 4 Min. im Schwellenbereich; 2 Min. 10 Sek./km schneller als die LS und schließlich 10 Min. langsam. Um weitere Fortschritte zu erzielen, erhöhen Sie mit der Zeit die Anzahl der Wiederholungen oder verlängern Sie die schnelleren Abschnitte um je eine Minute.

## TRAINIEREN SIE DAS RENNTEMPO

Regelmäßige Trainingsläufe im Halbmarathon-Zieltempo helfen Ihnen, ein Gefühl dafür zu bekommen. Achten Sie auf Ihre Atmung und versuchen Sie den Anstrengungsgrad einzuschätzen. Auf diese Weise werden Sie das Tempo im Wettkampf besser kontrollieren können. „Planen Sie jede Woche ein Training im Halbmarathontempo ein“, empfiehlt Owen



GEMEINSAM LÄUFT ES SICH LEICHTER  
Studien beweisen, dass sich Lauferfolge in der Gruppe schneller einstellen

## Lauf-ABC

Führen Sie diese Übungen nach dem Warmlaufen 20 Metern durch. In den Belastungspausen gehen

### HOPSERLAUF



Hüpfen Sie langsam mit kurzen Schritten vorwärts. Achten Sie darauf, dass Sie mit dem Bein kräftig abstoßen, um den Körper deutlich in die Höhe und nach vorn zu bringen

### KNIEHEBELAUF



Laufen Sie mit kurzen, schnellen Schritten vorwärts, das Knie bis Hüfthöhe anheben; der Fuß bleibt hinter dem Knie. Landen Sie leicht, ohne Rücklage, setzen Sie auch Ihre Arme ein





Anderson. „Beginnen Sie mit fünf oder sechs Kilometern und verlängern Sie jede Woche um einen oder zwei Kilometer, bis Sie bei etwa zwölf sind.“

### MEHR TEMPO

Die meisten Ihrer qualitativen Trainings werden sich um die anaerobe Schwelle herum bewegen, aber auch schnellere Einheiten lohnen sich, weil sich auf diese Weise die maximale Sauerstoffaufnahme ( $\text{VO}_2\text{max}$ ) verbessern lässt. Pete Pfitzinger empfiehlt kurze Wiederholungen im 3- bis 5-Kilometer-Tempo. „Machen Sie jede zweite Woche eine Serie von Wiederholungen mit einer Dauer von zwei bis sechs Minuten. Die Trabpausen dazwischen sind halb bis drei viertel so lang.“

### MEISTERN SIE DIE DISTANZ


Weniger erfahrene Läufer müssen im Training nicht bis zur Halbmarathondistanz gehen. Wenn Sie aber einen schnellen Halbmarathon laufen wollen, ist es wichtig, ein paar Mal auch im Training die volle Distanz hinter sich zu bringen. Routiniertere Läufer werden bei ihrem längsten Long Run mehr als die 21,1 Kilometer laufen wollen. Über 25 Kilometer hinauszugehen ist allerdings nicht nötig.

### GLEICHMÄSSIGE BELASTUNG

Laufen Sie das Rennen so gleichmäßig wie möglich. Denn wenn Sie zu schnell

loslaufen, erhöht sich der Glykogenverbrauch dadurch stärker, als er durch eine Temporeduktion sinkt. Falls es auf der Strecke auch Steigungen gibt oder Sie mit Gegenwind zu kämpfen haben, versuchen Sie den Anstrengungsgrad konstant zu halten und nicht das Tempo.

### ABSOLVIEREN SIE TRAININGSEINHEITEN IM RENNTEMPO

Laufen Sie zu Beginn der Einheit 1,5 bis 3 Kilometer und am Schluss noch mal 1,5 Kilometer langsam. Vor und nach diesen intensiven Training ist ein Ruhetag (oder ein langsamer Lauf) angesagt. 

WOCHE	EINHEIT
1	6 x 1,5 km ansteigend: Beginnen Sie im HMT und laufen Sie dann alle Belastungen ein paar Sekunden schneller. Dazwischen je 60 Sek. Traben
2	6 x 1,5 km, Tempo etwa 6 Sek. langsamer als 10-km-Tempo, dazwischen je 90 Sek. Traben
3	3 x 3 km im Bereich der Laktatschwelle, dazwischen je 2 Min. Traben
4	5 km zügig
5	3 km langsam, 4 x 3 km im HMT, dazwischen je 3 Min. Traben, 1,5 km langsam
6	3 km langsam, 10 km im HMT
7	10-km-Rennen
8	12–13 km ansteigend: Beginnen Sie 20 Sek. langsamer als im MT und steigern Sie das Tempo jeden Kilometer um etwa 6 Sek.
9	3 km langsam, 3 x 5 km im HMT, dazwischen je 3 Min. Traben
10	3 km langsam, 13 km im HMT, 1,5 km langsam
11	9 km ansteigend: Beginnen Sie 10 Sek. langsamer als im MT und steigern Sie das Tempo jeden Kilometer um etwa 6 Sek.
12	HALBMARATHON-WOCHE

vor intensiven Einheiten zweimal über eine Distanz von rund Sie zurück zum Ausgangspunkt

#### ANFERSEN



Bringen Sie im Laufen Ihre Fersen im Wechsel bis zum Gesäß hoch; die Oberschenkel bleiben in einer senkrechten Position. So bewegen Sie sich langsam vorwärts

#### HAMPELMANN SEITWÄRTS



Hüpfen Sie seitwärts, wobei Sie die Arme über dem Kopf zusammenschlagen und wieder nach unten bringen und gleichzeitig die Beine auseinander und zusammen bringen



## Rennsteiglauf, 26. Mai

Der Halbmarathon am Rennsteig ist der fünftgrößte Halbmarathon Deutschlands. Die 7000 Startplätze sind immer schon lange vor dem offiziellen Meldeschluss ausverkauft. Die Strecke führt profiliert von Oberhof über den Großen Beerberg (974 Meter) ins Ziel nach Schmiedefeld



18 SEITEN  
EXTRA!

# HALBMARATHONKALENDER 2018 NATIONAL

198 Veranstaltungen in Deutschland

### SO 4. FEBRUAR

**BAD FÜSSING/BY**  
**Thermen-Marathon**  
10:00 Uhr  
[www.thermen-marathon.de](http://www.thermen-marathon.de)  
26 bis 36 EUR/26.1./N/712

**DRELSDORF/SH**  
**Winterlaufserie III**  
10:00 Uhr  
[www.lav-husum.de](http://www.lav-husum.de)  
10 EUR/28.1./N/265

### SO 18. FEBRUAR

**MÖRFELDEN/HE**

**Halbmarathon**  
9:30 Uhr  
[www.lg-mw.de](http://www.lg-mw.de)  
8 EUR/16.2./N/318

**SAARBRÜCKEN/SL**  
**City-Halbmarathon**  
10:30 Uhr

[www.saar05-leichtathletik.de](http://www.saar05-leichtathletik.de)  
12 EUR/k.A./N/414

### SA 24. FEBRUAR

**KIEL/SH**  
**Kiel-Marathon**  
11:15 Uhr

[www.kiel-marathon.de](http://www.kiel-marathon.de)  
18 bis 21 EUR/  
14.2./-/612

### SO 25. FEBRUAR

**HAMM/NRW**  
**Winterlaufserie III**  
10:00 Uhr

[www.lg-hamm.de](http://www.lg-hamm.de)  
15 EUR/23.1./N/769

**ISMANNING/BY**  
**Winterlaufserie III**  
10:00 Uhr  
[www.winterlaufserie.net](http://www.winterlaufserie.net)  
15 EUR/15.2./N/827

## LEGENDE

In der letzten Zeile sind vermerkt (soweit die entsprechenden Daten bis zum Redaktionsschluss vorlagen):  
Startgeld/Meldeschluss/N = Nachmeldung am Veranstaltungstag möglich/Teilnehmerzahl 2017 (k. A. = keine Angaben seitens des Veranstalters)



# HALBMARATHONKALENDER 2018 NATIONAL

**KÖLN/NRW**  
**Winterlaufserie III**  
12:30 Uhr  
[www.helmuturbach.de](http://www.helmuturbach.de)  
12 EUR/14.1./N/277

## SA 3. MÄRZ

**MARBURG/HE**  
**Lahntallauf**  
10:00 Uhr  
[www.ultra-marburg.de](http://www.ultra-marburg.de)  
12 EUR/25.2./N/266

## SO 4. MÄRZ

**BORGHOLZHAUSEN/NRW**  
**Luisenturmurlauf**  
10:00 Uhr  
[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)  
8 bis 17 EUR/4.3./N/843

**RASTATT/BW**  
**Internationaler Volkslauf „Rund um Mercedes-Benz“**  
9:45 Uhr  
[www.laufwelt.de/events](http://www.laufwelt.de/events)  
13 EUR/21.2./N/217

## SA 10. MÄRZ

**MARIENWERDER/BB**  
**Natur-Marathon**  
10:00 Uhr  
[www.naturmarathon.de](http://www.naturmarathon.de)  
9 bis 13 EUR/10.3./N/201

## SO 11. MÄRZ

**FRANKFURT AM MAIN/HE**  
**Halbmarathon**  
10:05 Uhr  
[www.frankfurter-halbmarathon.de](http://www.frankfurter-halbmarathon.de)  
20 bis 35 EUR/14.2./N/5397

**KANDEL/RP**  
**Nationaler Halbmarathon**  
10:00 Uhr  
[www.bienwald-marathon.de](http://www.bienwald-marathon.de)  
20 bis 27 EUR/2.3./N/1285

## SA 17. MÄRZ

**SCHWÄBISCH GMÜND/BW**  
**Gmünder Stadtlaf**  
14:00 Uhr  
[www.gmuender-stadtlaf.de](http://www.gmuender-stadtlaf.de)  
18 EUR/k.A./N/271

**SPRINGE/NS**  
**Springe-Deister-Marathon**  
13:00 Uhr  
[www.lig-springe.de](http://www.lig-springe.de)  
12 EUR/13.3./N/321

**STROMBERG/NRW**  
**Burggrafenlauf Oelde**  
14:30 Uhr  
[www.lv-oelde.de](http://www.lv-oelde.de)  
9 EUR/10.3./N/213

## SO 18. MÄRZ

**BERGISCHE GLADBACH/NRW**  
**Königsforst Marathon**  
11:00 Uhr  
[www.koenigsforst-marathon.de](http://www.koenigsforst-marathon.de)  
24 bis 28 EUR/11.3./N/885

**BERLIN-KÖPENICK/BE**  
**Lauf „Rund um den Müggelturm“**  
10:00 Uhr  
[www.mueggelturm-lauf.de](http://www.mueggelturm-lauf.de)  
20 EUR/7.3./N/282

**SAARBRÜCKEN/SL**  
**Deutsch-Französischer Straßenlauf**  
10:00 Uhr  
[www.ltf.de](http://www.ltf.de)  
12 EUR/k.A./N/528

## SA 24. MÄRZ

**DUISBURG/NRW**  
**Winterlaufserie III**  
15:00 Uhr  
[www.asv-winterlaufserie.de](http://www.asv-winterlaufserie.de)  
46 EUR pro Serie/  
31.12./-/1858

## SO 25. MÄRZ

**DEGGENDORF/BY**  
**Halbmarathon**  
9:00 Uhr  
[www.lv-deggendorf.de](http://www.lv-deggendorf.de)  
15 EUR/k.A./N/197

**KAISERSLAUTERN/RP**  
**TSG-Halbmarathon**  
9:30 Uhr  
[www.tsg-kl.de](http://www.tsg-kl.de)  
12 EUR/21.3./N/404

## SA 31. MÄRZ

**NEUSS/NRW**  
**Osterlauf**  
14:30 Uhr  
[www.osterlauf-neuss.de](http://www.osterlauf-neuss.de)  
23 EUR/23.3./N/Premiere

**ÖPFINGEN/BW**  
**Osterlauf**  
12:00 Uhr  
[www.oepfinger-osterlauf.de](http://www.oepfinger-osterlauf.de)  
17 bis 20 EUR/k.A./N/248

**PADERBORN/NRW**  
**Osterlauf**  
15:00 Uhr  
[www.paderborner-osterlauf.de](http://www.paderborner-osterlauf.de)  
24 bis 32 EUR/26.3./N/1871

**RHEINZABERN/RP**  
**Osterlauf**  
14:20 Uhr  
[www.tv-rheinzaubern.de](http://www.tv-rheinzaubern.de)  
9 EUR/k.A./N/293

## SA 7. APRIL

**DÜSSELDORF/NRW**  
**Benrather Volkslauf**  
14:30 Uhr  
[www.lt-duesseldorf-sued.de](http://www.lt-duesseldorf-sued.de)  
15 bis 17 EUR/3.4./N/430

**LENGENFELD/SN**  
**Göltzschtal-Marathon**  
11:00 Uhr  
[www.goeltzschtallauf.de](http://www.goeltzschtallauf.de)  
15 bis 20 EUR/2.4./N/184

## SO 8. APRIL

**BAD STAFFELSTEIN/BY**  
**Obermain-Marathon**  
8:45 Uhr

[www.obermain-marathon.de](http://www.obermain-marathon.de)  
18 bis 35 EUR/1.4./N/717

**BERLIN/BE**  
**Halbmarathon**  
10:05 Uhr  
[www.berliner-halbmarathon.de](http://www.berliner-halbmarathon.de)

40 bis 55 EUR/TN-Limit:  
30 000/25 595

**CUXHAVEN/NS**  
**Cuxhavener Marathon**  
10:30 Uhr  
[www.cuxhaven-marathon.de](http://www.cuxhaven-marathon.de)  
15 bis 32 EUR/2.4./N/268

**FREIBURG/BW**  
**Freiburg-Marathon**  
11:15 Uhr  
[www.mein-freiburg-marathon.de](http://www.mein-freiburg-marathon.de)  
38 bis 53 EUR/25.3./N/5381

**GERLINGEN/BW**  
**Solitudelauf**  
9:40 Uhr  
[www.solitudelauf.de](http://www.solitudelauf.de)  
17 bis 25 EUR/k.A./N/464

**GRIMMA/SN**  
**Muldentaler Städtelauf**  
10:00 Uhr  
[www.muldentaler-staedtelau.com](http://www.muldentaler-staedtelau.com)  
13 bis 20 EUR/k.A./N/708

**HAMBURG/HH**  
**Wilhelmsburger Insellauf**  
9:30 Uhr  
[www.wilhelmsburger-insellauf.de](http://www.wilhelmsburger-insellauf.de)  
16 bis 21 EUR/27.3./N/503

**HANNOVER/NS**  
**Hannover-Marathon**  
11:15 Uhr  
[www.marathon-hannover.de](http://www.marathon-hannover.de)  
32 bis 52 EUR/3.4./N/7550

## SA 14. APRIL

**BAD FRANKENHAUSEN/TH**  
**Kyffhäuser Berglauf (22,2 Kilometer)**  
9:30 Uhr  
[www.kyffhaeuser-berglauf.de](http://www.kyffhaeuser-berglauf.de)  
21 EUR/k.A./N/356

**BERLIN/BE**  
**Airport Night Run Schönefeld**  
19:00 Uhr  
[www.berlin-laeuft.de](http://www.berlin-laeuft.de)  
25 bis 40 EUR/10.4./N/1124

**FRIEDRICHSHAFEN/BW**  
**Fischbacher Halbmarathon**  
13:50 Uhr  
[www.halbmarathon-fischbach.de](http://www.halbmarathon-fischbach.de)  
20 EUR/k.A./N/227

**HILPOLTSTEIN/BY**  
**HiRo Run**  
16:30 Uhr  
[www.hiro-run.de](http://www.hiro-run.de)  
19 bis 25 EUR/7.4./N/426

**MÜNCHEN/BY**  
**Forstenrieder Volkslauf**  
13:45 Uhr  
[www.forstenriedersc.de](http://www.forstenriedersc.de)  
23 bis 28 EUR/12.4./N/487

## SO 15. APRIL

**BOCKENHEIM/RP**  
**Marathon Deutsche Weinstraße**  
10:00 Uhr  
[www.marathon-deutsche-weinstraesse.de](http://www.marathon-deutsche-weinstraesse.de)  
28 bis 43 EUR/15.3./N/1650 (2016)

**BONN/NRW**  
**Halbmarathon**

8:45 Uhr  
[www.deutchepost-marathonbonn.de](http://www.deutchepost-marathonbonn.de)  
36 bis 55 EUR/2.4./N/5945

**KEMPTEN IM ALLGÄU/BY**  
**Laufsporttag**  
13:30 Uhr  
[www.kempton-halbmarathon.de](http://www.kempton-halbmarathon.de)  
19 bis 29 EUR/13.4./N/510

**LICHTENWALD/BW**  
**Liwa Laufevent**  
9:30 Uhr  
[www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de](http://www.liwalauf.tsv-lichtenwald.de)  
15 bis 28 EUR/13.4./N/300

**TIMMENDORFER STRAND/SH**  
**Ostseelauf**  
10:50 Uhr  
[www.ostseelauf.com](http://www.ostseelauf.com)  
14 EUR/k.A./N/320

## SO 22. APRIL

**AUGSBURG/BY**  
**Halbmarathon**  
10:00 Uhr  
[www.swa-strassenlauf.de](http://www.swa-strassenlauf.de)  
15 bis 20 EUR/17.4./N/383

**BURG/BB**  
**Spreewald-Marathon**  
10:30 Uhr  
[www.spreewald-marathon.de](http://www.spreewald-marathon.de)  
25 bis 35 EUR/k.A./N/803

**HEIDELBERG/BW**  
**Halbmarathon der TSG 78**  
9:15 Uhr  
[www.sashalbmarathon.tsg78-hd.de](http://www.sashalbmarathon.tsg78-hd.de)  
25 EUR/TN-Limit: 3500/-/3361

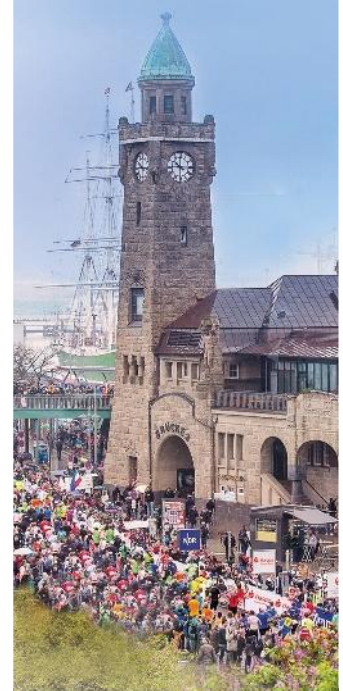
**LEIPZIG/SN**  
**Leipzig-Marathon**  
12:45 Uhr  
[www.leipzigmarathon.de](http://www.leipzigmarathon.de)  
30 bis 50 EUR/2.4./N/2303

**LÜBBENAU/BB**  
**Biosphärenreservat-Halbmarathon**  
10:00 Uhr  
[www.spreewaldmarathon.de](http://www.spreewaldmarathon.de)  
25 bis 35 EUR/k.A./N/608

Haspa  
**Marathon**  
Hamburg

**HH**  
**42,195**

**29-04-2018**  
Anmeldestart 2019: 30.04.2018



**WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE**

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE



**MERKUR DRUCK**  
KAMM

**Hamburg Messe**  
und Congress



**15.04.**  
Bonn hat einen Lauf!

Deutsche Post  
Marathon Bonn  
15.04.2018

FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.

Deutsche Post

**VIVAWEST-Marathon**  
27. Mai 2018  
Gelsenkirchen - Essen - Bottrop - Gladbeck  
Marathon - Halbmarathon - 10 km - Staffeln

Hier läuft das Ruhrgebiet!

VIVAWEST EVONIK AACHEN AUFGABE Sparkasse UNAPPSCHEIT ERDINGER DEXIA WAZ

**18. Heilbronner Trollinger-Marathon und Halbmarathon**  
06.05.2018

www.trollinger-marathon.de

Löwensteiner SPORT

**20 JAHRE BUCHHOLZER STADTLAUF**

**DAS JUBILÄUM 17. JUNI 2018**  
21244 BUCHHOLZ i.d.N.  
(südlich von Hamburg an der A1)

Läufer | Skater | Walker | Handbiker  
0,95 km | 2,0 km | 5,3 km  
10,0 km | 21,1 km

INFO & ANMELDUNG UNTER [buchholzerstadtlauf.de](http://buchholzerstadtlauf.de)

# HALBMARATHONKALENDER 2018

## MÜNSTER/NRW Rund um den Allwetterzoo

9:30 Uhr  
[www.zoolauf-muenster.de](http://www.zoolauf-muenster.de)  
10 EUR/20.4./N/288

## TANGERMÜNDE/SA Elbdeich-Marathon

10:10 Uhr  
[www.elbdeich-marathon.de](http://www.elbdeich-marathon.de)  
22 bis 40 EUR/  
15.3./N/685

## FR 27. APRIL

## EMSDETTEN/NRW Teekotten-Lauf

17:45 Uhr  
[www.lg-volkslauf.de](http://www.lg-volkslauf.de)  
10 EUR/27.4./N/176

## SA 28. APRIL

## INGOLSTADT/BY Halbmarathon

17:30 Uhr  
[www.halbmarathon-ingolstadt.net](http://www.halbmarathon-ingolstadt.net)  
28 bis 35 EUR/  
k.A./N/2330

## MÜNCHEN/BY Halbmarathon

10:00 Uhr  
[www.halbmarathon-muenchen.de](http://www.halbmarathon-muenchen.de)  
21 bis 31 EUR/  
k.A./N/647

## SO 29. APRIL

## DRESDEN/SN Lichtenauer Halbmarathon

9:45 Uhr  
[www.oberelbe-marathon.de](http://www.oberelbe-marathon.de)  
29 bis 43 EUR/  
26.4./N/2382

## HAMBURG/HH Marathon

[www.marathon-hamburg.de](http://www.marathon-hamburg.de)  
60 bis 90 EUR/29.3./N/119337

## MENDIG/RP Vulkan-Halbmarathon

10:00 Uhr  
[www.vulkan-halbmarathon.de](http://www.vulkan-halbmarathon.de)  
10 EUR/k.A./N/227

## MÜLLHEIM/BW Genusslauf

13:00 Uhr  
[www.genusslaeufer.de](http://www.genusslaeufer.de)  
25 EUR/k.A./N/315

## ÜBERLINGEN/BW Halbmarathon

13:00 Uhr  
[www.halbmarathon-ueberlingen.de](http://www.halbmarathon-ueberlingen.de)  
18 bis 25 EUR/  
27.4./N/268

## WESEL/NRW Halbmarathon Wesel-Flüren

10:30 Uhr  
[www.gw-wesel-flueren.de](http://www.gw-wesel-flueren.de)  
14 EUR/k.A./N/227

## SA 5. MAI

## UHLINGEN/BW Pfahlbau-Marathon

13:35 Uhr  
[www.pfahlbau-marathon.de](http://www.pfahlbau-marathon.de)  
20 bis 27 EUR/  
1.4./N/360

## SO 6. MAI

## ANSBACH/BY City-Lauf

15:00 Uhr  
[www.ansbacher-citylauf.de](http://www.ansbacher-citylauf.de)  
19 bis 23 EUR/  
k.A./N/226

## BAYREUTH/BY Maisel's Fun Run

11:00 Uhr  
[www.maisel.com](http://www.maisel.com)  
20 bis 24 EUR/  
k.A./N/563

## BERLIN/BE S 25 Berlin

10:00 Uhr  
[www.berlin-laefut.de](http://www.berlin-laefut.de)  
28 bis 40 EUR/  
1.5./N/1387

## HEILBRONN/BW Trollinger Marathon

10:15 Uhr  
[www.trollinger-marathon.de](http://www.trollinger-marathon.de)  
29 bis 39 EUR/  
k.A./N/3876

## MAINZ/RP Gutenberg-Marathon

9:30 Uhr  
[www.marathon-mainz.de](http://www.marathon-mainz.de)  
42 bis 52 EUR/  
15.3./N/5721

## SCHWEINFURT/BY MainCityRun

12:20 Uhr  
[www.maincityrun.de](http://www.maincityrun.de)  
16 bis 19 EUR/  
k.A./N/249

## ST. LEON-ROT/BW Frühlingslauf

9:00 Uhr  
[www.fruehlingslauf-rot.de](http://www.fruehlingslauf-rot.de)  
10 EUR/k.A./N/273

## WITZENHAUSEN-KLEINALMERODE/HE Bilstein-Marathon

10:30 Uhr  
[www.bilstein-marathon.de](http://www.bilstein-marathon.de)  
21 bis 31 EUR/  
27.4./N/201

## SA 12. MAI

## BAD WALDSEE/BW Bad Waldseer Lauffieber

12:00 Uhr  
[www.badwaldseer-lauffieber.de](http://www.badwaldseer-lauffieber.de)  
24 bis 29 EUR/  
6.5./N/544

## BAYRISCHZELL/BY Sixtus-Lauf Schliersee

14:00 Uhr  
[www.schliersee-lauf.de](http://www.schliersee-lauf.de)  
30 bis 40 EUR/  
15.4./N/437

## LAGE/NRW Teutoburger-Wald-Marathon

10:30 Uhr  
[www.laufabteilung.de](http://www.laufabteilung.de)  
6,50 EUR/k.A./N/245

## MANNEIM/BW Dämmer-Halbmarathon

19:00 Uhr  
[www.daemmerrarathon-mannheim.de](http://www.daemmerrarathon-mannheim.de)  
30 bis 55 EUR/  
22.4./N/2920

## SO 13. MAI

## OBERSDORF/BY Gebirgstäler Halbmarathon

10:20 Uhr  
[gebirgstaelerlauf.de](http://gebirgstaelerlauf.de)  
21 bis 30 EUR/  
k.A./N/436

## REGENSBURG/BY Bischofshof Halbmarathon

8:30 Uhr  
[www.regensburg-marathon.de](http://www.regensburg-marathon.de)  
30 bis 50 EUR/  
6.5./N/1690

## WÜRZBURG/BY Würzburg-Marathon

9:00 Uhr  
[www.wuerzburg-marathon.de](http://www.wuerzburg-marathon.de)  
42 bis 58 EUR/  
31.3./N/1589

## SA 19. MAI

## ITZENHOE/SN Stör Lauf

15:30 Uhr  
[www.stoerlauf.de](http://www.stoerlauf.de)  
18 EUR/k.A./N/491

## MO 21. MAI

## WEEZE/NRW Pfingst-Halbmarathon

10:00 Uhr  
[www.tsv-weeze-leichtathletik.de](http://www.tsv-weeze-leichtathletik.de)  
13 EUR/k.A./N/185

## SA 26. MAI

## SCHMIEDELDORF/TH Rennsteiglauf



# HALBMARATHONKALENDER 2018 NATIONAL



7:30 Uhr  
www.rennsteiglauf.de  
40 bis 50 EUR/30.4./N/6495

## SO 27. MAI

GELSENKIRCHEN/NRW  
**Vivawest-Marathon**  
10:30 Uhr  
www.vivawest-marathon.de  
26 bis 49 EUR/31.3./N/2681

MAGDEBURG/SA  
**Elbe-Brücken-Lauf**  
10:00 Uhr  
www.magdeburger-laufkultur.de  
17 bis 22 EUR/23.5./N/303

ROSTOCK/MV  
**Citylauf**  
10:00 Uhr  
www.rostocker-citylauf.de  
22 bis 30 EUR/23.5./N/243

SAARLOUIS/SL  
**Lauf in die Saarlouiser Woche**  
8:30 Uhr  
www.lsg-saar-louis.de  
13 EUR/k.A./N/226

## SO 3. JUNI

DUISBURG/NRW  
**Rhein-Ruhr-Halbmarathon**  
10:00 Uhr  
www.rhein-ruhr-marathon.de  
30 bis 50 EUR/3.6./N/216

GÖRLITZ/ST  
**Europa-Marathon**  
9:20 Uhr  
www.europamarathon.de  
25 bis 40 EUR/20.5./N/251

MÖNCHENGLADBACH/NRW  
**Marathon**  
16:30 Uhr

www.santander-marathon.de  
25 bis 45 EUR/29.5./N/809

POTSDAM/BB  
**Schlösserlauf**  
9:00 Uhr  
www.potsdam-marathon.de  
25 bis 35 EUR/30.4./N/2557

SALZKOTTEN/NRW  
**Salzkotten-Marathon**  
9:00 Uhr  
www.salzkotten-marathon.de  
10,50 bis 21 EUR/  
27.5./N/291

## SA 9. JUNI

ALTENBURG/TH  
**Skatstadtmarathon**  
10:05 Uhr  
www.skastadtmarathon.de  
20 bis 35 EUR/8.6./N/322

DRESDEN/ST  
**Stadtlaf Run DRS**  
10:30 Uhr  
mein.sportscheck.com/  
stadtlaf  
28 bis 36 EUR/9.6./N/431

## SO 10. JUNI

AUGSBURG/BY  
**Stadtlaf Run AUX**  
9:30 Uhr  
mein.sportscheck.com/  
stadtlaf  
28 bis 36 EUR/10.6./N/951

FLensburg/SH  
**„Flensburg liebt dich“-Marathon**  
9:30 Uhr  
www.flensburg-marathon.de  
20 bis 35 EUR/3.6./N/653

HEIDENHEIM/BW  
**Stadtlaf**  
9:00 Uhr

www.stadtlaf.  
heidenheim.com  
19 bis 26 EUR/31.5./N/245

LEVERKUSEN/NRW  
**EVL-Halbmarathon**  
9:00 Uhr  
www.leverkusen-halbmarathon.de  
25 bis 32 EUR/k.A./N/1458

STRAUBING/BY  
**Herzogstadtlaf**  
10:00 Uhr  
www.herzogstadtlaf.de  
20 bis 32 EUR/k.A./N/257

TUTTLINGEN/BW  
**Run & Fun Halbmarathon**  
9:25 Uhr  
www.runundfun.de  
20 bis 27 EUR/22.5./N/276

## SA 16. JUNI

BAD NEUENAU/RP  
**Ahrathon**  
9:15 Uhr  
www.ahrathon.de  
30 bis 45 EUR/9.6./N/756

NAUMBURG/SA  
**Himmelswegelauf**  
10:00 Uhr  
www.himmelswegelauf.de  
20 bis 40 EUR/4.6./N/287

NEUBRANDENBURG/MV  
**Tollenseelauf**  
11:00 Uhr  
www.tollenseelauf.de  
12 bis 20 EUR/k.A./N/223

## SO 17. JUNI

BUCHHOLZ/NS  
**Buchholzer Stadtlaf**  
13:45 Uhr  
www.buchholzerstadtlaf.de  
14 bis 24 EUR/28.5./N/98

FÜRTH/BY  
**Fürth-Marathon**  
8:45 Uhr  
www.metropolmarathon.de  
29 bis 45 EUR/27.5./N/1021

## SA 23. JUNI

LÖNINGEN/NS  
**Hasetal-Marathon**  
17:00 Uhr  
www.hasetal-marathon.de  
20 bis 32 EUR/10.6./N/697

## SO 24. JUNI

MÜNCHEN/BY  
**Stadtlaf Run MUC**  
8:00 Uhr  
mein.sportscheck.com/  
stadtlaf  
30 bis 40 EUR/24.6./N/4848

STUTTGART/BW  
**Stuttgart-Lauf**  
9:00 Uhr  
stuttgarter-zeitung-lauf.de  
31 bis 49 EUR/11.6./N/5698

TRIER/RP  
**Stadtlaf**  
9:20 Uhr  
www.triererstadtlaf.de  
21 EUR/k.A./N/676

## FR 29. JUNI

MARBURG/HE  
**Nachtmarathon**  
19:00 Uhr  
www.nachtmarathon.org  
14 bis 17 EUR/24.6./N/1089

## SA 30. JUNI

DÜSSELDORF/NRW  
**Himmelgeister Brückenlauf**  
8:00 Uhr  
www.himmelgeister-brueckenlauf.de  
12 bis 18 EUR/k.A./N/768

## SO 1. JULI

HAMBURG/HH  
**Halbmarathon**  
10:00 Uhr  
hamburg-halbmarathon.de  
30 bis 60 EUR/21.6./N/8299

## SO 8. JULI

METZINGEN/BW  
**Ermstal-Marathon**  
9:00 Uhr  
www.ermstal-marathon.de  
22 bis 27 EUR/k.A./N/412

## FR 13. JULI

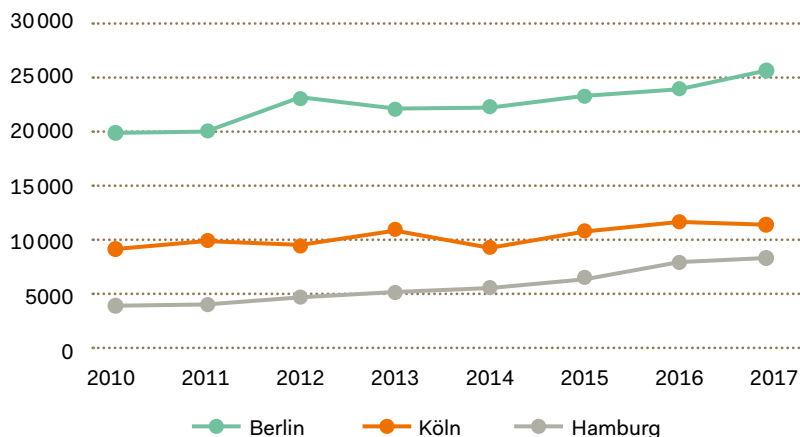
DÜLMEN/NRW  
**Roruper Abendlauf**  
19:00 Uhr  
www.rorup.net/lauffreff  
7 EUR/11.7./N/248

## SA 14. JULI

BAD BUCHAU/BW  
**Federsee-Halbmarathon**  
18:00 Uhr  
www.svbadbuchau.de  
15 EUR/k.A./N/234

## TEILNEHMERENTWICKLUNG DER DREI GRÖSSTEN DEUTSCHEN HALBMARATHONS

Der Berliner Halbmarathon im April 2017 hatte 25 595 Finisher und war damit der größte Halbmarathon im Land. Der Halbmarathon im Herbst im Rahmen des Köln-Marathons lag mit 11 611 Finishern auf Platz zwei, der Halbmarathon im Juni in Hamburg mit 8299 Teilnehmern auf Platz drei. Alle drei konnten in den letzten zehn Jahren Zuwächse verzeichnen



**HH 21,1**

**29-04-2018**  
Anmeldestart 2019: 30.04.2018

**WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE**





# HALBMARATHONKALENDER 2018 NATIONAL

## Halbmarathon national • Die schnellsten Männer 2017

Deutscher Rekord: 1:00:34 Stunden, Carsten Eich, 4. April 1993, Berlin

Zeit	Name	Datum	Ort
1:02:31	Arne Gabius	16.9.	Kopenhagen/DEN
1:02:58	Homiyu Tesfaye	2.4.	Berlin
1:04:04	Philipp Pflieger	2.4.	Berlin
1:04:57	Philipp Baar	9.4.	Hannover
1:05:09	Hendrik Pfeiffer	9.4.	Hannover
1:05:17	Philipp Reinhardt	22.10.	Dresden
1:05:23	Jonas Koller	16.9.	Usti nad Labem/CZE
1:05:29	Marcel Bräutigam	2.4.	Berlin
1:05:39	Tobias Blum	1.10.	Köln
1:06:00	Andreas Straßner	9.4.	Hannover

## FINISHERZAHLEN DER GRÖSSTEN DEUTSCHEN HALBMARATHONS

30 deutsche Halbmarathons haben mehr als 2200 Finisher. 16 von ihnen finden im Rahmen eines Marathons statt, sind aber allesamt teilnehmerstärker als der angebotene Marathon. In Grün der jeweilige Frauenanteil



**WUNSIEDEL/BY**  
**Fichtelgebirgs-**  
**Halbmarathon**  
9:00 Uhr  
[www.fichtelgebirgs-marathon.de](http://www.fichtelgebirgs-marathon.de)  
24 bis 29 EUR/  
k.A./N/180

**SA 21. JULI**

**FÜSSEN/BY**  
**Königsschlösser**  
**Halbmarathon**  
18:00 Uhr  
[www.koenigludwig-marathon.de](http://www.koenigludwig-marathon.de)  
22 bis 35 EUR/  
15.7./N/353

**GUNZENHAUSEN/BY**  
**Altmühlsee-**  
**Halbmarathon**  
18:00 Uhr  
[www.altmuehlseelauf.de](http://www.altmuehlseelauf.de)  
18 bis 25 EUR/  
17.7./N/355

**SA 28. JULI**

**BAD PYRMONT/NS**  
**Brunnenlauf**  
14:50 Uhr  
[www.badpyrmont-marathon.de](http://www.badpyrmont-marathon.de)  
15 bis 20 EUR/  
20.7./N/371

**SA 4. AUGUST**

**ETTLINGEN/BW**  
**Halbmarathon**  
17:00 Uhr  
[www.ssv-ettlingen.de](http://www.ssv-ettlingen.de)  
16 EUR/29.7./N/558

**ROSTOCK/MV**  
**Marathon-Nacht**  
19:55 Uhr  
[www.rostocker-marathon-nacht.de](http://www.rostocker-marathon-nacht.de)  
25 bis 35 EUR/  
26.7./N/832

**SO 12. AUGUST**

**SONTHOFEN/BY**  
**Allgäu Panorama**  
**Marathon**

9:15 Uhr  
[www.allgaeu-panorama-marathon.de](http://www.allgaeu-panorama-marathon.de)  
31 bis 42 EUR/  
10.8./N/554

**SA 18. AUGUST**

**NÜRNBERG/BY**  
**Halbmarathon**  
9:00 Uhr  
[runningconcepts.de](http://runningconcepts.de)  
20 EUR/16.8./N/233

**SO 19. AUGUST**

**BAD WÜNNENBERG/NRW**  
**Wöhler-Lauf rund**  
**um die Aabach-**  
**Talsperre**  
10:00 Uhr  
[www.tus-bad-wuennenberg.de](http://www.tus-bad-wuennenberg.de)  
5 EUR/k.A./N/227

**BREMERHAVEN/HB**  
**Marathon**  
**Bremerhaven**  
10:30 Uhr  
[www.bremerhaven-marathon.de](http://www.bremerhaven-marathon.de)  
18 bis 25 EUR/  
12.7./N/184

**LEICHLINGEN/NRW**  
**Sengbach-**  
**Talsperren-Lauf**  
9:00 Uhr  
[www.sengbachlauf.de](http://www.sengbachlauf.de)  
16 EUR/k.A./N/198

**SA 25. AUGUST**

**DAUN-GILLENFELD/RP**  
**Maare-Mosel-Lauf**  
18:00 Uhr  
[www.maaremosel-lauf.de](http://www.maaremosel-lauf.de)  
12 bis 19 EUR/  
7.8./N/245

**SO 26. AUGUST**

**BERLIN/BE**  
**Stadtlauf Run BLN**  
9:00 Uhr  
[mein.sportscheck.com/stadtlauf](http://mein.sportscheck.com/stadtlauf)  
28 bis 36 EUR/  
19.8./N/2461

# EVL-HalbMarathon

in Leverkusen!

## 2018

### 10. Juni





# HALBMARATHONKALENDER 2018 NATIONAL

**EGELSBACH/HE**  
**Koberstädter Wald-Marathon**  
9:40 Uhr  
[www.koberstaedter-marathon.de](http://www.koberstaedter-marathon.de)  
19 bis 21 EUR/24.8./N/419

**HAMBURG/HH**  
**Blankeneser Heldenlauf**  
11:30 Uhr  
[www.heldenzentrale.de](http://www.heldenzentrale.de)  
32 bis 44 EUR/19.8./N/418

**KÖLN/NRW**  
**Halbmarathon**  
10:00 Uhr  
[www.koelner-halbmarathon.de](http://www.koelner-halbmarathon.de)  
25 EUR/TN-Limit: 2500/  
N/807

**SIMMERN/RW**  
**Hunsrück-Marathon**  
11:30 Uhr  
[hunsrueck-marathon.de](http://hunsrueck-marathon.de)  
18 bis 30 EUR/k.A./N/428

## SA 1. SEPTEMBER

**ERFURT/TH**  
**Nachtlauft Run ERF**  
20:30 Uhr  
[mein.sportscheck.com/stadtlauf](http://mein.sportscheck.com/stadtlauf)  
28 bis 36 EUR/1.9./N/260

**WOLGAST/MV**  
**Usedom-Halbmarathon**  
10:30 Uhr  
[www.usedom-marathon.de](http://www.usedom-marathon.de)  
14 bis 27 EUR/k.A./N/258

## SO 2. SEPTEMBER

**BERLIN/BE**  
**Halbmarathon**  
9:00 Uhr  
[www.mercedes-halbmarathon.de](http://www.mercedes-halbmarathon.de)  
20 bis 27 EUR/25.8./N/1121

**BOCHUM/NRW**  
**Halbmarathon**  
9:00 Uhr  
[www.rewirpower-halbmarathon.de](http://www.rewirpower-halbmarathon.de)  
25 bis 40 EUR/22.8./N/907

**DÜSSELDORF/NRW**  
**Halbmarathon auf der Kö**  
13:30 Uhr  
[www.swd-koelauf.de](http://www.swd-koelauf.de)  
30 EUR/k.A./N/813

**KOBLENZ/RP**  
**Rund ums Deutsche Eck**  
10:00 Uhr  
[www.koblenz-marathon.de](http://www.koblenz-marathon.de)  
33 bis 55 EUR/15.8./N/1060

**MERZIG/SL**  
**Saarschleifenland-Lauf**  
10:15 Uhr  
[www.merziger-sport-freizeitverein.de](http://www.merziger-sport-freizeitverein.de)  
10 bis 12 EUR/2.9./N/351

## SO 9. SEPTEMBER

**FRIEDBERG/BY**  
**Halbmarathon**  
10:00 Uhr  
[friedberger-halbmarathon.de](http://friedberger-halbmarathon.de)  
18 bis 20 EUR/2.9./N/722

**FULDA/HE**  
**Fulda-Marathon**  
11:00 Uhr  
[www.fulda-marathon.de](http://www.fulda-marathon.de)  
13 bis 15 EUR/k.A./N/561

**KIEL/SH**  
**Kiel-Lauf**  
10:50 Uhr  
[www.kiellauf.de](http://www.kiellauf.de)  
22 bis 34 EUR/1.7./N/1317

**MILTENBERG/BY**  
**Laufitag**  
10:00 Uhr  
[www.laufitag.de](http://www.laufitag.de)  
11 bis 16 EUR/4.9./N/203

**NIEDERNHALL/BW**  
**Marathon**  
9:25 Uhr  
[www.ebmppst-marathon.de](http://www.ebmppst-marathon.de)  
22 bis 32 EUR/6.9./N/747

**PIRMASENS/RP**  
**Pfälzerwald-Marathon**  
11:00 Uhr  
[pfaelzerwald-marathon.de](http://pfaelzerwald-marathon.de)  
18 bis 30 EUR/6.9./N/323

**SCHERMBECK/NRW**  
**Halbmarathon**  
10:00 Uhr  
[www.svs-leichtathletik.de](http://www.svs-leichtathletik.de)  
10 EUR/5.9./N/209

**ST. LEON-ROT/BW**  
**Golfparklauf**  
9:45 Uhr  
[golfpark-strassenlauf.de](http://golfpark-strassenlauf.de)  
10 EUR/k.A./N/193

**WOLFSBURG/NS**  
**Wolfsburg-Marathon**  
10:30 Uhr  
[www.wob-marathon.de](http://www.wob-marathon.de)  
25 bis 40 EUR/k.A./N/1292

**WORMS RP**  
**Nibelungenlauf**  
10:00 Uhr  
[www.nibelungenlauf.de](http://www.nibelungenlauf.de)  
20 bis 35 EUR/26.8./N/376

## SA 15. SEPTEMBER

**BAD AIBLING/BY**  
**Bayerischer Bäderlauf**  
11:00 Uhr  
[www.baederlauf.de](http://www.baederlauf.de)  
25 bis 30 EUR/10.9./N/210

**DINGOLFING/BY**  
**Halbmarathon**  
15:00 Uhr  
[www.tv-dingolfing.de](http://www.tv-dingolfing.de)  
23 bis 32 EUR/k.A./N/213

**KRESSBRONN/BW**  
**Bodensee-Marathon**  
13:00 Uhr  
[www.bodensee-marathon.de](http://www.bodensee-marathon.de)  
22 bis 27 EUR/k.A./N/524

## SO 16. SEPTEMBER

**ALTÖTTING/BY**  
**Int. Halbmarathon**  
11:00 Uhr  
[www.halbmarathon.de](http://www.halbmarathon.de)  
28 bis 38 EUR/10.9./N/942

**BAD VILBEL/HE**  
**Quellenhalbmarathon**  
10:30 Uhr  
[www.mpz-sport-bad-vilbel.de](http://www.mpz-sport-bad-vilbel.de)  
20 EUR/k.A./N/182

**KASSEL/HE**  
**Kassel-Marathon**  
9:15 Uhr  
[www.kassel-marathon.de](http://www.kassel-marathon.de)  
27 bis 42 EUR/2.9./N/1953

**KÖLN/NRW**  
**Um den Fühlinger See**  
10:40 Uhr  
[www.llg80.de](http://www.llg80.de)  
16 EUR/9.9./N/273

**NEU-ISENBURG/HE**  
**Int. Hugentottenlauf**  
9:00 Uhr  
[www.hugentottenlauf.de](http://www.hugentottenlauf.de)  
15 bis 20 EUR/k.A./N/854

**NEUMARKT/BY**  
**Neumarkter Stadtlauf**  
10:00 Uhr  
[neumarkter-stadtlauf.de](http://neumarkter-stadtlauf.de)  
35 EUR/k.A./N/279

**PLEINFELD/BY**  
**Seenlandmarathon**  
11:00 Uhr  
[www.seenlandmarathon.de](http://www.seenlandmarathon.de)  
22 bis 40 EUR/k.A./N/880

## SO 23. SEPTEMBER

**BENSHEIM/HE**  
**Jog and Rock**  
10:05 Uhr  
[www.jogandrock.de](http://www.jogandrock.de)  
19 bis 34 EUR/k.A./N/283

**HAMBURG/HH**  
**Wandsbeker Halbmarathon**  
18:00 Uhr  
[halb-marathon.hamburg](http://halb-marathon.hamburg)  
24 bis 43 EUR/3.9./N/835

**KARLSRUHE/BW**  
**Baden-Marathon**  
9:00 Uhr  
[www.badenmarathon.de](http://www.badenmarathon.de)  
35 bis 44 EUR/k.A./N/3386

**SINGEN/BW**  
**Halbmarathon**  
9:30 Uhr  
[www.djk-singen.de/halbmarathon](http://www.djk-singen.de/halbmarathon)  
20 EUR/k.A./N/186

**ULM/BW**  
**Halbmarathon**  
9:10 Uhr  
[www.einstein-marathon.de](http://www.einstein-marathon.de)  
35 bis 45 EUR/k.A./N/4368

## MI 3. OKTOBER

**DORTMUND/NRW**  
**Halbmarathon**  
11:00 Uhr  
[www.sparkassen-phoenix-halbmarathon.de](http://www.sparkassen-phoenix-halbmarathon.de)  
25 bis 35 EUR/  
24.9./N/1787

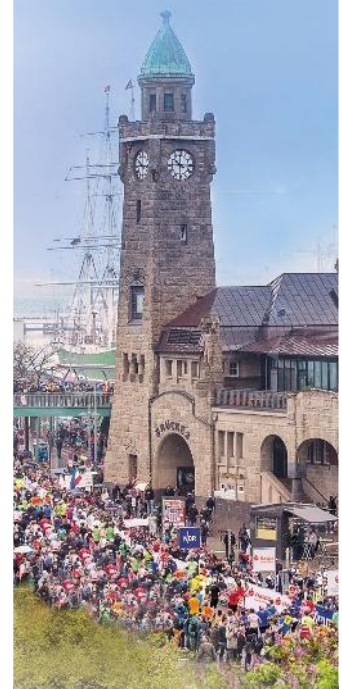
**NÜRNBERG/BY**  
**Stadtlauf Run NUE**  
13:30 Uhr  
[mein.sportscheck.com/stadtlauf](http://mein.sportscheck.com/stadtlauf)  
28 bis 36 EUR/  
3.10./N/1507

Haspa  
**Marathon**  
Hamburg

**HH**  
**STAFFEL**

**16,3 KM 11,2 KM**  
**5,4 KM 9,4 KM**

**29-04-2018**  
Anmeldestart 2019: 30.04.2018



**WWW.HASPA-MARATHON-HAMBURG.DE**

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE



www.skatsstadtmrathon.de

09.06.2018

**10. Skatstadt Marathon Altenburg**

*Die anspruchsvolle Herausforderung*

Marathon  
Halbmarathon  
Paar-Staffel-Marathon  
13,3-km-Lauf  
5,4-km-Fitnesslauf  
Schülerlauf  
Kinderlauf  
Walking HM  
Walking 13,3 km



# HALBMARATHONKALENDER 2018 NATIONAL

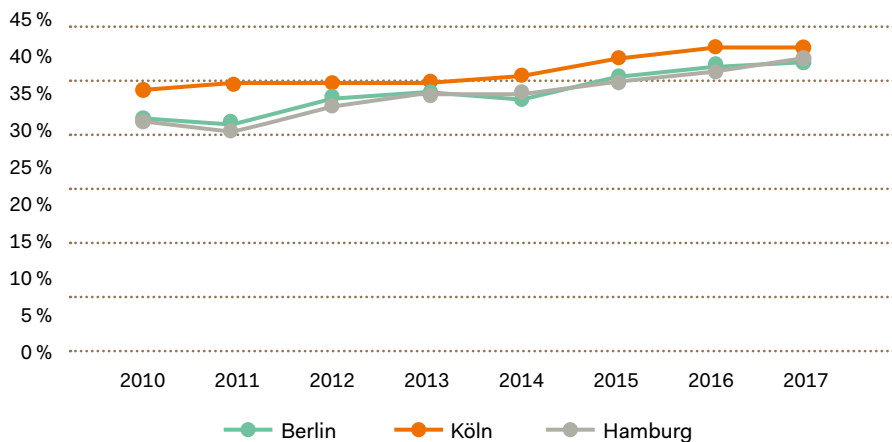
## Halbmarathon national • Die schnellsten Frauen 2017

Deutscher Rekord: 1:07:58 Stunden, Uta Pippig, 19. März 1995, Kioto (Japan)

Zeit	Name	Datum	Ort
1:10:54	Sabrina Mockenhaupt	9.4.	Hannover
1:11:10	Anja Scherl	9.4.	Hannover
1:11:21	Alina Reh	17.9.	Ulm
1:13:04	Katharina Heinig	9.4.	Berlin
1:13:06	Fate Tola	9.4.	Hannover
1:13:11	Fabienne Amrhein	7.5.	Mainz
1:13:12	Laura Hottenrott	1.10.	Köln
1:14:03	Anna Hahner	24.9.	Berlin
1:14:28	Corinna Harrer	9.4.	Hannover
1:14:41	Franziska Reng	29.10.	Frankfurt

## ENTWICKLUNG DES FRAUENANTEILS BEI DEN DREI GRÖSSTEN HALBMARATHONS

Der Frauenanteil liegt bei den 30 größten deutschen Halbmarathons zwischen mindestens 19,7 Prozent beim profilierten Bamberger Kulturerelauf und bis zu maximal 40,25 Prozent beim Halbmarathon im Rahmen des Köln-Marathons. Der Frauenanteil war in den letzten Jahren weiter leicht steigend



### SO 7. OKTOBER

**ASCHAFFENBURG/BY**  
**Halbmarathon**  
10:30 Uhr  
[www.softfair.net/citylauf](http://www.softfair.net/citylauf)  
18 EUR/k.A./N/441

**BREMEN/HB**  
**Marathon Bremen**  
11:30 Uhr  
[www.swb-marathon.de](http://www.swb-marathon.de)  
25 bis 35 EUR/  
k.A./N/3235

**KÖLN/NRW**  
**Köln-Marathon**  
8:30 Uhr  
[www.koeln-marathon.de](http://www.koeln-marathon.de)  
44 bis 65 EUR/  
20.9./N/11611

**LINDAU/BW**  
**3-Länder-Marathon**  
11:15 Uhr  
[www.sparkasse-marathon.at](http://www.sparkasse-marathon.at)  
38 bis 55 EUR/  
25.9./N/2269

### SA 13. OKTOBER

**WERNIGERODE/SA**  
**Harz-Gebirgslauf**  
10:15 Uhr  
[harz-gebirgslauf.de](http://harz-gebirgslauf.de)  
20 bis 30 EUR/  
k.A./N/781

### SO 14. OKTOBER

**BAD HERSFELD/HE**  
**Lollslauf**  
10:50 Uhr  
[www.lollslauf.de](http://www.lollslauf.de)  
11,50 bis 15 EUR/  
k.A./N/389

**BRÄUNLINGEN/BW**  
**Schwarzwald-Marathon**  
10:00 Uhr

[www.schwarzwald-marathon.de](http://www.schwarzwald-marathon.de)  
25 bis 40 EUR/  
8.10./N/1065

**BRÜCKEN/RP**  
**Ohmbachsee-Halbmarathon**  
10:00 Uhr  
[www.lg-ohmbachsee.de](http://www.lg-ohmbachsee.de)  
12 EUR/k.A./N/192

**DÜSSELDORF/NRW**  
**Rhein-City-Run**  
9:30 Uhr  
[www.rhein-city-run.de](http://www.rhein-city-run.de)  
30 bis 40 EUR/  
30.9./N/2824

**FREIBURG/BW**  
**Stadtlauf Run FBG**  
12:15 Uhr  
[mein.sportscheck.com/stadtlauf](http://mein.sportscheck.com/stadtlauf)  
28 bis 36 EUR/  
14.10./N/225

**HALLE/SA**  
**Mitteldeutscher Marathon**  
11:00 Uhr  
[www.mitteldeutscher-marathon.de](http://www.mitteldeutscher-marathon.de)  
20 bis 40 EUR/  
k.A./N/919

**LEIPZIG/SN**  
**Halbmarathon „Klassiker im Herbst“**  
10:00 Uhr  
[www.halbmarathon-leipzig.de](http://www.halbmarathon-leipzig.de)  
30 bis 50 EUR/14.10./N/1425 (2016)

**LÜBECK/SH**  
**Lübeck-Marathon**  
11:00 Uhr

#wirlaufen  
**Der SRH Dämmer Marathon**  
Metropolregion Rhein-Neckar | Mannheim & Ludwigshafen  
Ein Sport Event von M<sup>3</sup> und SRH  
**#wirlaufen**  
**12.05.2018**  
MARATHON | HALBMARATHON | 10 KM | TEAM-MARATHON  
DUO-MARATHON | BIKE&RUN | KINDERLÄUFE  
[www.daemmermarathon-mannheim.de](http://www.daemmermarathon-mannheim.de)

**FRANKLIN**  
**MEILENLAUF**  
**07. Oktober 2018**  
**DER HERBST-HALBMARATHON**  
**IN MANNHEIM!**  
Halbmarathon | 9-Meilen-Lauf | Team-Lauf (3er-Staffel) |  
Kinder-Meilenlauf | Bambini-Lauf  
[www.franklin-meilenlauf.de](http://www.franklin-meilenlauf.de)



# KALENDER 2018 NATIONAL

www.stadtwerke-luebeck-marathon.de  
18 bis 40 EUR/  
1.10./N/916

**MÜNCHEN/BY**  
**München-Marathon**  
13:30 Uhr  
www.muenchen-marathon.de  
48 bis 62 EUR/  
30.9./N/6425

**OFFENBACH AM MAIN/HE**  
**Mainuferlauf**  
10:00 Uhr  
www.offenbacher-lc.de  
10 bis 15 EUR/  
k.A./N/860

**STEINHEIM/BW**  
**Bottwartal-Halbmarathon**  
11:00 Uhr  
bottwartal-marathon.de  
30 bis 40 EUR/  
30.9./N/1596

## SA 20. OKTOBER

**HACHENBURG/RP**  
**Löwen-Marathon**  
14:00 Uhr  
www.loewenlauf-hachenburg.de  
13 EUR/18.10./N/281

**SCHMALLENBERG/NRW**  
**Rothaarsteig-Marathon**  
12:00 Uhr  
www.rothaarsteig-marathon.de  
24 bis 30 EUR/  
18.10./N/606

**STRALSUND/MV**  
**Rügenbrücken-Marathon**  
10:45 Uhr  
ruegenmarathon.de  
20 bis 30 EUR/  
k.A./N/535

## SO 21. OKTOBER

**DRESDEN/SN**  
**Dresden-Marathon**

10:30 Uhr  
dresden-marathon.com  
43 EUR/8.10./N/2920

**MAGDEBURG/SA**  
**Magdeburg-Marathon**  
10:00 Uhr  
www.magdeburg-marathon.eu  
21 bis 35 EUR/  
k.A./N/1212

**OLDENBURG/NS**  
**Oldenburg-Marathon**  
10:45 Uhr  
oldenburg-marathon.de  
20 bis 25 EUR/  
13.10./N/1691

## SO 28. OKTOBER

**BRAUNSCHWEIG/NS**  
**Marathon**  
11:00 Uhr  
www.braunschweiger-lauftage.de  
15 bis 30 EUR/k.A./  
741 (2016)

**REMSCHIED/NRW**  
**Röntgenlauf**  
8:30 Uhr  
www.roentgenlauf.de  
29 bis 45 EUR/22.10./  
N/1173

## SO 4. NOVEMBER

**GÜTERSLOH/NRW**  
**DJK-Halbmarathon**  
11:20 Uhr  
www.djkguetersloh.de  
11 EUR/k.A./N/628

**TELTOW/BB**  
**Teltowkanal-Halbmarathon**  
10:30 Uhr  
www.teltowkanal-halbmarathon.de  
10 bis 17,50 EUR/  
k.A./N/420

## SO 11. NOVEMBER

**DÜSSELDORF/NRW**  
**Martinslauf**

11:50 Uhr  
www.martinslauf.eu  
15 bis 18 EUR/  
6.11./N/869

## SA 24. NOVEMBER

**ESSEN/NRW**  
**Blumensaatlauf**  
14:00 Uhr  
tusem-leichtathletik.de  
16 bis 18 EUR/  
k.A./N/388

## SO 2. DEZEMBER

**HERTEN-BERTLICH/NRW**  
**Berlicher Straßenläufe**  
10:40 Uhr  
www.bertlicher-strassenlaeuft.de  
15 EUR/2.12./N/  
193 (2016)

**TÜBINGEN/BW**  
**Nikolauslauf**  
10:00 Uhr  
www.nikolauslauf-tuebingen.de  
25 EUR/11.11./N/  
2662 (2016)

## SO 9. DEZEMBER

**BAD HONNEF/NRW**  
**Siebengebirgshalbmarathon**  
9:00 Uhr  
www.siebengebirgs-marathon.de  
21 bis 25 EUR/2.12./  
N/400 (2016)

**KÖNIGSLUTTER/NS**  
**Advents-halbmarathon**  
11:00 Uhr  
www.tsv-lelm.de  
15 EUR/30.11./N/280

## MO 31. DEZEMBER

**GIESSEN/HE**  
**Silvester-Lauf um den Schiffenberg**  
10:15 Uhr  
silvesterlauf-giessen.de  
12 bis 15 EUR/29.12./  
N/219 (2016)



innogy HUNSRÜCK  
**MARATHON**  
24. – 26.08.2018

## VIEL MEHR ALS NUR MARATHON

**Fr. 24.08.** Laufen: DFH Team-Lauf  
**Sa. 25.08.** Laufen: Bambini Youngster-Läufe  
**So. 26.08.** Skaten: Marathon Halbmarathon  
Laufen: Marathon, -Staffel, Halbmarathon, Schülerstaffel, Wildwuchs-Fun-Lauf 6,3 km  
Walking/Nordicwa.: Halbmarathon, + 6,3 km

info@hunsrueck-marathon.de · Fon +49 67 62 56 93




FIDUCIA GAD  
Baden-Marathon  
Karlsruhe



mit Halbmarathon [badenmarathon.de](http://badenmarathon.de)  
Neu: Halbmarathonstrecke mit Karlsruher Schloss



MARATHON · HALBMARATHON  
MARATHON-STAFFEL · WALKING  
HANDBIKE · UNI-CUP  
KIRCHENMEISTERSCHAFTEN  
MINI-MARATHON · BAMBINI-LAUF  
MARATHON-MESSE



Nächster Schritt: JETZT ANMELDEN!

[WWW.KASSEL-MARATHON.DE](http://WWW.KASSEL-MARATHON.DE)





# Mit einem Lächeln





# ... ins Ziel

Jeder Läufer, der an einem Wettkampf teilnimmt, wünscht sich ein Foto seines Zieleinlaufs, auf dem er nicht abgekämpft, sondern fit und fröhlich wirkt. Damit das klappt, muss vorher alles glatt laufen. Wir zeigen, wie's geht

*Text* KRISTEN DOLD

*Illustration* DALE EDWIN MURRAY

**E**gal, ob es um einen 5-Kilometer-Volkslauf oder um einen City-Halbmarathon geht – wohl jeder Läufer sehnt sich am Ende eines Rennens nach einem schönen Bild seines Zieleinlaufs. Sich auf offiziellen oder privaten Fotos als keuchendes Elend mit gequälter Mimik zu sehen, motiviert schließlich nicht unbedingt dazu, sich ein solches Erlebnis erneut anzutun. Wenn ein gelungener Schlusspurt nur so einfach wäre...

Viele Läufer unterschätzen den Aufwand, der nötig ist, um am Ende eines kräftezehrenden Rennens auch noch gut gelaunt für die Kameras posen zu können. Während für ein leichtfüßiges, halbwegs problemloses Finish vieles stimmen muss, genügen nämlich schon kleine Fehler, um es so richtig zu vermässeln. Wichtig neben einer guten Vorbereitung ist vor allem ein konstant durchgehaltenes vorher festgelegtes Renntempo, das zu einer für Sie realistischen Zielzeit führt. Dazu kommen körperliche und mentale Stärke, die Ihnen helfen durchzuhalten, wenn die Energiereserven schwinden. Mit unseren einfachen Tipps erreichen Sie nicht nur Ihre läuferischen Ziele, sondern auch das perfekte Zielfoto. »



# An der Startlinie



Ihre Beine sind frisch, die Stimmung ist großartig, Musik und die motivierenden Worte des Moderators treiben die Lauflaune zusätzlich in die Höhe. Sich von der Atmosphäre im Startbereich nicht mitreißen zu lassen, ist fast unmöglich, und die Gefahr, sich gleich zu Beginn zu übernehmen, leider groß. Aber zu früh zu schnell loszulaufen, frisst wertvolle Energiereserven, die man gegen Ende dringend braucht. Diese Strategien helfen, am Anfang die Ruhe zu bewahren, um am Ende das Beste aus sich herauszuholen.

## Der richtige Sound

Wenn Sie mit Musik laufen, kann das mitentscheidend für Ihr Renntempo sein. Stellen Sie Ihre Playlist so zusammen, dass sie zu Beginn einen eher ruhigen Laufrhythmus fördert. Sie können sich von der Musik sogar Ihr Tempo vorgeben lassen. Studien belegen, dass Läufer ihre Schrittfrequenz oft automatisch dem Beat der Musik anpassen. Ein Song mit langsamer Pace kann Ihnen also dabei helfen, nichts zu überstürzen. Die Party-Songs heben

Sie sich besser fürs letzte Drittel auf.

## Die richtige Startposition

Es mag sicher aufregend sein, mit dem vorderen Feld loszurennen, erweist sich aber meist recht schnell als ziemlich dämlich. Die Gefahr, sich von dem viel zu schnellen Tempo mitreißen zu lassen und sich dadurch das gesamte Rennen zu vermiesen, ist einfach zu groß. Orientieren Sie sich an den Schildern, die die Starter nach Zielzeiten aufteilen. Sind bei Ihrem Lauf keine Schilder vor-

handen, so schätzen Sie ab, wo Sie in der Regel bei anderen Läufern stehen. Gern können Sie die Läufer um sich herum fragen, welche Zielzeit sie anpeilen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, ob Sie richtig stehen.

## Das richtige Tempo

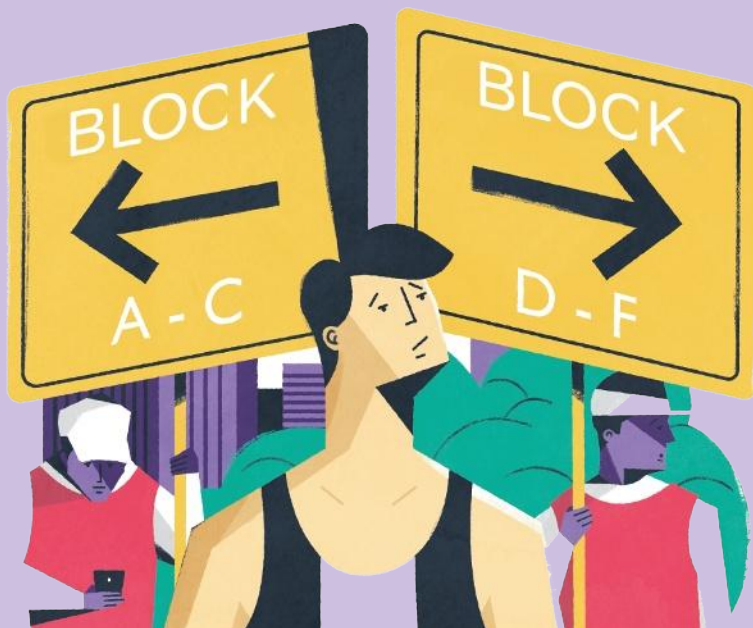
Vor allem auf den ersten Kilometern erweist sich eine Laufuhr als äußerst wertvoll. Egal wie gut Sie sich zu Beginn fühlen: Halten Sie sich strikt an Ihre geplante Pace, mit der Sie realistisch Ihre Wunschzeit erreichen können.



## „Oje, erst die Hälfte!“



Die Mitte eines Rennens ist immer eine knifflige Sache: Sie haben bereits einige Kilometer in den Beinen und spüren das auch, haben aber auch noch genauso viele vor sich. Kopf und Beine können da schon mal rebellieren. Fragen Sie sich an dieser Stelle, welche Maßnahme Ihnen wohl guttäte. Was würde Ihren Beinen noch einmal einen Energiekick geben und Ihren Kopf mit Kampfgeist füllen? Etwas zu trinken, ein Energie-Gel, ein vertrautes Gesicht? Auch wenn Sie nicht wirklich Durst verspüren, ist nun ein guter Zeitpunkt gekommen, um mit Flüssigkeitsnachschub einer späteren Ermüdung vorbeugen. Ein Gel, das Sie natürlich vorher schon getestet haben sollten, kann bei einem Halbmarathon oder Marathon Wunder wirken. Und Freunde oder Familie am Streckenrand schicken Sie mit einem Extra-Motivationsschub auf die letzte Hälfte.



## Das perfekte Zielfoto

Beachten Sie folgende Tipps, damit ihr Zieleinlauf und die fotografische Erinnerung daran in positivem Sinne unvergesslich werden



„Wenn die Kräfte schwinden, fragen Sie sich, was Sie brauchen. Einen Energie-Drink oder einen mentalen Kick vom Publikum?“

#### **Rechtzeitiger Energienachschub**

Über 5 oder 10 Kilometer kommen die meisten Läufer mit einem gelegentlichen Schluck Wasser aus. Doch an sehr heißen Renntagen, wenn man viel schwitzt und der Körper eine Menge Salz verliert, tun Sie gut daran, auf halber Strecke ein Sportgetränk zu sich zu nehmen. Halbmarathon- und Marathonläufer sollten ihre Wegzehrung mehrmals zuvor bei Trainingsläufen testen, um Magenbeschwerden zu vermeiden. Empfohlen werden 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate (aus Energiegels oder Riegeln) nach den ersten 15 bis 30 Rennminuten und dann jede Stunde.

#### **Clevere Renneinteilung**

Auf einem flachen Kurs spricht nichts

dagegen, gegen Ende eine schnellere Pace anzusteuern. Auf bergigen Strecken gilt es, sich seine Kraft besonders gut einzuteilen. Verheizen Sie sich nicht, wenn es bergab geht, und planen Sie Extrasekunden für die Anstiege ein. Nicht zu unterschätzen ist das Wetter: Ist es sehr warm, gehen Sie das Rennen langsamer an als geplant, ansonsten kann eine böse Überraschung drohen.

#### **Hilfreiche Selbstmotivation**

Sobald der Kopf leer ist und die Beine müde werden, leiden Laufstil und Schrittfrequenz. Bleiben Sie fokussiert und pushen Sie sich selbst mit Mantras wie „Oberkörper immer schön aufrecht halten“, „Blick nach vorn richten“ oder „fest und zügig mit dem Vorfuß abdrücken“.

#### **SCHLUSSSPURT – JA ODER NEIN?**

*Ist es klug, auf der Zielgeraden zu sprinten?  
Ja, aber...*

Solange sie keine professionellen Wettkämpfe bestreiten, raten wir Läufern zwischen 45 und 65 Jahren, auf den typischen Schlussspurt zu verzichten und stattdessen auf den letzten Kilometern eine kontinuierliche Temposteigerung anzustreben.

Plötzliche Beschleunigungen führen nachweislich zu einem extremen Anstieg der Herzfrequenz, was bei bestimmten gesundheitlichen Veranlagungen das Risiko für einen Herzinfarkt oder Herzstillstand erhöhen kann. Sind Sie jung und gesund und absolvieren regelmäßig Schnelligkeitstrainings, können Sie bedenkenlos die letzten 100 Meter noch mal alles geben und beim Sprint das Letzte aus sich herausholen.



## Bereit fürs große Finale



Wenn Sie die Wettkampfdistanz nicht zum ersten Mal laufen, Ihren Körper gut kennen und wissen, was Sie ihm zumuten können, dürfen Sie im letzten Drittel noch einen Zahn zulegen. Voraussetzung ist, dass Sie die ersten zwei Drittel der Strecke kontrolliert im geplanten Renntempo laufen und sich noch stark fühlen.

#### **Jubeln statt Jammern**

Bald ist das Rennen geschafft, Ihr Körper ringt mit sich und kramt nach den letzten Reserven. Auf den finalen Metern gilt es, die mentale Verfassung auf ein Maximum zu bringen. Laufen Sie mit Musik, so ist jetzt der Moment gekommen, den Sound auf Angriff zu drehen. Nehmen Sie den Applaus des Publikums wahr

und saugen Sie die Stimmung am Streckenrand auf. Stellen Sie sich vor, wie Sie flotten Schrittes und mit einem stolzen Lächeln die Zielgerade ansteuern.

#### **Steigerung statt Schlussprint**

Warten Sie mit Ihrem Endspurt, bis das Ende auch wirklich in Sicht ist, und steigern Sie das Tempo langsam und kontinuierlich.

## LACHEN

Beim Zieleinlauf zeigen Sie Ihr schönstes Lächeln – und wenn es nur fürs Foto ist.

## SCHAUEN

Schauen Sie nicht auf Ihre Uhr am Handgelenk, sondern den Zuschauern und Kameras offen entgegen.

## JUBELN

Lassen Sie Ihren Emotionen freien Lauf, reißen Sie die Arme hoch, ballen Sie die Faust und machen Sie das Victory-Zeichen.

## GENIESSEN

Verbleiben Sie im Zielbereich noch ein wenig (ohne die anderen Finisher zu stören) und saugen Sie die Stimmung auf. RW





## Halbmarathon Wien, 22. April

Der Vienna City Marathon ist die größte Freizeitsportveranstaltung Österreichs. In ihrem Rahmen werden viele verschiedene Laufwettbewerbe angeboten. Die Distanz mit den meisten Finishern ist der Halbmarathon, bei dem im letzten Jahr 12 414 Läufer das Ziel erreichten. Beim Marathon waren es 6320



# HALBMARATHONKALENDER 2018 INTERNATIONAL

204 Veranstaltungen in aller Welt

### SO 4. FEBRUAR

**NEAPEL/ITA**  
**City Half Marathon**  
[www.napoli.running.com](http://www.napoli.running.com)  
20 bis 35 EUR/TN-Limit:  
6000/N/3805

### FR 9. FEBRUAR

**RA'S AL-CHAIMA/UA**  
**RAK Half Marathon**  
[www.rakmarathon.org](http://www.rakmarathon.org)  
200 bis 350 DHS/  
TN-Limit: 2500/-/2157

### SO 11. FEBRUAR

**BARCELONA/ESP**  
**Mitja Marato**  
[www.edreamsmitja.barcelona.com](http://www.edreamsmitja.barcelona.com)  
24,95 bis 32,50 EUR/  
5.2./N/15202

**SÃO PAULO/BRA**  
**Meia Maratona**  
[www.yescom.com.br](http://www.yescom.com.br)  
70 bis 125 R-\$/  
k.A./N/5622

### SO 18. FEBRUAR

**VERONA/ITA**  
**Giulietta & Romeo Halfmarathon**  
[www.giuliettaeromeo.halfmarathon.it](http://www.giuliettaeromeo.halfmarathon.it)  
20 bis 36 EUR/  
TN-Limit: 10 000/  
N/5389

### SO 25. FEBRUAR

**BEAU VALLON/SYC**  
**Eco-Friendly-Marathon**

[www.seychelles-marathon.com](http://www.seychelles-marathon.com)  
40 EUR/k.A./N/69

**MALTA/MLT**  
**Malta-Marathon**  
[maltamarathon.com](http://maltamarathon.com)  
35 bis 55 EUR/  
15.1./N/3134

**SPLIT/CRO**  
**Half Marathon**  
[splitmarathon.com](http://splitmarathon.com)  
20 bis 45 EUR/  
15.2./N/1136

### SO 4. MÄRZ

**ANTALYA/TUR**  
**Runatolia-Marathon**  
[www.runatolia.com](http://www.runatolia.com)  
15 bis 27 EUR/  
28.2./N/1657

**PARIS/FRA**  
**Semi Marathon de Paris**  
[www.semideparis.com](http://www.semideparis.com)  
49 bis 62 EUR/  
k.A./38213

**VERBANIA-STRESA/ITA**  
**Lago Maggiore Half Marathon**  
[www.lagomaggiore-halfmarathon.com](http://www.lagomaggiore-halfmarathon.com)  
25 bis 40 EUR/  
22.2./N/1404

### FR 9. MÄRZ

**JERUSALEM/ISR**  
**Marathon**  
[www.jerusalem-marathon.com](http://www.jerusalem-marathon.com)  
53 bis 69 US-\$/  
9.2./-/4800



# HALBMARATHONKALENDER 2018 INTERNATIONAL

## SA 10. MÄRZ

**WASHINGTON, D.C./USA**  
**Rock 'n' Roll**  
**Washington DC**  
**Marathon**  
runrocknroll.  
competitor.com/usa  
99 bis 125 US-\$/  
k.A./-/13062

## SO 11. MÄRZ

**DEN HAAG/NL**  
**Run The Haag**  
www.cpcloop  
denhaag.com  
24 bis 29 EUR/  
11.2./N/9688

**LISSABON/POR**  
**Meia Maratona**  
www.meiamaratona  
delisboa.com  
30 bis 50 EUR/  
4.3./-/10558

**ROM-OSTIA/ITA**  
**Mezza Maratona**  
www.romaostia.it  
27 bis 37 EUR/  
15.2./N/9974

## FR 16. MÄRZ

**ANTARKTIS/AQ**  
**Antarctica**  
**Marathon and**  
**Half Marathon**  
www.marathon  
tours.com  
6990 EUR/k.A./-/k.A.

## SO 18. MÄRZ

**ATHEN/GRE**  
**Half Marathon**  
www.athinahalf  
marathon.gr  
60 EUR/3.3./N/4568

**GDYNIA/POL**  
**Polmaraton**  
www.gdynia  
polmaraton.pl  
69 bis 159 PLN/  
11.3./5896

**LIMASSOL/CYP**  
**Limassol-Marathon**  
www.limassol  
marathon.com  
36 bis 45 EUR/  
k.A./-/681

**NEW YORK/USA**  
**NYC Half Marathon**  
www.nyrr.org/  
races-and-events  
145 US-\$/k.A./-/19409

**PALMA DE MALLORCA/ESP**  
**Mitja Maratón**  
**Ciutat de Palma**  
www.elitechip.net  
18 bis 30 EUR/  
16.3./N/763

**TURIN/ITA**  
**Mezza Maratona**  
**di Torino**  
www.lamezzaditorino.it  
20 bis 35 EUR/  
13.3./N/2291

## Halbmarathon international • Die schnellsten Männer 2017

**Weltrekord: 58:23 Minuten, Zersenay Tadese (ERI), 21. März 2010, Lissabon (Portugal)**

Zeit	Name	Datum	Ort
58:40	Abraham Cheroben (BRN)	17.9.	Kopenhagen/DEN
58:48	Jurum Lumbasi Okombo (KEN)	17.9.	Kopenhagen/DEN
58:51	Alex Oloitiptip Korio (KEN)	17.9.	Kopenhagen/DEN
59:10	Bedan Muchiri (KEN)	10.2.	Ra's al-Chaima/VAE
59:14	Barselius Kipyego (KEN)	16.9.	Usti nad Labem/CZE
59:18	Leul Gebresilase (ETH)	22.10.	Valencia/ESP
59:19	Yigrem Demelash (ETH)	23.10.	Ra's al-Chaima/VAE
59:22	Josphat Kimutai Tanui (KEN)	16.9.	Usti nad Labem/CZE
59:22	Fikadu Haftu (ETH)	22.10.	Valencia/ESP
59:25	Albert Kipkosgei Kangogo (KEN)	17.9.	Kopenhagen/DEN

**WELS/AUT**  
**Welser**  
**Halbmarathon**  
www.wels-  
halbmarathon.at  
29 bis 35 EUR/  
28.2./N/577

## SO 25. MÄRZ

**KALTERN/ITA**  
**Kalterersee**  
**Halbmarathon**  
www.kalterersee-  
halbmarathon.com  
30 bis 35 EUR/  
k.A./N/640

**MAILAND/ITA**  
**Stramilano**  
www.stramilano.it  
23 bis 38 EUR/  
16.3./N/6359

**NOVI SAD/SRB**  
**Novi Sad**  
**Half Marathon**  
www.marathon.org.rs  
20 bis 30 EUR/TN-Limit:  
1000/N/k.A.

**OBERRIET/SUI**  
**Rhylauf**  
www.rhylauf.ch  
30 bis 40 CHF/  
12.3./N/293

**TREVISIO/ITA**  
**Marathon**  
www.treviso  
marathon.com  
20 bis 35 EUR/  
17.3./-/884

**VENLO/NL**  
**Venloop**  
www.venloop.nl  
23,50 EUR/k.A./  
N/7664

**WARSCHAU/POL**  
**Polmaraton**  
**Warschau**  
www.polmaraton  
warszawski.com  
50 EUR/24.3./  
N/12186

## SA 31. MÄRZ

**KAPSTADT/RSA**  
**Two Oceans**  
**Half Marathon**  
www.twooceans  
marathon.org.za  
1000 R/TN-Limit:  
16000/-/k.A.

## MO 2. APRIL

**MÖDLING/AUT**  
**Osterlauf**  
www.osterlauf.at  
24 bis 32 EUR/2.4./N/93

## SA 7. APRIL

**PRAG/CZE**  
**Prag-Halbmarathon**  
www.prague  
marathon.com  
50 bis 90 EUR/TN-Limit:  
11500/N/9084

## SO 8. APRIL

**BRATISLAVA/SL**  
**Bratislava-**  
**Marathon**  
www.bratislava  
marathon.com  
30 bis 40 EUR/  
8.4./N/2457

**ISTANBUL/TUR**  
**Istanbul**  
**Half Marathon**  
www.yarimaraton.  
istanbul  
40 bis 60 TRY/  
k.A./N/1795

**MADRID/ESP**  
**Medio Maratón**  
www.mediomaraton  
madrid.es  
21,60 bis 30 EUR/  
k.A./N/15351

**STRA/ITA**  
**Dogi's**  
**Half Marathon**  
www.dogis  
halfmarathon.it  
20 bis 37 EUR/  
31.3./N/2048

**WIEN/AUT**  
**Halbmarathon**  
www.halbmarathon.at  
30 EUR/30.3./N/926

## SA 14. APRIL

**PARDUBICE/CZE**  
**Wine Half Marathon**  
www.pardubickyvinar  
skypulmaraton.cz/en  
28 bis 32 EUR/  
7.4./N/k.A.

## SO 15. APRIL

**BUDAPEST/HUN**  
**Spring**  
**Half Marathon**  
springhalfmarathon.  
runinbudapest.com  
40 bis 80 EUR/  
k.A./N/6865

**CLUJ-NAPOCA/ROU**  
**Int. Marathon**  
www.maraton-cluj.ro  
17 bis 32 EUR/  
31.3./N/1108

**LINZ/AUT**  
**Donau-Marathon**  
www.linz-marathon.at  
34 bis 61 EUR/  
16.3./N/3171

**NIZZA/FRA**  
**Semi-Marathon In-**  
**ternational de Nice**  
www.nicerunning  
day.com  
17 bis 30 EUR/  
k.A./N/1038

**POSEN/POL**  
**Poznan**  
**Half Marathon**  
www.halfmarathon.  
poznan.pl  
80 bis 100 PLN/  
k.A./N/10398

## SA 21. APRIL

**BELGRAD/SRB**  
**Beogradski**  
**Maraton**  
www.bgdmrathon.org

25 bis 45 EUR/  
9.4./N/4688

## SO 22. APRIL

**ENSCHDE/NL**  
**Enschede-Marathon**  
www.enschede  
marathon.nl  
23,50 bis 30 EUR/  
27.3./N/2339

**GIFU/JPN**  
**Gifu Half Marathon**  
www.gifu-marathon.jp  
7000 YEN/k.A./456

**MADRID/ESP**  
**Rock 'n' Roll**  
**Madrid Marathon &**  
**1/2 Marathon**  
www.rocknroll  
madrid.com  
28 bis 47 EUR/  
8.4./N/10288

**WIEN/AUT**  
**Vienna City**  
**Marathon**  
www.vienna-  
marathon.com  
59 bis 79 EUR/TN-  
Limit: 15000/N/12441

## SA 28. APRIL

**BERGEN/NOR**  
**City Marathon**  
www.bergencity  
marathon.no  
460 bis 700 NOK/  
26.4./N/4040

## SO 29. APRIL

**CHIA/ITA**  
**Chia Laguna**  
**Half Marathon**  
www.followyour  
passion.it/chialaguna  
halfmarathon.html  
18 bis 35 EUR/  
k.A./N/824

**HALLSTATT/AUT**  
**Hallstättersee-**  
**Rundlauf**  
www.seerundlauf.  
hallstatt.net

28 bis 30 EUR/  
24.4./N/589

**MERAN-ALGUND/ITA**  
**Half Marathon**  
www.marathon-  
meran.com  
30 bis 40 EUR/  
26.4./N/805

**NEW JERSEY/USA**  
**New-Jersey-**  
**Marathon**  
www.njmarathon.org  
65 bis 125 US-\$/  
29.4./3646

## SA 5. MAI

**EHRENHAUSEN/AUT**  
**Welschlauf**  
www.welschlauf.at  
36 EUR/23.4./N/611

## SO 6. MAI

**GENÈVE/SUI**  
**Genève Marathon**  
www.harmonygeneve  
marathon.com  
55 bis 70 CHF/  
4.5./-/5196

**QUEBEC/CAN**  
**International**  
**Half Marathon**  
www.couriraquebec.  
com/international  
halfmarathon  
45 bis 75 CA-\$/  
k.A./N/876

**ROSA KHUTOR/RUS**  
**Rosa Run Festival**  
www.rosarun.ru/en  
1200 RUB/k.A./N/k.A.

**SALZBURG/AUT**  
**Salzburg-Marathon**  
www.salzburg-  
marathon.at  
39 bis 65 EUR/  
29.4./N/2029

**TRIEST/ITA**  
**Europe**  
**Half Marathon**  
www.triesterunning  
festival.com  
18 bis 35 EUR/  
4.5./N/1301

## MO 7. MAI

**MILTON KEYNES/GBR**  
**MK Marathon**  
www.mkmarathon.com  
30 bis 36 GBP/  
24.4./-/3008

## SA 12. MAI

**BANJA LUKA/BIH**  
**Banjaluca**  
**Marathon**  
www.banjaluca  
marathon.com  
27 EUR/12.5./-/1114

**LUXEMBURG/LUX**  
**Night Marathon**  
www.ing-night-  
marathon.lu  
32 bis 55 EUR/  
4.4./-/6669



28. Ausgabe  
Edition



27.05.2018

Start und Ziel / départ et arrivée: Marktplatz Basel  
Distanz / distance: 21,1 km, 10,3 km, 2,3 km

27. Mai 2018



Basel | St. Louis, Hünigau | Weil am Rhein

[www.3laenderlauf.org](http://www.3laenderlauf.org)

SUZUKI  
MIDNIGHT  
SUN RUN  
21. JUNI 2018

LAUFEN IN  
ISLAND



21 KM 10 KM 5 KM



[WWW.MARATHON.IS](http://WWW.MARATHON.IS)

## KALENDER 2018 INTERNATIONAL

### SO 13. MAI

**BIALYSTOK/POL**  
**Half Marathon**  
[www.en.bialystokpolmaraton.pl](http://www.en.bialystokpolmaraton.pl)  
20 bis 25 EUR/  
6.5./N/2634

**BUKAREST/ROU**  
**International Half Marathon**  
[www.bucuresti21km.ro](http://www.bucuresti21km.ro)  
22 bis 43 EUR/  
4.5./N/2950

**VIŠE/BEL**  
**Maasmarathon**  
[www.maasmarathon.com](http://www.maasmarathon.com)  
15 bis 20 EUR/  
30.4./N/1072

### SA 19. MAI

**GÖTEBORG/SWE**  
**Göteborgs Varvet**  
[www.goteborgsvarvet.com](http://www.goteborgsvarvet.com)  
595 bis 845 SEK/  
31.3./27 777

**HELSINKI/FIN**  
**City Run Half Marathon**  
[www.helsinki-citymarathon.fi/en](http://www.helsinki-citymarathon.fi/en)  
32 bis 80 EUR/  
30.4./N/7697

**KARLSBAD/CZE**  
**Karlovy Vary Half Marathon**  
[www.karlovyvaryhalfmarathon.com](http://www.karlovyvaryhalfmarathon.com)  
30 bis 45 EUR/TN-Limit:  
4000/N/2595

**RADENSKA/SLO**  
**Three Hearts Marathon**  
[www.maraton-radenci.si/en](http://www.maraton-radenci.si/en)  
28 bis 60 EUR/  
9.5./N/1369

### SO 20. MAI

**LIVERPOOL/GBR**  
**Rock 'n' Roll Liverpool 1/2 Marathon**  
[www.rocknrollliverpool.com](http://www.rocknrollliverpool.com)  
37 bis 40 GBP/  
28.2./N/8292

**RIGA/LET**  
**Nordea Riga-Marathon**  
[www.lattelcomrigamarathon.lv](http://www.lattelcomrigamarathon.lv)  
20 bis 49 EUR/  
k.A./N/4016

### SA 26. MAI

**CAVALLINO/ITA**  
**Moonlight Half Marathon**  
[www.moonlighthalfmarathon.it](http://www.moonlighthalfmarathon.it)  
25 bis 35 EUR/  
k.A./N/3710

**KLAZIENAVEEN/NED**  
**Drenthe Loopfestijn**  
[www.drentheloopfestijn.nl](http://www.drentheloopfestijn.nl)  
17 bis 22 EUR/  
k.A./N/219

### SO 27. MAI

**BASEL/SUI**  
**Dreiländerlauf**  
[www.3laenderlauf.org](http://www.3laenderlauf.org)  
40 EUR/25.5./N/808

**CALGARY/CAN**  
**Calgary-Marathon**  
[www.calgarymarathon.com](http://www.calgarymarathon.com)  
90 bis 115 CA-\$/  
20.5./N/2683

**EDINBURGH/GBR**  
**Marathon Festival**  
[www.edinburgh-marathon.com](http://www.edinburgh-marathon.com)  
32 bis 34 GBP/  
k.A./-/9122

**LEIDEN/NED**  
**Leiden-Marathon**  
[www.marathon.nl](http://www.marathon.nl)  
22 bis 32 EUR/  
25.5./N/3607

**LUGANO/SUI**  
**Stralugano**  
[www.stralugano.ch](http://www.stralugano.ch)  
48 bis 60 EUR/  
26.5/1377

**PARIS/FRA**  
**Saint-Germain-en-Laye La Course**  
[www.parissaintgermainlacourse.com](http://www.parissaintgermainlacourse.com)  
30 bis 40 EUR/  
19.5./N/2347

**PESO DA REGUA/POR**  
**Douro Valley Meia Maratona**  
[www.runningwonders.com/dourovalleyhalfmarathon](http://www.runningwonders.com/dourovalleyhalfmarathon)  
20 bis 32 EUR/  
k.A./N/3491

**WINTERTHUR/SUI**  
**Winterthur-Marathon**  
[www.winterthur-marathon.ch](http://www.winterthur-marathon.ch)  
45 CHF/11.5./N/895

### SA 2. JUNI

**BUDWEIS/CZE**  
**Budweis Half Marathon**  
[www.budejovickypulmaraton.cz/de](http://www.budejovickypulmaraton.cz/de)  
30 bis 45 EUR/  
k.A./-/2286

### SO 3. JUNI

**FAIRFIELD/USA**  
**Fairfield Road Races Half Marathon**  
[www.fairfieldhalf.org](http://www.fairfieldhalf.org)  
50 bis 75 US-\$/  
k.A./2323

**MONDSEE/AUT**  
**Mondseeland Halbmarathon**  
[www.mondseelauf.at](http://www.mondseelauf.at)  
29 bis 34 EUR/  
k.A./N/703

**SAN DIEGO/USA**  
**Rock 'n' Roll Marathon**  
[www.runrocknroll.com/san-diego](http://www.runrocknroll.com/san-diego)  
89 bis 135 US-\$/  
27.5./N/16828

### FR 8. JUNI

**BIEL/SUI**  
**Bieler Lauftage Night Half Marathon**  
[www.100km.ch](http://www.100km.ch)  
55 bis 76 CHF/  
4.6./N/569

### SA 9. JUNI

**HELSINKI/FIN**  
**Half Marathon**  
[www.helsinki-halfmarathon.fi](http://www.helsinki-halfmarathon.fi)  
44 bis 69 EUR/  
31.5./N/2220

**RELAIS DE LA REINE/MAD**  
**Madagascar Marathon**  
[www.marathontours.com](http://www.marathontours.com)  
150 US-\$/über  
Reiseveranstalter/32

### SO 10. JUNI

**PHUKET/THA**  
**Laguna Phuket Int. Marathon**  
[www.phuketmarathon.com](http://www.phuketmarathon.com)  
65 bis 95 US-\$/  
4.6./N/1487 (2016)

### SA 16. JUNI

**BENDERN/LIE**  
**Alpin-Marathon (25 Kilometer)**  
[www.lgt-alpin-marathon.li](http://www.lgt-alpin-marathon.li)  
60 bis 80 EUR/  
8.6./N/208

**BRESLAU/POL**  
**Wroclaw Night Half Marathon**  
[www.pol.wroclawmaraton.pl](http://www.pol.wroclawmaraton.pl)  
60 bis 100 PLN/  
TN-Limit: 12 000/-/9894

**TROMSØ/NOR**  
**Midnight Sun Half Marathon**  
[www.msm.no](http://www.msm.no)  
575 bis 825 NOK/  
31.5./N/1411

### SO 17. JUNI

**PHNOM PENH/CAM**  
**International Half Marathon**  
[www.cambodia-events.org](http://www.cambodia-events.org)  
46 US-\$/1.6./N/k.A.



# HALBMARATHONKALENDER 2018 INTERNATIONAL

## DO 21. JUNI

**REYKJAVÍK/ISL**  
**Midnight Sun Run**  
[www.marathon.is](http://www.marathon.is)  
20 bis 32 EUR/  
k.A./N/k.A.

## SA 23. JUNI

**OLMÜTZ/CZE**  
**Olmütz-  
Halbmarathon**  
[www.olomouchalf-marathon.com/de](http://www.olomouchalf-marathon.com/de)  
30 bis 45 EUR/  
6300/-/4313

## SO 24. JUNI

**BETTMERALP/SUI**  
**Aletsch-  
Halbmarathon**  
[www.aletsch-halbmarathon.ch](http://www.aletsch-halbmarathon.ch)  
60 CHF/TN-Limit:  
2500/N/2393

**NYMINDEGAB/DEN**  
**North Sea Beach  
Marathon**  
[www.beach-marathon.com](http://www.beach-marathon.com)  
350 DKK/25.5./  
N/151

**SWANSEA/GBR**  
**Swansea  
Half Marathon**  
[www.swansea-halfmarathon.co.uk](http://www.swansea-halfmarathon.co.uk)  
35 GBP/k.A./  
N/4866

**VANCOUVER/CAN**  
**Vancouver  
Half Marathon**  
[www.canadarunning-series.com](http://www.canadarunning-series.com)  
69 bis 120 CA-\$/TN-Limit:  
4500/N/3498

## SA 30. JUNI

**WATERFORD/IRL**  
**Viking  
Marathon**  
[www.waterfordviking-marathon.com](http://www.waterfordviking-marathon.com)  
35 EUR/k.A./N/1221

## SO 1. JULI

**COMPATSCH/ITA**  
**Seiser Alm  
Halbmarathon**  
[running.seiseralm.it](http://running.seiseralm.it)  
40 bis 45 EUR/  
17.6./N/165

**PITZTAL/AUT**  
**Gletschermarathon**  
[www.gletscher-marathon.at](http://www.gletscher-marathon.at)  
40 bis 45 EUR/  
13.5./N/152

**QUEENSLAND/AUS**  
**Gold Coast  
Marathon**  
[www.goldcoast-marathon.com](http://www.goldcoast-marathon.com)  
130 bis 150 AU-\$/  
29.6./N/8207



## Rock 'n' Roll Lissabon, 14. Oktober

Die Rock-'n'-Roll-Serie setzt ausdrücklich auf Livemusik-Unterhaltung an der Strecke. Das gelingt mal besser, mal schlechter. In den USA gibt es über zwanzig solcher Veranstaltungen. Nun expandiert die Serie auch nach Europa. Lissabon war 2017 erstmals dabei

## SA 7. JULI

**ST. NIKLAUS/SUI**  
**Zermatt-Marathon**  
[www.zermatt-marathon.ch](http://www.zermatt-marathon.ch)  
81 EUR/TN-Limit:  
800/N/769

## SO 15. JULI

**ST. FELIX/MU**  
**Mauritius-  
Marathon**  
[www.mauritius-marathon.com](http://www.mauritius-marathon.com)  
50 EUR/k.A./N/125

## SA 28. JULI

**DAVOS/SUI**  
**Swiss-Alpin Davos  
(21,4 Kilometer)**  
[www.swissalpine.ch](http://www.swissalpine.ch)  
70 bis 80 CHF/  
26.7./-/163

## SO 29. JULI

**SAN FRANCISCO/USA**  
**San-Francisco-  
Marathon**  
[thesfmarathon.com](http://thesfmarathon.com)  
115 US-\$/k.A./7550

## SO 5. AUGUST

**ANGKOR/CAM**  
**The Angkor Empire  
Marathon**  
[www.cambodia-events.org](http://www.cambodia-events.org)  
60 bis 65 US-\$/  
11.7./-/839

**BRISBANE/AUS**  
**Brisbane-Marathon**  
[www.brisbane-marathon.com](http://www.brisbane-marathon.com)  
80 bis 110 AU-\$/  
5.8./1780

## SO 12. AUGUST

**DUBLIN/IRE**  
**Rock 'n' Roll Dublin  
1/2 Marathon**  
[www.rocknroll-dublin.com](http://www.rocknroll-dublin.com)  
40 bis 45 EUR/  
15.5./N/6556

## SA 18. AUGUST

**REYKJAVÍK/ISL**  
**Reykjavík-  
Marathon**  
[www.marathon.is](http://www.marathon.is)  
36 bis 66 EUR/  
18.8./N/2529

**STARÍ GRÁÐ/CRO**  
**Hvar  
Half Marathon**  
[www.hvar-marathon.com](http://www.hvar-marathon.com)  
20 bis 27 EUR/  
18.8./N/252

## SO 19. AUGUST

**ALEXANDRA HEADLAND/AUS**  
**Sunshine Coast  
Marathon**  
[www.sunshinecoast-marathon.com.au](http://www.sunshinecoast-marathon.com.au)  
85 bis 105 AU-\$/  
16.8./N/1712

## SO 26. AUGUST

**LIMA/PER**  
**Media Maratón  
de Lima**  
[www.perurrunners.com](http://www.perurrunners.com)  
80 bis 107 PEN/  
23.8./N/2472

**LONGFORD/IRL**  
**Half Marathon**  
[www.longford-marathon.com](http://www.longford-marathon.com)  
30 bis 40 EUR/  
24.8./N/600

**PIETERMARITZBURG/RSA**  
**Mandela Day  
Marathon**  
[www.mandeladay-marathon.org.za](http://www.mandeladay-marathon.org.za)  
130 ZAR/31.7./N/4414

**VELDEN/AUT**  
**Wörthersee  
Halbmarathon**  
[www.kaerntenlaeuft.at](http://www.kaerntenlaeuft.at)  
32 bis 49 EUR/  
k.A./-/2750

## SA 1. SEPTEMBER

**OSSIACH/AUT**  
**Bleistätter Moor  
Halbmarathon**  
[www.nachthalb-marathon.at](http://www.nachthalb-marathon.at)  
22 bis 50 EUR/  
26.8./N/207

## SO 2. SEPTEMBER

**ACHENSEE/AUT**  
**Achenseelauf  
(23,2 Kilometer)**  
[www.achenseelauf.at](http://www.achenseelauf.at)  
35 bis 48 EUR/  
28.8./N/946

**BERGEN/NOR**  
**Fjord Norway  
Half Marathon**  
[www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no)  
260 bis 450 NOK/  
30.8./N/394

**PILA/POL**  
**Internationaler  
Halbmarathon**

[www.pila.half-marathon.pl](http://www.pila.half-marathon.pl)  
12 bis 24 EUR/  
k.A./N/3624

**SARNEN/SUI**  
**Switzerland  
Marathon Light**  
[www.switzerland-marathon-light.ch](http://www.switzerland-marathon-light.ch)  
59 bis 64 CHF/  
25.8./-/1316

## SO 9. SEPTEMBER

**BUDAPEST/HUN**  
**Budapest  
Half Marathon**  
[www.budapest-marathon.com](http://www.budapest-marathon.com)  
35 bis 65 EUR/  
4.9./N/8351

**MINSK/BLR**  
**Half Marathon**  
[www.minskhalf-marathon.by](http://www.minskhalf-marathon.by)  
18 bis 50 EUR/  
4.9./N/2183

**NEWCASTLE/GBR**  
**Great North Run**  
[www.greatrun.org](http://www.greatrun.org)  
54 GBP/TN-Limit:  
57 000/-/43094

**TALLINN/EST**  
**Tallinn-Marathon**  
[www.tallinn-marathon.ee](http://www.tallinn-marathon.ee)  
ab 25 EUR/31.8./  
N/2911

**VILNIUS/LTU**  
**Vilnius-Marathon**  
[www.vilnius-maratonas.lt](http://www.vilnius-maratonas.lt)  
18 bis 39 EUR/  
8.9./N/1823

## SA 15. SEPTEMBER

**JUSSY/SUI**  
**Le Demi de  
Nuit de Jussy**  
[www.demidejussy.ch](http://www.demidejussy.ch)  
30 EUR/TN-Limit:  
350/N/261

DAVOS  
KLOSTERS

graubünden

DAVOS ST. MORITZ  
**SWISSALPINE®**  
**IRONTRAIL**

21. – 29. Juli 2018  
unique. spectacular. alpine.

[swissalpine.ch](http://swissalpine.ch)



# HALBMARATHONKALENDER 2018 INTERNATIONAL

**MOSNANG/SUI**  
Schnebelhorn  
Panoramatrail  
Halbmarathon  
[www.lrmosnang.ch/](http://www.lrmosnang.ch/)  
schnebelhorn-  
panoramatrail  
40 CHF/k.A./N/481

**OSLO/NOR**  
Oslo-Marathon  
[www.oslomaraton.no](http://www.oslomaraton.no)  
530 bis 785 NOK/  
12.9./N/7373

**STOCKHOLM/SWE**  
Stockholm  
Halvmarathon  
[www.stockholmhalvmarathon.se](http://www.stockholmhalvmarathon.se)  
52 bis 79 EUR/  
k.A./N/9549

**ÚSTÍ NAD LABEM/CZE**  
Half Marathon  
[www.usteckyulmaraton.cz](http://www.usteckyulmaraton.cz)  
30 bis 45 EUR/TN-Limit:  
3700/N/2238

## SO 16. SEPTEMBER

**KOPENHAGEN/DEN**  
Half Marathon  
[www.cphhalf.com](http://www.cphhalf.com)  
475 bis 525 DKK/  
TN-Limit: 25 000/18 390

**PORTO/POR**  
Meia Maratona  
do Porto  
[www.meiamaratona.sportzone.com](http://www.meiamaratona.sportzone.com)  
12 bis 25 EUR/  
10.9./N/4746

**SARAJEVO/BIH**  
Half Marathon  
[www.sarajevo.marathon.ba/en](http://www.sarajevo.marathon.ba/en)  
40 bis 90 BAM/  
10.9./N/962

## SA 22. SEPTEMBER

**USTER/SUI**  
Greifenseelauf  
[www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)  
55 CHF/7.9./N/5665

## SO 23. SEPTEMBER

**BASEL/SUI**  
Basel-Marathon  
[www.iwbbasel.marathon.ch](http://www.iwbbasel.marathon.ch)  
40 bis 70 CHF/  
k.A./N/409

**BRISTOL/GBR**  
Bristol  
Half Marathon  
[www.greatrun.org](http://www.greatrun.org)  
40 GBP/k.A./N/7476

**KREMS/AUT**  
Wachau Marathon  
[www.wachau.marathon.com](http://www.wachau.marathon.com)  
50 EUR/k.A./N/4003

**MEADOWMILL/GBR**  
Scottish  
Half Marathon  
[www.scottishhalfmarathon.com](http://www.scottishhalfmarathon.com)  
34 GBP/k.A./N/2619

**MONTREAL/CAN**  
Rock 'n' Roll Oasis  
Marathon  
[www.runrocknroll.com/montreal](http://www.runrocknroll.com/montreal)  
59,99 CA-\$/  
16.9./N/3693

**PERG/OÖ**  
Perger  
Halbmarathon  
[www.perger-halbmarathon.at](http://www.perger-halbmarathon.at)  
25 EUR/21.9./N/71

**UDINE/ITA**  
Maratonina  
Internazionale  
Città di Udine  
[www.maratonina.diudine.it](http://www.maratonina.diudine.it)  
15 bis 50 EUR/  
15.9./N/1439

## MO 24. SEPTEMBER

**EAST LONDON/RSA**  
Legends Marathon  
[www.legends.marathon.co.za](http://www.legends.marathon.co.za)  
110 ZAR/k.A./N/522

## SA 29. SEPTEMBER

**LOSINJ/CRO**  
Half Marathon  
[www.ak-losinj.hr](http://www.ak-losinj.hr)  
150 bis 250 KN/  
23.9./N/118

## SO 30. SEPTEMBER

**ODENSE/DEN**  
Halbmarathon  
[www.hcamarathon.dk](http://www.hcamarathon.dk)  
ab 47 EUR/27.9./N/2541

**REMICH/LUX**  
Route du Vin  
Semi-Marathon  
[www.routeduvin fla.lu](http://www.routeduvin fla.lu)  
20 bis 34 EUR/  
k.A./N/1257

**SALZBURG/AUT**  
Jedermannlauf  
[www.jedermannlauf.at](http://www.jedermannlauf.at)  
35 EUR/k.A./N/262

## SO 7. OKTOBER

**BOURNEMOUTH/GBR**  
Marathon Festival

[www.bournemouth.marathon.com](http://www.bournemouth.marathon.com)  
33,50 GBP/k.A./N/3994

**BREGENZ/AUT**  
Drei-Länder-  
Marathon  
[www.sparkasse-marathon.at](http://www.sparkasse-marathon.at)  
38 bis 55 EUR/25.9./  
N/2269

**BRÜSSEL/BEL**  
Brüssel-Marathon  
[brusselsmarathon.be](http://brusselsmarathon.be)  
30 bis 35 EUR/  
k.A./N/6295

**CARDIFF/GBR**  
Half Marathon  
[www.cardiffhalf.marathon.co.uk](http://www.cardiffhalf.marathon.co.uk)  
37 bis 41 GBP/  
10.9./N/19541

**KATTOWITZ/POL**  
Katowice Marathon  
[www.silesiamarathon.pl](http://www.silesiamarathon.pl)  
45 bis 120 PLN/  
k.A./N/2895

**KIEW/UKR**  
City Marathon  
[www.kyivmarathon.org](http://www.kyivmarathon.org)  
450 bis 720 UHA/  
k.A./N/1781

**KOSICE/SVK**  
Internationaler  
Friedensmarathon  
[www.kosice.marathon.com](http://www.kosice.marathon.com)  
34 bis 50 EUR/  
k.A./N/3357

**TELESIA/ITA**  
Half Marathon  
[www.telesia.halfmarathon.it](http://www.telesia.halfmarathon.it)  
18 bis 30 EUR/  
k.A./N/1878

**TRENTO/ITA**  
Trento Running  
Festival  
[www.trentorunning.festival.it](http://www.trentorunning.festival.it)  
20 bis 35 EUR/  
k.A./N/993

**TURIN/ITA**  
Half Marathon  
[www.teamarathon.it/torinohalfmarathon](http://www.teamarathon.it/torinohalfmarathon)  
20 bis 25 EUR/  
k.A./N/1130

## SA 13. OKTOBER

**BEINWIL AM SEE/SUI**  
Hallwilerseelauf  
[www.hallwilerseelauf.ch](http://www.hallwilerseelauf.ch)  
55 CHF/1.10./N/3150

# CALLING ALL SUPERHEROES!

- ✗ TCS Amsterdam Marathon
- ✗ Mizuno Halb Marathon
- ✗ TCS 8 km

**Sonntag 21. Oktober**  
[tcsamsterdammarathon.nl](http://tcsamsterdammarathon.nl)



**I amsterdam.**

© 2018 TCS Amsterdam Marathon



**#TCSsuperheroes**  
#TCSAM18 @TCSamsterdammarathon



# HALBMARATHONKALENDER 2018 INTERNATIONAL

## Halbmarathon international • Die schnellsten Frauen 2017

Weltrekord: 1:04:51 Stunden, Joyciline Jepkosgei (KEN), 22.10.2017, Valencia (ESP)

Zeit	Name	Datum	Ort
1:04:51	Joyciline Jepkosgei (KEN)	22.10.	Valencia/ESP
1:05:06	Peres Chepchirchir (KEN)	10.2.	Ra's al-Chaima/VAE
1:05:13	Mary Jepkosgei Keitany (KEN)	10.2.	Ra's al-Chaima/VAE
1:05:22	Violah Jepchumba (BRN)	1.4.	Prag/CZE
1:05:36	Fancy Chemutai (KEN)	22.10.	Valencia/ESP
1:05:52	Edith Chelimo (KEN)	1.10.	Cardiff/GBR
1:06:11	Eunice Chebichii Chumba (KEN)	17.9.	Kopenhagen/DEN
1:06:19	Ruth Chepngetich (KEN)	30.4.	Istanbul/TUR
1:06:25	Joan Chelimo Melly (KEN)	17.9.	Kopenhagen/DEN
1:06:35	Brigid Chepchirchir Kosgei (KEN)	17.9.	Kopenhagen/DEN

QUEBEC/CAN  
City Marathon  
couriraquebec.com  
65 CA-\$/k.A./N/2916

THESSALONIKI/GRE  
Nightrun  
Half Marathon  
www.thesshalf  
marathon.org  
30 EUR/k.A./N/3046

### SO 14. OKTOBER

ANTWERPEN/BEL  
Linker Oevert  
½ Marathon  
www.linkeroevert  
halfmarathon.com  
16 bis 20 EUR/  
k.A./N/532

BUKAREST/ROU  
Bucharest  
Marathon  
www.bucharest-  
marathon.com  
22 bis 43 EUR/  
13.10./-/2801

EINDHOVEN/NED  
Eindhoven-  
Marathon  
www.marathon  
eindhoven.nl  
22 bis 32 EUR/  
k.A./N/7068

LISSABON/POR  
Rock 'n' Roll  
Lisbon Marathon  
& 1/2 Marathon  
www.runrocknroll.com/  
lisbon  
25 bis 45 EUR/  
k.A./N/7369

MEERSSEN/NED  
Marathon  
www.marathon  
meerssen.nl  
19,50 bis 24,50 EUR/  
13.10./-/302

PALMA DE MALLORCA/ESP  
Palma de Mallorca  
Marathon

www.palmademallorca  
marathon.com  
30 bis 70 EUR/  
7.10./N/3903

ZAGREB/CRO  
Zagreb-Marathon  
www.zagreb-  
marathon.com  
20 bis 33 EUR/  
k.A./N/1786

### SO 21. OKTOBER

AMSTERDAM/NL  
Amsterdam-  
Marathon  
www.amsterdam  
marathon.nl  
29,50 EUR/  
10.9./-/15509

ST. WOLFGANG/AUT  
Rund um den  
Wolfgangsee  
(27 Kilometer)  
www.wolfgangseelauf.at  
29 bis 41 EUR/  
18.10./N/1769

TORONTO/CAN  
Toronto Waterfront  
Marathon  
www.torontowater  
frontmarathon.com  
85 bis 120 US-\$/  
20.10./-/9739

### SO 28. OKTOBER

FELDKIRCHEN/AUT  
Kärnten-Marathon  
www.kaernten-  
marathon.at  
29 bis 37 EUR/  
k.A./N/239

LAUSANNE/SUI  
Lausanne-Marathon  
www.lausanne-  
marathon.com  
52 bis 62 CHF/TN-Limit:  
5000/-/4391

LJUBLJANA/SLO  
Ljubljanski  
Maraton

www.ljubljanski  
maraton.si  
30 bis 40 EUR/  
k.A./N/7332

LOS ANGELES/USA  
Rock 'n' Roll  
1/2 Marathon  
runrocknroll.compe  
titor.com/los-angeles  
ab 59 US-\$/k.A./  
N/5870

LUZERN/SUI  
City Marathon  
Lucerne  
www.swisscity  
marathon.ch  
70 bis 90 CHF/  
24.10./N/6419

MADRID/ESP  
Medio Maraton  
de la Mujer  
(Frauenlauf)  
www.edpmedio  
maratondelamujer.es  
10 bis 25 EUR/  
k.A./N/1125

PODGORICA/MNE  
Marathon  
www.maraton.co.me  
10 EUR/k.A./N/265

VALENCIA/ESP  
Medio Maraton  
Valencia  
www.mediomaron  
valencia.com  
23 bis 50 EUR/  
1.10./N/12340

### SA 3. NOVEMBER

STAVANGER/NOR  
3-Sjøersløpet  
Half Marathon  
www.3sjoers.no  
430 bis 590 NOK/  
2.11./-/1968

### SO 4. NOVEMBER

LECCO/ITA  
Maratonina  
d'Autunno

www.maratonina  
dautunno.it  
22 bis 40 EUR/  
k.A./N/204

VERBANIA/ITA  
Lago Maggiore  
Marathon  
www.lagomaggiore  
marathon.it/en  
25 bis 50 EUR/  
k.A./N/451

### SO 11. NOVEMBER

LAS VEGAS/USA  
Rock 'n' Roll  
Marathon & Half  
www.runrocknroll.com/  
las-vegas  
130 bis 175 US-\$/  
k.A./-/19405

MONTEREY/USA  
Big Sur  
Half Marathon  
bigsurhalfmarathon.org  
100 bis 120 US-\$/  
k.A./N/5476

RAVENNA/ITA  
Citta d'Arte Mara-  
tona Internazionale

www.maratona  
diravenna.com  
15 bis 37 EUR/  
8.11./N/1609

RIVA DEL GARDA/ITA  
Garda Trentino  
Half Marathon  
www.trentinoeventi.it  
25 bis 42 EUR/  
2.11./-/3980

### SA 17. NOVEMBER

PHILADELPHIA/USA  
Philadelphia-  
Marathon  
www.philadelphia  
marathon.com  
85 bis 135 US-\$/  
k.A./N/10018

### SO 18. NOVEMBER

BANGKOK/THA  
Bangkok-  
Marathon  
www.bkk  
marathon.com  
50 bis 60 US-\$/  
k.A./N/3215

HAVANNA/CUB  
Marabana  
Marathon  
www.mapoma.es  
50 bis 75 EUR/  
k.A./1365

UESSLINGEN/SUI  
Der Frauenfelder  
www.der-  
frauenfelder.ch  
35 CHF/k.A./N/1741

VERONA/ITA  
Cangrande  
alf Marathon  
www.verona  
marathon.it  
22 bis 35 EUR/  
k.A./N/2532

### SO 25. NOVEMBER

PAPHOS/CYP  
Aphrodite  
Half Marathon  
www.runclub.com.cy  
40 EUR/k.A./N/187

### SA 1. DEZEMBER

NEGRIL/JAM  
Reggae  
Marathon  
www.reggae  
marathon.com  
95 bis 110 US-\$/  
26.11./N/599 (2016)

### SO 2. DEZEMBER

BRIDGETOWN/BBB  
Run Barbados  
www.runbarbados.org  
75 US-\$/k.A./N/  
344 (2016)

STEIN AM RHEIN/SUI  
Staanan  
½ Marathon  
www.staaner-  
stadtlauf.ch  
21 EUR/k.A./N/  
367 (2016)

### SA 8. DEZEMBER

SINGAPUR/SGP  
Singapore  
Marathon  
www.singapore  
marathon.com  
115 S-\$/k.A./N/  
9314 (2016)

### SO 16. DEZEMBER

BANGSAEN/THA  
Bangsaen 21  
Half Marathon  
www.bangsaen21.com  
900 THB/k.A./N/  
4395 (2016)

OLBIA/ITA  
Mezza Maratona  
Città di Olbia  
www.podisticaamatori  
olbia.it  
16 bis 22 EUR/k.A./  
N/k.A.

PISA/ITA  
Maratona  
di Pisa  
www.maratona  
dipisa.com  
45 EUR/5.12./N/  
1397 (2016)



**Reggae Marathon**  
Half Marathon & 10k

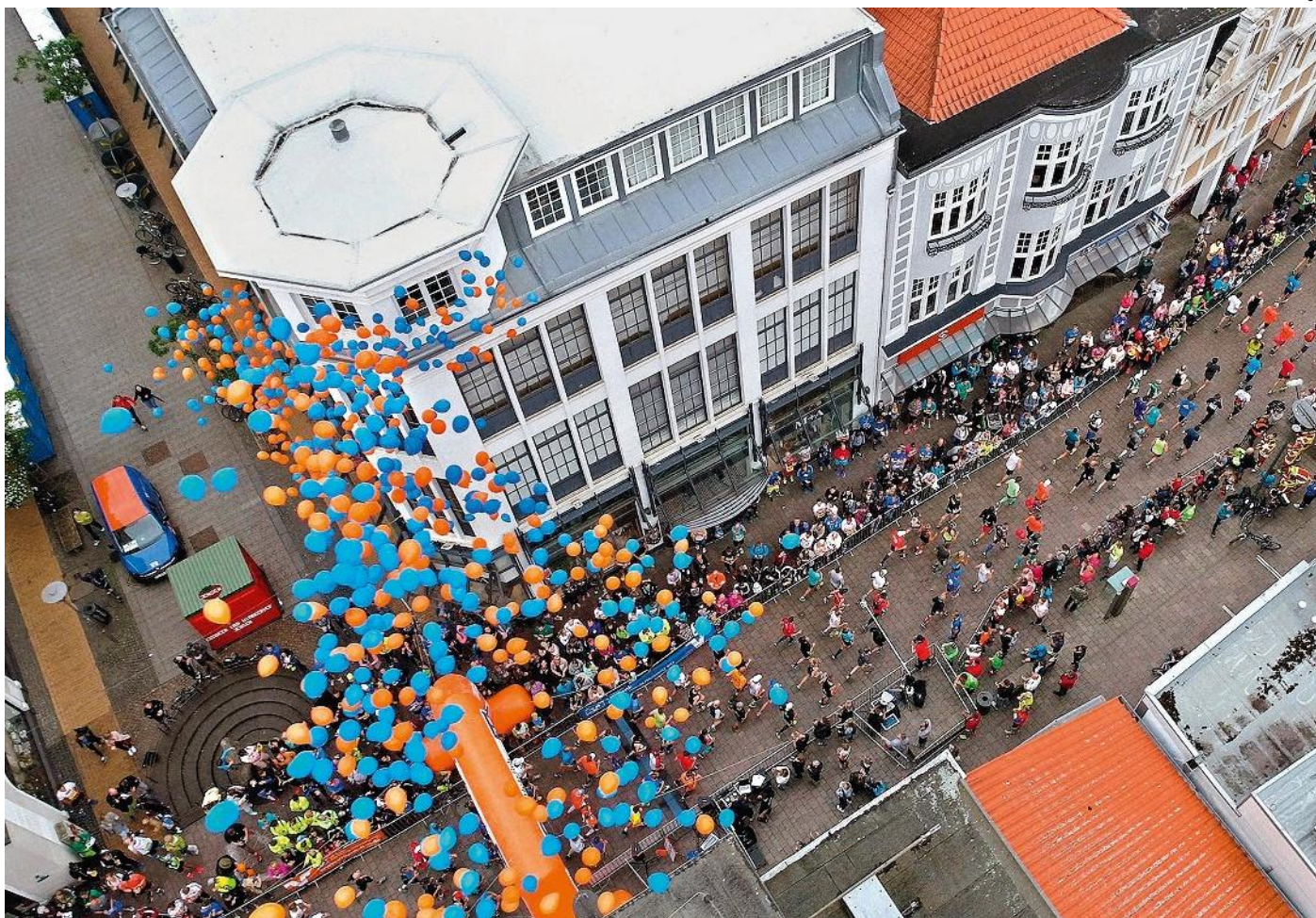
NEW  
DATE

AMONG THE WORLD'S  
BEST MARATHON EVENTS

SUNDAY  
02.12.18

WWW.REGGAEMARATHON.COM  
E: RACEDIRECTOR@REGGAEMARATHON.COM  
T: 876 967 4903





# Plötzlich Veranstalter

RUNNER'S WORLD-Leser **Stefan Riedel** vermisste in Flensburg, seiner Heimatstadt, einen Marathon. Also organisierte er ihn kurzerhand selbst

**A**ls ich vor etwa zehn Jahren mit dem Laufen begann, fand in Flensburg gerade zum letzten Mal ein Marathon statt. Damals hatte ich gerade stolz meinen ersten 5-Kilometer-Lauf bewältigt und nahm das nur am Rande wahr. Schnell wurden meine Strecken länger, und nach gut zwei Jahren finishte ich in Lübeck meinen ersten Marathon. Im Ziel war ich körperlich völlig entkräftet und konnte eine Woche lang wegen Muskelkater und Blasen nicht mehr normal gehen. Doch innerlich war

ich total begeistert und stolz auf meine Leistung. Es folgten viele Teilnahmen bei regionalen Läufen im nördlichen Schleswig-Holstein. Ich unternahm auch etliche Marathonreisen mit meiner Familie und Freunden. Bevorzugt fuhren wir an Orte, wo wir ein tolles Lauferlebnis mit einem Besuch bei Verwandten oder Bekannten und manchmal auch einem Urlaub verbinden konnten. Dabei sammelte ich viele herausragende und prägende Erinnerungen mit sehr emotionalen Momenten. Meinen schönsten Lauf bislang aber erlebte ich am 4. Juni 2017 bei der Premiere von Deutschlands nördlichstem Marathon in Flensburg. Allerdings lief ich dort nicht selbst mit. Ich ließ laufen! Dabei fühlte ich mich als Initiator wie der König von Flensburg.

★ ★ ★

Und das kam so: Eines Tages kam bei mir der Wunsch auf, auch mal einen Stadtmarathon in der Region zu laufen, in der ich lebe. Angebote waren aber schlichtweg nicht vorhanden. Der nächstgelegene grö-



- 01** Der erste Flensburg-Marathon startete dort, wo ein City-Marathon starten muss: mitten in der Innenstadt
- 02** Jan Fitschen, 10 000-Meter-Europameister und Schirmherr der Premiere
- 03** Stefan Riedel war von seiner eigenen Veranstaltung ganz begeistert

ßere Marathon findet in Kiel statt, etwa 80 Kilometer entfernt. Daher sprach ich mit den Laufveranstaltern in Flensburg und dem Umland und bat sie, ihren Events einen Marathon hinzuzufügen. Ich bekam reihenweise Absagen aus vielfältigen Gründen. Doch das Thema hatte mich gepackt



NAME **Stefan Riedel, 55**

BERUF **Erzieher**

WOHNORT **Oeversee**

DAS ERLEBNIS

## Flensburg-Marathon

Der 2. „Flensburg liebt dich Marathon“ findet am 10. Juni statt. Der Lauf umfasst drei Runden à 14 Kilometer, die durch die Innenstadt, an der Marineschule vorbei und am Hafen entlangführen, ehe der Zieleinlauf auf dem Südermarkt gefeiert werden kann. Es gibt auch einen Halbmarathon auf gleicher Strecke (1,5 Runden) sowie einen Staffellarathon mit sieben Teilnehmern pro Team (Streckenlängen von 5,7 bis 8,3 km). Am Vortag findet erstmals ein „High Heels Fun Run“ über 200 Meter statt, bei dem die Absätze mindestens 7,5 Zentimeter hoch und 1,5 breit sein müssen.

WEITERE INFOS: [www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de)

und ließ mich nicht mehr los. Ein zufälliges Gespräch am Rande der Siegerehrung des Flensburger Adventlaufs mit dem damaligen Oberbürgermeister gab mir Aufwind. Er lud mich mit Vertretern des Sportverbands ins Rathaus ein. Dort bekam ich zwar keine konkrete Unterstützungszusage, aber eine erste Orientierung, Ansprechpartner und gute Tipps.

★ ★ ★

Hoffnungsvoll schickte ich im Juli 2016 eine Einladung zu einem Sondierungsgespräch an die Sportvereine im nördlichen Schleswig-Holstein und Läufer aus meinem Bekanntenkreis. Zu meiner großen Freude nahmen etwa 20 Interessierte daran teil und vier von ihnen waren bereit, mit mir das Projekt voranzutreiben.

Ende August lernten wir den Vorstand des Vereins „Die schönste Förde der Welt e.V.“ kennen. Dieser hatte für die Stadt eine Imagekampagne namens „Flensburg liebt dich“ gestartet. Sofort war beiden Initiativen klar, dass sie sich ideal in einer Partnerschaft ergänzen würden. Schon eine Woche später saßen wir im Flensburger Rathaus mit sämtlichen wichtigen Behördenvertretern der Stadt sowie der Polizei und Feuerwehr zusammen und beschlossen, den ersten „Flensburg liebt dich“-Marathon zu starten.

★ ★ ★

Am 30. November 2016 ließen wir dann die Anmeldung für unseren Lauf freischalten. Was danach passierte, übertraf unsere kühnsten Erwartungen: Schon in

der ersten Woche konnten wir uns über 120 Registrierungen freuen – und jeden Tag kamen weitere hinzu. Unser Traum, 200 Marathonläufer auf die Strecke schicken zu können, erschien schon zum Jahresende erreichbar. Bis zum Meldeschluss erreichten wir 406 Anmeldungen für den Marathon, 729 für den Halben und 86 Staffeln mit 441 Teilnehmern. Da sage noch mal jemand, Flensburg sei zu klein für einen Stadtmarathon. Im Gegenteil: Wir wurden letztendlich mit 321 Finishern der größte Marathon Schleswig-Holsteins.

★ ★ ★

Die intensive Vorbereitungszeit gipfelte in den Minuten vor dem Startschuss. Die Tage davor waren geprägt von unglaublich viel Arbeit bei wenig Schlaf. Dennoch wachte ich ohne Wecker morgens früh voller Tatendrang auf. Es war ähnlich einer Verliebtheit, wie im Rausch. Mein Team zog ebenso enthusiastisch mit, jeder wollte seine Aufgabe bestmöglich erfüllen.

Am Samstag erlebten wir eine tolle Messe in unserem Partnerhotel „Alte Post“ mit Livemusik, Bio-Carbo-Party sowie einer gut funktionierenden Startnummern-Ausgabe. Dabei durften wir Cartoons des „Local Heroes“-Zeichners Kim Schmidt verschenken, die er eigens für uns geschaffen hatte. Und abends nahm uns unser

sportlicher Schirmherr Jan Fitschen dann mit auf sein Kenia-Event.

★ ★ ★

Der Sonntag begann für uns um vier Uhr mit letzten Aufbauarbeiten und der Streckensperrung. Vom Hamburg-Marathon hatte ich mit meiner Tochter ein Stück roten Zielteppich mitgebracht, den wir auf dem Südermarkt ausrollten. Als die Start-

„Als die Start- und Zielbögen standen und der Moderator mit den ersten Durchsagen begann, bekam ich Gänsehaut und feuchte Augen“

und Zielbögen standen und der Moderator mit den ersten Durchsagen begann, bekam ich Gänsehaut und feuchte Augen. Ich schaffte noch eine Begrüßungsansprache, dann folgte Musik, bei der ich mich nicht mehr halten konnte. Ich tanzte im Rhythmus der mitklatschenden Läufer und Zuschauer und fühlte mich königlich. Wow, was hatten wir da auf die Beine gestellt! Solch ein emotionales Hochgefühl habe ich bisher bei keinem anderen Start erlebt. 🎧

03



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



# Laufbandtraining: Pro und Kontra

In dieser Rubrik stellen wir Themen zur Diskussion, über die Läufer streiten. Diesen Monat ging es um die Frage: Wie sinnvoll ist das Training auf dem Laufband – für wen und in welchen Situationen? Und macht es Spaß?



## LESERMEINUNG DES MONATS

*Es macht definitiv nicht so viel Spaß wie das Laufen in der freien Natur. Dafür lassen sich Tempovorgaben besser umsetzen und Anstiege können simuliert werden, wenn man draußen keine hat. Besonders im Winter besteht ein geringeres Verletzungsrisiko und gerade bei Tempoeinheiten auch ein geringeres Infektrisiko. Mein Fazit lautet: nicht täglich, aber gerade an den dunklen, kalten Tagen eine willkommene Alternative.*



**Daniel Naumann**  
Henningsdorf



**Es kann auch Spaß machen**  
**Christine Seidel**, Nersingen

*Nicht nur draußen ist es schön. Es kann auch auf dem Laufband cool sein: wenn ich schwitze wie Sau. Wenn ein Kerl mit schönem Body vor mir auf dem Cross-trainer steht. Es gibt Tage, da ist es mir draußen zu kalt, windig, dunkel. Nicht nur draußen spielt das wahre Leben.*

## UMFRAGE

**Laufen Sie auf dem Laufband?**

Nie	25,8 %
Selten	29,3 %
Regelmäßig	37,0 %
Fast immer	7,9 %

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



## Besser gefedert als jeder Laufschuh Pirkko Armstorfer

München



*Nach einer Wirbelsäulen-OP hat mir das Laufband am meisten dabei geholfen, wieder fit zu werden. Erstens, da man es individuell einstellen und steigern kann und dazu permanent die Kontrolle hat. Zweitens, da es einen ebenen Untergrund ohne Stolperfallen bietet. Drittens, da es an den Seiten Griffe zum Abstützen beim Laufen hat, falls man mal unsicher ist oder doch noch Schmerzen kommen. Viertens: Das Beste daran ist aber die Federung – schonend für die Wirbelsäule und für die Gelenke. Diese Federung erreicht kein Laufschuh!*

## Nur für den Laufeinstieg wirklich gut Freya Klasing

Alsdorf



*Ich gehe nur sehr ungern aufs Laufband. In meinen Laufanfängen habe ich es regelmäßig genutzt, weil ich so immer die gleiche Geschwindigkeit halten konnte. Auch die Distanz war perfekt planbar. Allerdings fühlte ich mich immer wie auf rohen Eiern. Das Laufgefühl, das ich später kennenlernte, stellte sich nicht ein. Als ich mich das erste Mal nach draußen wagte, wusste ich, was mir vorher gefehlt hatte: die Natur und die frische Luft. Mittlerweile versuche ich das Laufband zu meiden.*



## Ideal zum Neustart nach Verletzungen Ricarda Dobring

Lübeck

*Ich finde das Training auf dem Laufband vor allem nach Verletzungen sinnvoll. Für den Wiedereinstieg ist es einfach perfekt, denn sobald man Schmerzen bekommt, kann man sofort aufhören, ohne noch zurücklaufen zu müssen. Mir machen darauf vor allem die schnellen Sprints Spaß. Und wenn es mal länger dauert – eine Stunde oder so –, dann schaue ich mir gern Triathlon-Dokus oder Ähnliches auf dem TV dazu an. Sinnvoll ist das Laufband meiner Meinung nach auch dann, wenn man seinen Laufstil verbessern möchte, etwa eine neue Beinachsenstellung. In meinem Gym befindet sich eine Fensterscheibe vor den Laufbändern, in der man sich spiegelt. So kann ich unmittelbar kontrollieren, ob der Laufstil passt. Oft trägt das Gefühl ja am Anfang.*



## Bekele macht es auch

Christian Lenk, Dornstetten

*Wenn es schneit, werden nur die Straßen geräumt. Im Wald kann man dann nur tagsüber laufen. Auf der Straße zu laufen ist nicht wirklich ratsam, weil wir Schwarzwälder für unseren rasanten Fahrstil bekannt sind. Seit meinen Knieoperationen bin ich im Winter nur noch auf dem Laufband, außer es sind über fünf Grad oder ich mache Tempoläufe auf der geräumten Laufbahn. Ich bin regelmäßig in Äthiopien und kenne den Weltrekordler Kenenisa Bekele. Der macht viele seiner Läufe auf dem Laufband seines Hotel-Fitnessstudios.*

## Es ist der Horror Björn Brzeske

Hamburg



*Das Laufen auf dem Laufband ist sehr eintönig, aber manchmal leider nötig. Wenn es draußen sehr kalt ist und ich mich auf einen Halbmarathon oder Marathon vorbereiten will, weiche ich für schnelle Läufe dann doch gern mal auf das Laufband aus. Allerdings: Mehr als zehn Kilometer auf den Dingen sind der Horror. Im Rahmen einer Marathonvorbereitung bin ich die Halbmarathondistanz mal auf dem Laufband gelaufen und kann nur sagen: nie wieder!*

## Hätte gern eins Cornelia Kaltwasser

Weilheim



*Ich war schon mehrere Male auf dem Laufband: im Laufschuhladen, als ich mir Laufschuhe gekauft habe, im Studio wegen eines Laktattests oder im Fitnessstudio auf einer Fähr. Dabei bin ich immer zwischen zehn und 21 Kilometern gelaufen. Ich hätte gern ein Laufband für die dunkle Jahreszeit. Laufen ohne Angst ist echt cool. Ich liebe die Freiheit in der Natur, doch allein im Dunklen ist das manchmal doch sehr beklemmend für mich.*

**!** Für unsere nächste Ausgabe suchen wir klare Statements zu der Frage: „Kann man Laufkleidung auch im Alltag tragen oder ist das unpassend?“ Schicken Sie uns Ihre pointierte Meinung an [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de)



# Das gibt's nur einmal, das kommt nie wieder

Die Europameisterschaften im Sommer in Berlin werden die letzten internationalen Leichtathletik-Meisterschaften in Deutschland sein – für immer, glaubt unser Kolumnist. Also, freuen wir uns darauf!

**“  
Fahren Sie nach  
Berlin und  
genießen Sie die  
Leichtathletik-  
Europameister-  
schaften, denn  
diesen Zauber  
wird es danach  
in Deutschland  
nicht mehr  
geben. Nie mehr!  
”**



**DIETER BAUMANN, 52,**  
ist einer der weltweit erfolgreichsten  
Langstreckenläufer. 1992 wurde er  
5000-Meter-Olympiasieger. Heute ist er  
ein gefragter Laufexperte ([dieterbaumann.de](http://dieterbaumann.de))

**D**ieses Jahr können wir Leichtathletik-Fans uns freuen. Die Leichtathletik-Europameisterschaften finden vom 7. bis 12. August in Berlin statt. Und die deutschen Athleten sind – ohne Übertreibung – gut, super, Weltklasse. Seit vielen Jahren hat es bei den Läuferinnen und Läufern keine so hohe Dichte an Spitzenkönnern gegeben. Leider geht das in der heutigen Zeit an der Öffentlichkeit vorbei. Umso mehr ist das eine große Chance für die Athletinnen und Athleten.

Die Frontfrau: Gesa Felicitas Krause, die Titelverteidigerin über 3000 Meter Hindernis. Sie hält den Deutschen Rekord und holte Bronze bei den Weltmeisterschaften. Ich bin mir sehr sicher, dass sie ihre Fans in Berlin begeistern wird. Begeistern wird auch Konstanze Klosterhalfen. Die Frage ist nur, auf welcher Distanz. Das größte Lauftalent seit ... ach, seit immer kann alles von 800 bis 10 000 Meter. Wir sind gespannt, welche Strecke es wird. Nicht minder talentiert ist Alina Reh und nicht minder vielseitig. Ihre Tendenz geht aber zu längeren Strecken. 5000 Meter, das wäre was für sie.

★ ★ ★

Bleiben wir bei den Frauen. Marathon. Den Experten muss ich nicht das spannende Meisterschaftsrennen beim Frankfurt-Marathon in Erinnerung rufen: Fate Tola gegen Katharina Heinig, die überraschend gewann. Beim Marathonlauf der Europameisterschaften wird es noch die Besonderheit einer Cup-Wertung geben. Fünf Starter sind zugelassen. Eine Titelchance für Deutschland. Mit Heinig, Tola, den Hahner-Zwillingen, Sabrina Mockenhaupt, Franziska Reng, Laura Hottenrott. Ja, die Auswahl ist groß. Wann hat es das gegeben? Oh nein, liebe Freunde der Laufkunst, ich verspreche nicht zu viel.

Und die Männer? Über 5000 Meter: Richard Ringer. Er wird vorn mitlaufen, die Frage ist nur: Bronze, Silber oder endlich ein Titel? Er wäre dran! 1500 Meter:

Timo Benitz, der Schwarzwälder. Haben Sie seinen Spurt im Vorlauf der WM 2017 in London gesehen? Wenn er so ein Ding im Finale der EM raushaut, dann wird er Europameister. Timo, hau rein!

★ ★ ★

Reinhauen sollte auch unser Rekord-Arne: Arne Gabius. Aber hoffentlich auf der richtigen Strecke. Warum 10 000 Meter? Über die Marathondistanz könnte er sich die Krone aufsetzen, über 10 000 Meter nicht. Dort wird ein anderer Läufer punkten: Amanal Petros. Aber zu Arne Gabius noch ein Satz: Titel bleiben, Rekorde verliert man. Mit einem Marathontitel in Berlin könnte er in die Leichtathletik-Geschichte eingehen. Ja, es wird ein heißer Leichtathletik-Sommer.

Sprint der Männer, 110 Meter Hürden: Gregor Traber. Ja, er war verletzt. Ja, er ist ein Heißsporn, aber lasst ihn nur einmal durch den Hürdenwald kommen. Das wäre nicht nur Wahnsinn, dann wäre es auch eine Medaille. Da werde ich schon beim Schreiben nervös. Die deutschen Damen im Sprint, 4 × 100 Meter Staffel: goldverdächtig. Die Werfer: Oje, da würde der Platz nicht reichen, um die Medaillenkandidaten vorzustellen.

★ ★ ★

Was ich sagen will: Fahren Sie nach Berlin und genießen Sie die Leichtathletik, denn diesen Zauber wird es danach in Deutschland nicht mehr geben. Nie mehr! Warum? Kaum wird die EM beendet sein, wird das Geschacher um das Berliner Olympiastadion losgehen. König Fußball regiert hierzulande das Sportgeschehen. Die Hertha beansprucht die Arena. Unter dem Motto: Ganz oder gar nicht. Wenn kein Wunder geschieht, sind die Tage der Leichtathletik in Berlin gezählt und wir verlieren die letzte Arena für große Meisterschaften im ganzen Land. Schade. ☹

Dieter Baumanns wöchentliche  
Kolumne „Mein Lauf der Woche“ finden Sie unter  
[www.runnersworld.de/baumann](http://www.runnersworld.de/baumann)





*Aus den Augen,  
aus dem Sinn: Eine  
Studie zeigte, dass  
Menschen, die ungesunde  
Snacks offen herumstehen  
lassen, im Schnitt 13 Kilo  
schwerer sind, als diejeni-  
gen, die solche Snacks  
wegräumen.*

**GREIFEN SIE  
RUHIG (AUCH  
MAL) ZU!**

Immer dasselbe Lied im neuen Jahr: Hier zwickt der Hosenbund, dort hat sich ein Pfund mehr auf die Waage geschlichen und viele reden mal wieder vom Abnehmen – auch Läufer. Dass Tabus („Nie wieder Süßigkeiten!“) aber nur zu Frust führen und deshalb meist nach hinten losgehen, war das Ergebnis einer US-Studie aus dem Jahr 2016. Die Studienteilnehmer, die sich jegliche Köstlichkeiten versagten, warfen viel schneller alle guten Vorsätze über den Haufen als diejenigen, die sich vornahmen, den Konsum derselben lediglich einzuschränken. Besser als Verzicht: mehr Achtsamkeit. Oft sind es schlechte Gewohnheiten, die einem das Abnehmen schwer machen. Wir haben eine Reihe solcher Fressfallen aufgedeckt (siehe S. 86).





# Fit durch den Winter

Ja, das Training auf dem Laufband ist langweilig, aber es hat auch Vorteile: Das Lauftempo ist gleichmäßiger und man ist vor winterlicher Kälte geschützt. Hier finden Sie die **wichtigsten Tipps für Ihr Heimtraining**

Von MARTIN GRÜNING

ner Wolfgang Heinig ließ sogar schon mal einige seiner Eliteläufer (unter ihnen auch seine Ehefrau Katrin Dörre-Heinig, die damals konstanteste Weltklasse-Marathonläuferin der Welt) einen Dreistundenlauf auf dem Laufband absolvieren. „Die Vorteile sind vielfältig, aber vor allem kann man drinnen bei entsprechenden Temperaturen leichter höhere Lauftempi realisieren als draußen in Eis und Schnee. Auch die Immunschwächung und die Verletzungsgefahr sind sehr viel geringer“, so Heinig.

## Bedingungen simulieren

Mo Farah, Doppel-Olympiasieger über 5000 und 1000 Meter, der sich derzeit auf den London-Marathon vorbereitet, nennt einen weiteren, weit weniger beachteten Vorteil: „Wenn man sich auf einen Frühjahrsmarathon vorbereitet, kann man sich auf dem Laufband viel besser auf die zu erwartenden Laufbedingungen einstellen, denn der Körper passt sich besser an die Temperaturen an, die dann herrschen werden.“ Was Farah damit auch meint: In geschlossenen Räumen lassen sich die Laufbedingungen nach Wunsch bestimmen. Die Temperatur wird über die Heizung reguliert, die Laufstrecke über die Konsole gesteuert. Dabei können nach Belieben Anstiege eingebaut werden, obendrein entlastet die gedämpfte Lauffläche des Laufbands Sehnen und Gelenke. Und das Wichtigste: Auf dem Laufband hält man sich präzise an das vorher festgelegte Tempo, egal wie schnell dieses ist. Ruhige Einheiten werden wirklich langsam gelaufen, und bei Tempoläufen ist man gezwungen, tatsächlich schnell zu laufen, da man sonst nach hinten abgeworfen wird wie ein Jockey vom Pferd.

Gegen die Eintönigkeit auf dem Band hilft Experimentierfreude: Nie zweimal hintereinander das gleiche Programm trainieren! Nebstehend ein paar kurzweilige und effektive Alternativen.

➔ Für die meisten Läuferinnen und Läufer ist das Laufband der Inbegriff von Monotonie und Langeweile. Typischer Kommentar: „Immer der gleiche Rhythmus, nix Interessantes zu sehen, stickige Luft – da kann einem ja jeder Spaß am Laufen vergehen. Richtige Läufer trainieren eh im Freien.“ Dies sind zweifellos Argumente, die nicht von der Hand zu weisen sind, und doch hat das Laufband seine Anhänger. Denn gerade die Vorhersehbarkeit und damit die Möglichkeit der exakten Steuerung des Tempos lassen sich auch in einen klaren Vorteil des Trainings „auf der Stelle“ ummünzen. Denkt man dann noch an die dunklen Winterabende, die so oft Nebel, Kälte, Wind, Regen sowie unebenes, glattes Geläuf bedeuten,

kann man dem Laufen auf einem zuverlässig rollenden Band bei angenehmen Temperaturen und in der Sicherheit eines gut beleuchteten Kellers oder Studios durchaus positive Seiten abgewinnen.

## Eliteläufer lieben das Band

Ein Laufband ist mehr als eine Notlösung für den Fall, dass das Wetter mal nicht mitspielt oder das Baby nebenan seinen Mittagsschlaf hält. Bei guter Planung können Sie durch ein Laufbandtraining nicht nur Ihre Form halten, sondern sich richtig in Schwung bringen, um im Frühjahr topfit in die Saison zu starten. Tatsächlich integrieren viele Eliteläufer das Laufbandtraining in ihren Trainingsalltag – und das nicht nur in eiskalten Winterregionen. Top-Trai-

## UMFRAGE

Wie lang sind Ihre längsten Läufe auf dem Band?

88%

Bis maximal 60 Min.

12%

Mehr als 60 Min.

Weitere Umfrageergebnisse: [www.runnersworld.de/umfragen](http://www.runnersworld.de/umfragen)



# Auch auf der Stelle kann man rennen

Fünf Laufband-Einheiten, die es in sich haben und mit denen Sie drinnen richtig schnell in Form kommen. Achtung: nicht für Laufeinsteiger geeignet

<p><b>1</b></p> <p><b>Wettkampf-Simulation</b></p> <p><b>Trainieren Sie das perfekte Rennen</b> Auf einigen Laufbändern lassen sich populäre Marathon-Rennstrecken nachlaufen. Mit diesen Simulationen, die Sie Ihren persönlichen Bedürfnisse anpassen können, bereiten Sie sich perfekt auf Ihren nächsten Marathon vor.</p> <p><b>Die Trainingseinheit</b> Wenn die gewünschte Strecke nicht gespeichert ist, können Sie das Höhenprofil des Rennens nutzen, um genau solche Anstiege in Ihr Training einzubauen. Wenn bei dem Rennen nach sieben Kilometern ein starker Anstieg erfolgt, drücken Sie einfach, nachdem Sie sieben Kilometer im geplanten Renn-tempo gelaufen sind, den „Up“-Knopf auf der Konsole.</p> <p><b>Der Effekt</b> Sie sind am Wettkampftag perfekt vorbereitet. Wenn der anstrengende Anstieg kommt, haben Sie die Gewissheit, dass Sie ihn schaffen werden.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Klassische Tempoläufe</b></p> <p><b>Nur so werden Sie schneller</b> Die meisten Läufer werden beim Tempotraining auf der Bahn bei mehreren Wiederholungsläufen zum Schluss langsamer. Auf dem Laufband gibt der Motor das Tempo vor – und Sie müssen mithalten. Das ist eine echte Herausforderung.</p> <p><b>Die Trainingseinheit</b> Laufen Sie 5–8 x 3 Minuten in einem Tempo, das pro Kilometer gut fünf Sekunden schneller ist als Ihr 5-Kilometer-Renntempo. Starten Sie die Einheit erst, wenn das Laufband die Geschwindigkeit erreicht hat. Zwischendurch dürfen Sie immer zwei Minuten locker laufen. Jede Woche können Sie die Wiederholungszahl steigern. Schaffen Sie acht Wiederholungen im gegebenen Tempo, dürfen Sie das Tempo der Einheit steigern.</p> <p><b>Der Effekt</b> Achtung, anstrengend! Aber beim nächsten Rennen liegen Sie dafür vorn!</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>„Walking Dead“-Tempotraining</b></p> <p><b>Durchhalten, bis die Serie zu Ende ist</b> Tempoläufe sind nicht einfach: Man läuft „draußen“ fast immer entweder etwas zu schnell oder etwas zu langsam. Aber wenn Sie einmal Ihr Tempo erreicht haben, sorgt das Laufband dafür, dass Sie es auch beibehalten.</p> <p><b>Die Trainingseinheit</b> Starten Sie mit einer zehnminütigen Aufwärmphase, am besten zehn Minuten vor Beginn einer Ihrer Lieblingsserien, egal ob „Game of Thrones“ oder „The Walking Dead“ oder sonst was. Beschleunigen Sie dann beim Start der Serie bis zu einer Geschwindigkeit, die Sie an Ihre „Schwelle“ bringt (Sie kommen gerade noch nicht außer Atem). Werbepausen nutzen Sie für eine Passage ruhigen Laufens.</p> <p><b>Der Effekt</b> Das Band sorgt für ein gleichmäßiges Tempo, die Serie für Ablenkung.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Bergauf-Wiederholungen</b></p> <p><b>Künstliche Berge für Flachlandtiroler</b> Sie können die Stärke der Anstiege kontrollieren und Ihren Oberschenkeln das anstrengende Bergablaufen ersparen. Und Sie können bei Bedarf die Steigung reduzieren, um sie gleich darauf auch schon wieder zu erhöhen.</p> <p><b>Die Trainingseinheit</b> Laufen Sie eine vierprozentige Steigung in Ein-Minuten-Ab-schnitten mit jeweils zweiminütigen langsamen, flachen Intervallen dazwischen. Steigern Sie sich über vier Wochen von acht über zehn bis auf 20 Wiederholungen à einer Minute mit zuletzt sechs Prozent Steigung.</p> <p><b>Der Effekt</b> Die Steigungen fordern Ihr Herz-Kreislauf-System, ohne die Muskeln allzu stark zu belasten. Außerdem entfällt das Bergablaufen.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Intervalle im Zufallsmodus</b></p> <p><b>Befreien Sie sich aus der Routine</b> Plötzliche Anstiege und Tempowechsel haben einen großen Trainingseffekt und sorgen für eine perfekte Wettkampfvorbereitung. Das ist effektiver, als immer in einem gleichmäßigen Tempo in der Ebene vor sich hinzutrablen.</p> <p><b>Die Trainingseinheit</b> Schon eine kleine Variation in Ihrem Training sorgt dafür, dass die Zeit viel schneller zu verstreichen scheint: Wärmen Sie sich zehn Minuten auf, dann laufen Sie 20 Minuten Intervalle im Zufallsmodus und anschließend zehn Minuten aus.</p> <p><b>Der Effekt</b> Wenn Sie nicht viel Zeit fürs Training haben, können Sie durch eine höhere Intensität trotzdem eine große Wirkung erzielen. Außerdem sorgt der Zufallsmodus für eine gesunde Abwechslung, gerade für Läufer, die sehr an ihren Laufgewohnheiten hängen.</p>
---	---	---	---	---

## AM LAUFENDEN BAND

### WORAUF SIE AUF DEM BAND ACHTEN SOLLTEN

Das Laufband bietet gegenüber dem Laufen auf der Straße eine ganze Reihe von Vorteilen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Sie Ihr Training entsprechend anpassen. Hier drei wichtige Tipps:

#### 1. Steigung ersetzt Gegenwind

Auf dem Laufband weht Ihnen kein Wind entgegen. Zwar gibt es keine zuverlässigen Untersuchungen, die den dadurch wegfallenden Widerstand in Steigungsprozente umrechnen. Aber Sie sollten die Steigung der Lauffläche dennoch von vornherein auf 1 bis 2 Prozent einstellen, wenn Sie mit dem Laufbandtraining beginnen.

#### 2. Kürzere Schritte

Das Laufen auf dem Band ähnelt ein bisschen dem Laufen auf Gras. Die konstante Bewegung des Untergrunds und die Dämpfung der Lauffläche führen bei den meisten Läufern zu einer Verkürzung ihrer Schritte. Entsprechend ändert sich auch das Tempo-Empfinden – ein sonst ruhiges Lauftempo kann sich auf dem Laufband schneller anfühlen. Hören Sie in sich hinein und passen Sie Ihr Lauftempo dem Körpergefühl an.

#### 3. Ausreichend trinken

Beim Training in geschlossenen Räumen auf dem Laufband schwitzen die meisten Läufer mehr als draußen. Üben Sie auf dem Laufband die Getränkeaufnahme: alle zehn Minuten zwei Schluck trinken.



## Topfit werden: Laufbandtraining für Amateure

### 1. Woche

- Di** 30 Min. lockerer DL (bei 2 % Steigung)
- Do** 10 Min. langsamer DL, 20 Min. zügiger DL (bis zu 88 % der HFmax), dann 10 Min. langsamer DL (bei 1,5 % Steigung)
- Sa** 20 Min. Crosstrainer, 60 Min. langsamer DL (bei 1,5 % Steigung), 10 Min. Crosstrainer

### 2. Woche

- Di** 40 Min. lockerer DL (bei 2 % Steigung)
- Do** 10 Min. langsamer DL, 5 x abwechselnd 3 Min. schnell (bis zu 94 % der HFmax), 2 Min. langsam, dann 10 Min. langsamer DL (bei 1,5 % Steigung)
- Sa** 10 Min. Crosstrainer, 70 Min. langsamer DL (bei 1,5 % Steigung), 10 Min. Crosstrainer

### 3. Woche

- Di** 30 Min. lockerer DL (bei 2 % Steigung)
- Do** 10 Min. langsamer DL, 30 Min. zügiger DL (bis zu 88 % der HFmax), dann 10 Min. langsamer DL (bei 1,5 % Steigung)
- Sa** 20 Min. Crosstrainer, 60 Min. langsamer DL (bei 1,5 % Steigung), 10 Min. Crosstrainer

### 4. Woche

- Di** 40 Min. lockerer DL (bei 2 % Steigung)
- Do** 10 Min. langsamer DL, 6 x abwechselnd 3 Min. schnell (bis zu 94 % der HFmax), 2 Min. ruhig, dann 10 Min. langsamer DL (bei 1,5 % Steigung)
- Sa** 60 Min. langsamer DL (bei 1,5 % Steigung), 30 Min. Crosstrainer

## ZWEI AUF EINEM BAND

### WENN'S IM FITNESS-STUDIO GEDRÄNGEL GIBT

Im Fitness-Studio gelingt es selten, die Nutzung der Laufbänder zeitlich so zu beschränken, dass alle Studiobesucher eine Trainingschance haben. Ein vernünftiges Training muss aber auch nicht immer länger als 30 Minuten dauern. Hier ein Beispiel für ein effektives Training, das sich auf zwei 30-minütige Einheiten beschränkt:

• **Teil 1:** Laufen Sie sich fünf Minuten warm. Beschleunigen Sie dann auf Ihr Marathon-Renntempo und halten Sie es fünf Minuten durch. Während Sie bei diesem Tempo bleiben, erhöhen Sie danach den Steigungswinkel alle zwei Minuten um ein Prozent, bis Sie sechs Prozent erreicht haben. Anschließend acht Minuten auslaufen.

• **Teil 2:** Nutzen Sie die Wartezeit mit Stabilitätsübungen. Dann gehen Sie wieder aufs Laufband: fünf Minuten warmlaufen, dann drei Minuten Tempodauerlauf, dann direkt drei Minuten im Fünf-Kilometer-Renntempo. Wiederholen Sie das Muster dreimal. Dann zehn Minuten auslaufen.

## Schneller werden: Laufbandtraining für Profis

### 1. Woche

- Mo** 50 Min. lockerer DL (bei 2,5 % Steigung)
- Mi** 10 Min. lockerer DL, 8 x abwechselnd 3 Min. schnell (5-km-Renntempo), 2 Min. ruhig, dann 10 Min. ruhiger DL (bei Steigung 1,5 %)
- Fr** 60 Min. lockerer DL (bei 1,5 % Steigung)
- Sa** 10 Min. langsamer DL, 3 x abwechselnd 9 Min. schnell (10-km-Renntempo), 2 Min. ruhig, dann 10 Min. langsamer DL (bei 1,5 % Steigung)
- So** 90 Min. ruhiger DL (bei 1,5 % Steigung)

### 2. Woche

- Mo** 60 Min. lockerer DL (bei 2,0 % Steigung)
- Mi** 10 Min. lockerer DL, 12 x abwechselnd 2 Min. schnell (5 Sek./km schneller als 5-km-Renntempo), 2 Min. ruhig, dann 10 Min. ruhiger DL (bei Steigung 1,0 %)
- Fr** 60 Min. lockerer DL (bei 1,5 % Steigung)
- Sa** 10 Min. langsamer DL, 40 Min. zügiger DL (88 % HFmax), 10 Min. langsamer DL
- So** 90 Min. ruhiger DL (bei 1,5 % Steigung)

### 3. Woche

- Mo** 60 Min. lockerer DL (bei 1,5 % Steigung)
- Mi** 10 Min. lockerer DL, 7 x abwechselnd 5 Min. schnell (10-km-Renntempo), 2 Min. ruhig, dann 10 Min. ruhiger DL (bei Steigung 1,5 %)
- Fr** 60 Min. lockerer DL (bei 1,5 % Steigung)
- Sa** 10 Min. langsamer DL, 3 x abwechselnd 12 Min. schnell (HM-Renntempo), 2 Min. ruhig, dann 10 Min. langsam. DL (bei 1,5 % Steigung)
- So** 90 Min. ruhiger DL (bei 1,5 % Steigung)

### 4. Woche

- Mo** 60 Min. lockerer DL (bei 2,0 % Steigung)
- Mi** 10 Min. lockerer DL, 15 x abwechselnd 1:30 Min. schnell (5 Sek./km schneller als 5-km-Renntempo), 1:30 Min. ruhig, dann 10 Min. ruhiger DL (bei Steigung 1,0 %)
- Fr** 60 Min. lockerer DL (bei 1,5 % Steigung)
- Sa** 10 Min. langsamer DL, 45 Min. zügiger DL (88 % HFmax), 10 Min. langsamer DL
- So** 90 Min. ruhiger DL (bei 1,5 % Steigung)

### DL: Dauerlauf

**Langsamer DL:** 70 bis 75 % der maximalen Herzfrequenz

**Ruhiger DL:** 75 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz

**Lockerer DL:** 80 bis 85 % der maximalen Herzfrequenz

**Zügiger DL:** 85 bis 88 % der maximalen Herzfrequenz

**Tempoläufe:** mit über 90 % der maximalen Herzfrequenz

**Fahrtspiel (FS):** wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke, der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst



## Training nach Maß – das iPhone als Laufcoach

Die RUNNER'S-WORLD-Lauftrainer-App berechnet Ihren individuellen Trainingsplan. Ob Sie Laufeinsteiger sind, einen Marathon anstreben, Ihre Bestzeiten knacken, fit bleiben oder abnehmen wollen: Mit der App erreichen Sie alles. Die Dauer des Plans bestimmen Sie:

von wenigen Wochen bis zu einem Jahr – für schnelle Trainingserfolge oder einen langfristigen Trainingsaufbau. Nähere Informationen gibt es unter: [runnersworld.de/lauftrainerapp](http://runnersworld.de/lauftrainerapp)

Code  
scannen  
und gratis  
testen!



## Weitere Pläne gefällig?

Diverse Trainingspläne für weitere Zielzeiten mit Importmöglichkeit in Ihren Kalender finden Sie hier:

**[www.runnersworld.de/trainingsplaene](http://www.runnersworld.de/trainingsplaene)**

Wer es noch individueller mag, erhält hier eine persönliche Experten-Betreuung: **[www.meinlauftrainer.de](http://www.meinlauftrainer.de)**





## ARNES LAUF-ABC



Dies ist kein Lauf-ABC zur Verbesserung Ihres Laufstils, sondern auf dieser Seite erklärt Deutschlands bester Läufer Arne Gabius exklusiv, was sich aus seiner Sicht hinter den meistgebrauchten Lauffachbegriffen versteckt

# F

## ... wie *Funktionskleidung*

Unter Funktionskleidung versteht man Bekleidung aus Fasern, Gewebe und Stoffen mit einem funktionellen Mehrwert. Der Mehrwert kann darin bestehen, dass diese wasserdicht, wasserabweisend, atmungsaktiv, thermoregulierend, UV-beständig, leicht, wärmend, schmutzabweisend, kühlend, pflegeleicht oder antimikrobiell sind. Die Textilien bestehen meist aus Polyester, Polyamid, Polyacryl und Elastan. Textilien aus Baumwolle oder Viskose haben aufgrund ihres hohen Speichervermögens für Wasser auf stark schwitzender Haut nichts verloren.

Für uns Läufer ist Funktionskleidung elementar. Bei der Auswahl der Laufkleidung sollte man stets das Zwiebel-schalenprinzip einhalten. Die Unterbekleidung, also das Kleidungsstück, welches direkt auf der Haut liegt, sollte den Schweiß sehr schnell aufnehmen und an die nächste Kleidungsschicht weitergeben. Auf diese Weise bleibt die Haut trocken, und wir kühlen nicht so schnell aus. Die Oberbekleidung sollte man an die aktuelle Wetterlage anpassen. Bei Wind und Regen bietet sich eine atmungs-aktive und wasserabweisende Laufjacke an. Leider sammeln sich gern Bakterien in den Fasern, sodass die Kleidung nach dem Laufen anfängt, unangenehm zu riechen. Daher sollte man Laufkleidung vor dem nächsten Tragen unbedingt waschen. Tipp: Ich habe immer ein extra Lauf-shirt und eine Hose im Auto liegen, damit ich mich nach einem Lauf schnellstmöglich umziehen kann. Trockene Kleidung nach dem Laufen ist die beste Erkältungsprophylaxe, solange keine warme Dusche in der Nähe ist.



**Meine Frau Anne sagt:** Wer sich zu warm angezogen hat, wird sehr schnell die Kapazitätsgrenze seiner Funktionsjacke in puncto Wasserdampfdurchlässigkeit kennenlernen. Dann läuft der Schweiß auch schon mal aus den Ärmeln heraus.

A  
B  
C  
D  
E  
**F**  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z

# Z

## ... wie *Zerrung*

Eine Muskelzerrung entsteht nach einem Trauma, nach unphysiologischer Muskeldehnung, nach plötzlicher Überlastung oder nach ruckartigen Kontraktionen. Bei uns Läufern sind am häufigsten die Waden- und Oberschenkelmuskulatur betroffen. Viele Muskelverletzungen heilen nach spätestens zwei Wochen vollständig ab, sodass ein Arztbesuch oder gar eine MRT-Untersuchung nicht nötig sind. Um eine möglichst schnelle Regeneration zu gewährleisten, sollte man bei einem plötzlich einsetzenden Schmerz im Muskel sofort reagieren. Hier findet die sogenannte PECH-Regel Anwendung: Pause (P) ist wohl die wichtigste Therapieempfehlung. Eine Muskelverletzung dauert 10 bis 14 Tage, manchmal auch länger. Eis (E) sollte zum Kühlen in den ersten Stunden nach dem Eintreten des Schmerzes an der betroffenen Stelle zum Einsatz kommen. Ebenfalls in den ersten Stunden sollte man mit einer elastischen Binde die betroffene Stelle kräftig komprimieren (C) und das Bein hochlegen (H), um die Schwellung zu minimieren. Nach ein paar Tagen sind Lymphdrainage (leichte Massage) und leichte Bewegungen empfehlenswert, damit das Gewebe verstärkt durchblutet und somit die Regeneration vorangetrieben wird.

Viele Muskelverletzungen heilen nach zwei Wochen ab, sodass ein Arztbesuch oder gar eine MRT-Untersuchung nicht nötig sind. Eine Pause ist wohl die wichtigste Therapieempfehlung



**Meine Frau Anne sagt:** Bei Muskelverletzungen muss man pausieren, auch wenn es schwerfällt. Eine Lauffreundin hatte sich zwei Wochen vor dem Frankfurt-Marathon ihren Oberschenkel gezerrt. Sie hat die Zwangspause durchgehalten und konnte den Marathon dann ohne Schmerzen laufen.

Arne Gabius (36) ist der beste deutsche Langstreckenläufer. Beim Frankfurt-Marathon 2015 stellte er einen neuen deutschen Marathon-Rekord auf (2:08:33 Stunden). Der Mediziner trainiert sich selbst. Seine Frau Anne, eine begeisterte Freizeitläuferin, ist ihm dabei stets eine wichtige Ratgeberin.



# Das ist der HIIT

Das Kürzel HIIT steht für hochintensives Intervalltraining zur Aktivierung von Muskeln und Stoffwechsel

INTERVALLTRAINING ist für Läufer nichts Neues. Das Prinzip ist einfach: Anstatt längere Zeit im gleichen Tempo zu laufen, wechselt man zwischen kurzen hochintensiven Phasen und längeren Erholungspausen. Ein Kardiotraining mit konstanter Belastung trainiert Ihre Muskeln, ökonomisch zu arbeiten (wichtig für Läufer). Wenn Sie hingegen im hochintensiven Bereich trainieren, aktiviert das Ihren Stoffwechsel sehr viel extremer. Noch Stunden nach dem Training verbrennen Sie dadurch bis zu 30 Prozent mehr Kalorien als nach einem Training mit konstanter Intensität. Hochintensives Intervalltraining mit Kraftübungen wiederum verbessert die Fitness des gesamten Körpers (also auch des Oberkörpers) in einer Weise, wie reines Lauf-Intervalltraining es nicht vermag. Absolvieren Sie das folgende Workout ein- oder zweimal pro Woche. In nur 30 Minuten verbessern Sie damit Ihre Fitness enorm – und das, ganz ohne das Haus zu verlassen.

## Zeitplan

**3 MINUTEN**  
Dynamisches Warm-up

**1 MINUTE**  
Pause

**6 MINUTEN**  
Übungen 1 bis 3:  
je 1 Minute, zwei Durchgänge

**1 MINUTE**  
Pause

**9 MINUTEN**  
Übungen 4 bis 6:  
je 1 Minute, drei Durchgänge

**1 MINUTE**  
Pause

**9 MINUTEN**  
Übungen 7 bis 9:  
je 1 Minute, drei Durchgänge

Explosive Kraftübungen fordern die Muskeln ganz anders als das Laufen.



## DYNAMISCHES WARM-UP

Absolvieren Sie jede Übung 30 Sekunden



### HAMPELMANN

Stehen Sie gerade mit angelegten Armen. Spreizen Sie mit einem Sprung die Beine und bringen Sie die Arme über den Kopf. Dann zurückspringen.



### POGO-SPRÜNGE

Hüpfen Sie auf den Fußballen beidbeinig auf und ab, nur knapp über dem Boden. Nutzen Sie die Arme zur Unterstützung.



### KNIEBEUGEN

Stehen Sie breitbeinig, Zehen nach außen, Rücken gerade. Gehen Sie in die Kniebeuge und drücken Sie dabei die Oberschenkel auseinander. Beine strecken und wiederholen.



### BEINSCHWUNG

Spannen Sie im geraden Stand Rumpf und Gesäß an. Schwingen Sie ein Bein so weit nach vorn und hinten, wie es gut möglich ist. Nach 15 Sekunden Seitenwechsel.



### AUSFALLSCHRITTE RÜCKWÄRTS

Gehen Sie mit links nach hinten in einen Ausfallschritt. Führen Sie dabei die Arme nach hinten-oben. Mit rechts in den Stand drücken. Seitenwechsel und wiederholen.



### RAUPENGANG

Beugen Sie sich vor und berühren Sie den Boden. Halten Sie die Knie gestreckt und wandern Sie mit den Händen nach vorn, dann mit den Füßen in kleinen Schritten hinterher.

## DAS WORKOUT



### 1 / EINBEINIGES BALANCIEREN

Linkes Bein leicht beugen. Rechten Fuß möglichst weit vorn auf tippen und zurück. Rechts auf tippen, zurück, hinten auf tippen, zurück. Mit dem anderen Bein wiederholen.



### 2 / EINBEINIGER LIEGESTÜTZ

Gehen Sie in den Liegestütz. Heben Sie beim Beugen der Arme Ihr rechtes Bein 20 bis 30 Zentimeter vom Boden. Zurück in die Ausgangsposition, Beinwechsel und wiederholen.



### 3 / AUSFALLSCHRITT MIT ZEHEN-TOUCH

Mit rechts einen tiefen Ausfallschritt nach hinten. Mit links hochdrücken, rechten Fuß nach vorn schwingen, mit der linken Hand berühren. Seitenwechsel.



### 4 / BURPEE MIT LIEGESTÜTZ

Hocken Sie sich hin, Hände auf dem Boden. Mit den Füßen nach hinten springen, Liegestütz machen. Zurückspringen, dann Streckesprung mit den Händen nach oben. Wiederholen.



### 5 / KURZHANTEL-RUDERN

Halten Sie zwei Hanteln, beugen Sie Hüfte und Knie und beugen Sie den Oberkörper vor. Ziehen Sie die Hanteln seitlich neben die Brust. Halten, langsam senken, wiederholen.



### 6 / LIEGELÄUFER

Sie liegen auf dem Rücken, Ellenbogen gebeugt. Heben Sie Schultern und oberen Rücken an, während Sie das rechte Knie zur Brust und den linken Arm nach vorn strecken. Absenken, Seitenwechsel.



### 7 / HANTEL-SCHWUNG

Halten Sie ein Ende einer Hantel in beiden Händen. Knie beugen, Hantel zwischen die Beine drücken. Beine explosionsartig strecken und die Hantel nach oben bringen. Zurückschwingen und wiederholen.



### 8 / KOMPASS-AUSFALLSCHRITT

Machen Sie mit rechts einen Ausfallschritt nach vorn („Norden“). Mit rechts hochdrücken und in alle Richtungen wiederholen: Nordosten, Osten, Südosten, Süden. Beinwechsel und weiter im Kreis.



### 9 / UNTERARMSTÜTZ DIAGONAL

Gehen Sie in den Unterarmstütz. Heben Sie das linke Bein und strecken Sie den rechten Arm nach vorn. Fünf Sekunden halten, dann Arm und Bein absenken. Mit der anderen Seite wiederholen.





Marco Schneider (Mitte)  
mit seinen Lauffreunden  
Reinhold und Rosmarie am  
Schloss Schönbusch



1 Die Strecke startet an der Schönbuschallee. Das Auto kann man auf dem Parkplatz gegenüber der Tennisanlage des WSV Aschaffenburg abstellen.

2 Kurz nach dem Start geht es durch einen Biergarten, den es samt angeschlossener Gastwirtschaft schon seit dem 18. Jahrhundert gibt.

3 Die Runde zieht sich mehr oder weniger am äußersten Rand des Parks entlang, lässt sich aber im Süden wunderschön durch den Nilkheimer Park bis zum Main ausbauen.

4 Historische Bauten aus der Gründungszeit des Parks lohnen (zumindest beim Erstbesuch) einen Abstecher, zum Beispiel der Freundschaftstempel oder das Philosophenhaus.

5 Die Schleife zum Schloss Schönbusch ist ein Muss, auch wenn es „nur“ ein zweigeschossiger Bau ist – er steht für die Geschichte des Parks.

# Entlang historischer Bauten

Nur drei Kilometer von der Aschaffener Innenstadt entfernt liegt der Park Schönbusch, ein schöner Landschaftsgarten aus dem 18. Jahrhundert. Dort lässt es sich wunderbar laufen

Text NORBERT WILHELMI

➔ Die Parkanlage liegt im Stadtgebiet von Aschaffenburg und zieht viele Läufer an. Marco Schneider und seine Lauffreunde vom LUT Aschaffenburg treffen sich dort jeden Sonntag um zehn Uhr zum Erlebnislauft. „Der Park ist sehr gut erreichbar und bietet im Sommer sogar einen Biergarten zum geselligen Beisammensein nach dem Laufen“, sagt Schneider, der seit knapp 20 Jahren Vorsitzender und Trainer des Vereins ist. Die von ihm vorgeschlagene Runde ist eine beliebte Strecke für Läufer aller Leistungsklassen und lässt sich durch den ebenen, aber nicht zu harten Untergrund angenehm laufen, auch im Dunkeln. „Sie kann zudem gut für Intervall- und Tempoläufe genutzt werden“, empfiehlt der Coach, der schon eine ganze Reihe von Läufern zu ihrem ersten Halbmarathon oder Marathon begleitet hat. „Die Runde ist abwechslungsreich und im Sommer sehr grün und schattig. Man hat schöne Ausblicke auf eine Reihe



von historischen Gebäuden im Park“, schwärmt Schneider, den es als Wettkämpfer inzwischen auf Trails verschlagen hat. Der 47-Jährige hat schon sechsmal den Transalpine-Marathon gefinisht. 🏃



Strecke zum Download per Scan unter diesem Link:  
[runnersworld.de/schoenestrecke82](https://runnersworld.de/schoenestrecke82)





**Janine Schubert** @janine\_runs\_for\_qualitytime „Ich laufe oft allein, aber auch gern mit meiner Laufgruppe. Da profitiert man gegenseitig voneinander.“



**Marius Förster** @marsendurance „Bewegung ist Leben und Leben ist schöner mit Bewegung – am schönsten mit meiner Frau Daniela (siehe Foto).“



**Kim Heilemann** @kmhl\_ „Beim Laufen und vor allem beim Intervalltraining kann man sich komplett auspowern und den Kopf frei bekommen.“



**Corry Stucki & Mike Müller** @ontheway.ch „Wir laufen für eine Work-Life-Balance – vor allem in der Natur sammeln wir Eindrücke und tanken Energie.“



**Milan Schmalenbach** @sport\_syndicate „Meine Freundin hat jetzt auch mit dem Laufen begonnen. So können wir gemeinsam die Wälder genießen.“



**Christian Dockhorn** @christian.dockhorn „Den Kaffee danach genießen und sich klarmachen, was man geleistet hat – auch das ist Laufen.“



**Yannic Stollenwerk** @yannic.stollenwerk „Am liebsten laufe ich im Wald, da ich hier ungestört bin und mich nur aufs Laufen konzentrieren kann.“



**Claudine Frieß** @claudinemaenni „Ich laufe in erster Linie, um gesund zu bleiben. Seit 2016 aber auch, um meine Depressionen in den Griff zu bekommen.“

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







# Weck die Lebensgeister!

Mit diesen **selbst gemachten Läufersnacks** können Sie sich die dunkle Jahreszeit versüßen und zugleich die Regenerationszeit verkürzen – oder nette Laufkollegen beschenken

Von ELYSE KOPECKY

## 1. Pikantes Knuspermüsli

Ergibt 8 Snack-Portionen

**Stillen Sie den kleinen Hunger zwischendurch mit diesem knackig-herzhaften und dabei sehr gesunden Knuspermüsli. Das Eiweiß spendet wertvolle Proteine, Olivenöl gesunde Fettsäuren und die Gewürze feurigen Geschmack.**

- 150 g Salzbrezeln
- 300 g gemischte Nüsse (Mandeln und Cashew)
- 80 g Haferflocken
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 2 TL Senfpulver
- 1 TL Knoblauch- oder Zwiebelpulver
- ½ TL feines Meersalz
- ¼ TL Cayennepfeffer (optional)
- 2 Eiweiß
- 2 EL natives Olivenöl
- 2 EL Honig

Ofen auf 140 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. In einer großen Rührschüssel Brezeln, Nüsse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Gewürze vermengen. In einer kleinen Schüssel Eiweiß, Olivenöl und Honig verschlagen, zu den trockenen Zutaten in die große Schüssel geben, unterheben und die Masse dann auf dem Backpapier ausstreichen. 40 Minuten backen, nach 20 Minuten einmal durchrühren. Vollständig auskühlen lassen und dann in Einmachgläser füllen.

## 2. Pekannuss-Butter

Füllt ein kleines Glas (225 g)

**Super Tipp als Wegzehrung für den Lauf am Morgen: Bestreichen Sie eine Banane mit einem Löffel dieser köstlichen und obendrein entzündungshemmenden Nussbutter. Pekannüsse liefern neben wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen und Antioxidantien ungesättigte Fettsäuren als Energiequelle.**

- 350 g geröstete, ungesalzene Pekannüsse
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt

- ½ TL Zimtpulver
- 1 Msp. Salz

Nüsse, Zucker, Vanilleextrakt, Zimt und Salz in der Küchenmaschine oder im Standmixer bei hoher Geschwindigkeit mehrere Minuten pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Zwischendurch gegebenenfalls schlecht durchmahlende Masse vom Rand des Gefäßes und unter den Messern hervorholen, unterrühren. Butter in ein kleines Glas füllen.

## 3. Handgemachte Schokolade mit Kirschen und Kernen

Ergibt 10 Stücke

**Schokolade aus dem Supermarkt enthält viel Zucker, Emulgatoren und Milchpulver. Unser Rezept besteht nur aus fünf Zutaten und liefert eine Power-Kombi aus Energie und Mineralien.**

- 110 ml natives Kokosöl
- 30 g Kakaopulver, ungesüßt
- 4 EL Ahornsirup
- 20 g Kürbiskerne
- 60 g getrocknete Kirschen (möglichst ungesüßt)

Eine quadratische Backform (20 cm) so mit Backpapier auslegen, dass das Papier an den Rändern der Form noch leicht hochsteht. Öl, Kakaopulver und Sirup in einem kleinen Topf bei geringer Hitze unter Rühren zum Schmelzen bringen. Die Schokomasse gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen. Kerne und Kirschen gleichmäßig darüber verteilen. Mindestens eine Stunde ins Gefrierfach geben, dann in grobe Stücke brechen und gekühlt aufbewahren (schmilzt bei Zimmertemperatur!) oder in Cellophanbeutel füllen und unter den Lauffreunden verteilen.

## 4. Popcorn mit Kurkuma

Ergibt 75 g Popcorn

**Selbst gemachtes Popcorn ist ein gesunder, vollwertiger Läufer-snack. Unsere Variante trumpft zudem mit entzündungshemmenden Gewürzen und der Laurinsäure des Kokosöls. Kurkuma**

**verleiht dem Popcorn ein sonniges Butter-Gelb. Mischen Sie es mit gerösteten Nüssen und füllen Sie beides in ein Weckglas.**

- 5 EL natives Kokosöl
- 100 g Popcorn-Mais
- 1 TL feines Meersalz
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprika, geräuchert

3 EL Öl in einer großen Pfanne bei starker Hitze erwärmen. Den Mais ins heiße Öl werfen, Deckel drauf. Sobald die Körner zu platzen beginnen, auf mittlere Hitze reduzieren und die Pfanne einmal schütteln. Wenn sich das Knallen verlangsamt, Pfanne vom Herd nehmen, aber noch abgedeckt lassen, bis es vorbei ist. Popcorn in eine große Schüssel füllen. In einer kleinen Schüssel Salz und Gewürze vermengen, die Hälfte über das Popcorn geben, untermischen. Die restlichen 2 EL Öl erhitzen, aufs Popcorn geben, noch mal durchmischen. Mit der restlichen Würzmischung nach Geschmack würzen.

## 5. Belebender Chai-Tee

Füllt 2 kleine Teedosen

**Eine heiße Tasse Tee weckt nach einem langen Lauf bei Frost oder feuchter Kälte die Lebensgeister, der Ingwer und die Gewürze regen zudem die Verdauung an.**

- 80 g schwarzer Blatttee
- 40 g getrockneter oder kandierter Ingwer
- 3 EL Kardamomkapseln, leicht zerdrückt
- 2 EL Gewürznelken
- 1 TL Zimtpulver

**Zimtstangen (optional)**

Tee und Gewürze in einer Schüssel vermischen, auf zwei kleine Gläser aufteilen. Zum Aufbrühen 1 bis 2 TL in ein Tee-Ei füllen und in einem Becher mit heißem Wasser aufgießen. Abgedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, dann nach Geschmack Milch und Honig zugeben.

Elyse Kopecky ist Ko-Autorin des Buchs „Run Fast Eat Slow“ (Unimeda, 26 Euro)





# Hilfe, Fressfallen!

**Schlechte Ernährungsgewohnheiten** machen dick.  
Wir zeigen, wo die Fallen lauern und wie man sie umgeht

Text **MATTHEW KADEY**

## FRESSFALLE NUMMER 1 Unaufgeräumte Küche

Ihre Jeans kneift? Dann werfen Sie mal einen Blick in Ihre Küche. Eine aktuelle Studie ergab, dass Menschen, die sich in einer Küche mit einem Spülbecken voll schmutzigem Geschirr aufhielten, doppelt so

viele Kekse aus einer auf dem Tisch stehenden Schüssel aßen wie Personen in einer sauberen Küche. Eine andere Studie zeigte, dass Leute, die ungesunde Snacks offen herumliegen haben, im Schnitt 13 Kilo schwerer sind, als jene, die Chips und Co. im Schrank oder gar nicht im Haus haben. „Eine unauf-

geräumte Küche kann das Gefühl vermitteln, dass man nicht alles unter Kontrolle hat, und das kann dazu führen, dass man bei jedem Gang in die Küche in die Chips- oder Kekstüte greift, nur weil sie da liegt“, sagt Alissa Rumsey, Sprecherin der US-Ernährungsberater-Vereinigung A.N.D.

**TIPP** Verbannen Sie ungesunde Snacks aus Ihrem Blickfeld und damit aus Ihren Gedanken. Eine weitere Studie ergab, dass Frauen, die zwei Meter von der Süßigkeitentüte entfernt waren, nur halb so viel davon aßen wie andere, die

nur den Arm auszustrecken brauchten. Ersetzen Sie Süßes und Salziges durch gesunde Snacks wie Obst oder Gemüse. Wie die zweite eingangs erwähnte Studie zeigte, wiegen Menschen, die stets eine gut gefüllte Obstschale herumstehen haben, im Durchschnitt sechs Kilo weniger als Menschen, die darauf verzichten.

## FRESSFALLE NUMMER 2 Irreführende Werbung

Auf der Verpackung aufgedruckte Signalworte können dazu führen, dass man mehr





## Lassen Sie die EC-Karte stecken! Wer bar zahlt, fällt nicht so leicht auf Quengelware an der Kasse rein

davon isst. Laut einer Studie der Pennsylvania State University (USA) aßen Probanden mehr von einem Studentenfutter, auf dessen Etikett das Wort „Fitness“ und das Bild eines Laufschuhs aufgedruckt war als von einer zweiten Packung ohne diesen Claim. Auch in einer Studie der University of Texas aßen die Testpersonen mehr von dem gleichen Popcorn, wenn ihnen gesagt wurde, es sei gesund, als wenn sie es für ungesund hielten. Das gilt aber nicht nur für das Wort „Fitness“. Studien haben auch gezeigt, dass Käufer von Bio-Lebensmitteln glauben, diese hätten weniger Kalorien und mehr Ballaststoffe, was oft gar nicht stimmt. Auch Schokoriegel in grüner Verpackung werden für gesünder gehalten, als sie sind. Verpackungen, die einem vorgaukeln, ein Produkt sei weniger ungesund, verführen einen dazu, stärker zuzugreifen, da man glaubt, man könne deshalb mehr davon essen. Leider enthalten solche Produkte, wie zum Beispiel Proteinriegel, glutenfreie oder Bio-Snacks

oder Nussmischungen aber zum Teil sehr viele Kalorien. **TIPP** Fallen Sie nicht auf jedes Produktversprechen herein. Vergleichen Sie die Nährwertangaben und wählen Sie vorzugsweise Vollkornprodukte mit vielen Ballaststoffen und geringem Zucker-

anteil. Menschen, die die Nährstoffangaben lesen, wiegen im Schnitt weniger!

### FRESSFALLE NUMMER 3 Mit der Karte zahlen

Das schnelle, bequeme Zahlen mit der EC-Karte kann Ihnen einen dicken Strich durch Ihre Abnehmpläne machen. Eine US-Studie zum Konsumverhalten von Supermarktkunden ergab, dass Menschen, die bar zahlen, seltener bei der Quengelware an der Kasse zugreifen als jene, die eine Karte zum Zahlen nutzen. **TIPP** Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste und halten Sie sich auch daran. Nehmen Sie Bargeld mit und würdigen Sie die Naschereien an der Kasse keines Blickes. Und vor allem: Gehen Sie nie hungrig einkaufen! US-Forscher fanden heraus, dass Testpersonen, die vor dem Gang in den Supermarkt einen Apfel aßen, 25 Prozent mehr Obst und

## Studien zeigen: Wer am Schreibtisch isst, nimmt bis zu 10 Prozent mehr Kalorien zu sich



Gemüse kauften, als Probanden, die das nicht taten.

### FRESSFALLE NUMMER 4 Ablenkung beim Essen

Bei gesunder Ernährung geht es nicht nur darum, was man isst, sondern auch wie und wo. Eine Studie der Northwestern University in Chicago ergab, dass blaues Licht wie das von Smartphones, TV- oder PC-Monitoren appetitsteigernd wirkt. Wenn Sie vor und während des Essens auf einen Bildschirm starren, kann das Hirnareale stimulieren, die den Appetit steuern, und dazu führen, dass man zu viel isst. Britische Forscher wiesen nach, dass Personen, die beim Essen ein PC-Spiel spielten, eine halbe Stunde später mehr Kekse aßen, als die, die nicht beim Essen gedaddelt hatten. Das heißt aber nicht, dass Sie sich mit dem Essen beeilen sollen. Auch hier zeigen Studien, dass Menschen, die ihre Mahlzeiten schlingen, mehr Kalorien zu sich nehmen, das Gefühl haben, nicht satt zu werden, und eher zu Übergewicht neigen. **TIPP** Verbannen Sie Ihr Smartphone vom Esstisch, machen Sie die Mittagspause nicht am Schreibtisch und verbinden Sie das Essen nicht mit anderen Tätigkeiten. Essen Sie langsam und machen Sie Ihre Tempoeinheiten lieber auf der Bahn. Auch dazu gibt es Studien: Laut dem Wissenschaftsmagazin „Appetite“ nehmen Menschen, die jeden Bissen mindestens 30 Sekunden lang kauen, zwei Stunden später weniger Kalorien zu sich als Schnellesser. Und an der Arizona State University fand man heraus, dass man seinem Gehirn vorgaukeln kann, man hätte mehr auf dem Teller, indem man sein Essen in kleine Stücke schneidet. 🍴



# Sie fragen, wir antworten

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



## LAUFEN MIT JETLAG

**Ich plane gerade einen Marathon in Florida. Haben Flugzeit und Zeitverschiebung (sechs Stunden) Einfluss auf meine Laufleistung? Sollte**

**ich besser schon eine Woche vor dem Marathon anreisen, damit sich mein Körper darauf einstellen kann? Oder ist es von Vorteil, kurzfristig anzureisen, bevor mein Körper überhaupt realisiert hat, dass die Zeit eine andere ist?**

Stefan K., Augsburg

► Durch abrupte Zeitverschiebungen wie Interkontinentalflüge nach Westen oder Osten kommt es zu einer zeitlichen Differenz zwischen der inneren Uhr des Körpers und der tatsächlichen Uhrzeit am neuen Aufenthaltsort. Dies führt zu Irritationen zeitabhängiger Körperfunktionen, wie beispielsweise Körpertemperatur, Blutdruck, Herzfrequenz, Stresshormonausschüttung oder Schlaf-wach-Rhythmus und hat damit einen negativen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Diese Veränderungen der Körperfunktionen werden unter dem Begriff Jetlag zusammengefasst. Die Schwere des Jetlags richtet sich zum einen danach, wie viele Zeitzonen durch die Reise überschritten werden, zum anderen nach der Richtung der Reise.

Die Anpassung an die neue Ortszeit geschieht langsam und benötigt normalerweise einen knappen Tag pro einer Zeitzone, das heißt etwa vier bis sechs Tage bei einer Zeitverschiebung von sechs Stunden. Es ist in der Regel leichter, sich an einen längeren Tag anzupassen als an einen kürzeren, weshalb der Jetlag dann auch weniger ausgeprägt ist, wenn wir zum Beispiel von Osten nach Westen fliegen und nicht umgekehrt.

Da verschiedene wissenschaftliche Studien zeigen konnten, dass die zeitabhängigen Körperfunktionen bereits am ersten Tag nach der Ankunft am Zielort gestört sind, ist davon abzuraten, kurzfristig vor dem Marathon anzureisen. Besser ist es daher, eine Woche vor dem Laufevent anzureisen, da man dann davon ausgehen kann, dass sich sämtliche Körperfunktionen angepasst haben. Während dieser Zeit empfiehlt es sich aber, keine intensiven Trainingseinheiten durchzuführen.

## LAUFEN MIT HANTELN

*Beim Laufen sehe ich ab und zu Läufer, die mit Gewichten in den Händen laufen. Macht das Sinn, um den Oberkörper zu stärken?*

Michael S., Weisendorf

► Wer glaubt, man könne zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, wenn man mit leichten Gewichten läuft, also Lauftraining mit Krafttraining verbindet, der irrt. Man verdirbt sich dabei nur den Laufstil und trainiert uneffektiv, sowohl was das Lauftraining betrifft als auch was das Krafttraining angeht. Auch der Aspekt, man würde dadurch mehr Kalorien verbrennen, ist zu vernachlässigen. Wer mehr Kalorien verbrennen will, sollte lieber 10 bis 15 Minuten länger laufen. Und wer seine Arm- und Rumpfmuskulatur stärken will, sollte dies mit einem entsprechenden Kräftigungsprogramm nach dem Laufen tun.



## LUNGE BRENNT

*Ich bin Laufeinsteigerin und zuerst immer allein langsam gelaufen. Neuerdings nehme ich aber an einem Lauftreff teil. Die Gruppe zieht mich so mit, dass ich mich jedes Mal ziemlich verausgabe. Eigentlich macht das Spaß, aber anschließend tut das Atmen richtig weh. Was kann ich dagegen tun?*

Ina S., Ravensburg

► Grundsätzlich wäre es aus trainingsphysiologischer Sicht sinnvoller, sich maximal bei jedem dritten Lauf auszubelasten. Eine spezifische Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie) könnte zeigen, welche Belastungsvorgaben sinnvoll sind. Zu Ihrer Frage: Hinter atemabhängigen Schmerzen nach Ausbelastung können unterschiedliche Ursachen stehen. Am wahrscheinlichsten liegt in Ihrem Fall eine pauschale Überlastung des noch wenig trainierten Systems aus Atemwegen, Lunge und Brustkorb vor. Das heißt Bronchien, Schleimhäute und Atemmuskulatur sind nicht ausreichend an die geforderte Leistung angepasst, was durch den Schmerzreiz signalisiert wird. Ebenso wird dieser Effekt häufig durch kalte Luft ausgelöst oder verstärkt. Auch eine bronchiale Überempfindlichkeit oder ein (nicht ausgeheilte) Infekt können der Auslöser sein. Weiterführende Untersuchungen (Labor, Lungenfunktionstest, Röntgen, Ergometrie) bringen Klarheit.



LESER HELFEN LESERN\*

**Ich würde gern jemandem zum Laufen bringen, von dem ich weiß, dass es ihm guttäte. Es ist mir aber bisher nicht gelungen. Kennt Ihr die Herausforderung und wenn ja, welche Tipps und Erfahrungen habt Ihr für so einen Fall beziehungsweise welche Tricks habt Ihr schon angewendet?**

Hanna V., München



**Thomas Behringer**

► Die Bewegung in Form von Spazierengehen oder Wandern beginnen. Zunächst ein Tempo wählen, bei dem man sich ohne Anstrengung unterhalten kann. Vielleicht eine App mitlaufen lassen, die den Leistungsverlauf zeigt, das kann zugleich motivieren. Der Ehrgeiz kommt im Lauf der Zeit von selbst.



**Matthias Bechthold**

► Du kannst niemanden zu seinem Glück zwingen, das wäre der falsche Schritt. Ich schwärme oft von meiner Leidenschaft, erzähle, wie das Laufen mich mit Glück erfüllt und wie frei ich mich dabei fühle. Aber das auch nur, weil ich den Willen dazu habe. Ohne Wille kein Weg. Also einfach weiter ein gutes Vorbild sein.



**Andreas Urbaniak**

► Ich würde versuchen, mit der Person herausfinden, was für eine Sportart sie wirklich interessiert – vielleicht ist das Laufen nicht das Richtige –, aber auch erzählen, wie viel Spaß es macht, sich zu verbessern, jeden U-Bahn-Sprint zu gewinnen, jede Treppe hochzurennen und sich allgemein viel fitter zu fühlen.

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

**AUFFÄLLIGER PULS**

**An arbeitsfreien Tagen (Wochenende, Urlaub) laufe ich mit einer circa zehn Schläge höheren Herzfrequenz als an normalen Arbeits-/Wochentagen bei gleichem Tempo. Eigentlich müsste man doch, gerade wenn man ausgeruht ist, mit niedrigerer Herzfrequenz laufen? Könnte dies am Biorhythmus liegen, da ich unter der Woche um 15 Uhr und am Wochenende um 10 Uhr laufe?**

Mara S., Langenfeld

► Die Herzfrequenzen zeigen sowohl in Ruhe als auch unter Belastung tageszeitliche Schwankungen. Dies gilt nicht nur für die Herzfrequenz, sondern auch für andere Messparameter wie etwa den Blutdruck. Grund hierfür ist, dass

der Aktivitätszustand des Körpers einer Tagesrhythmik unterworfen ist, welche von der Ausschüttung sogenannter Stresshormone abhängt. Zu diesen Stresshormonen gehört unter anderem das Kortisol. Dieses wird in den frühen Morgenstunden und am Spätnachmittag vermehrt ausgeschüttet. Die Folge sind, zeitlich verzögert, eine erhöhte Herzfrequenz sowie ein erhöhter Blutdruck in den Vormittagsstunden und ein Absinken dieser Parameter am Nachmittag. Zum Abend hin steigen dann Herzfrequenz und Blutdruck wieder leicht an, bevor es in der Nacht zu einer deutlichen Absenkung kommt. Dies erklärt auch, warum Sie am Wochenende oder im Urlaub bei Trainingseinheiten am Vormittag eine höhere Trainingsherzfrequenz bei gleichem Tempo aufweisen.

**ASPIRIN SCHULD AN BAUCHSCHMERZEN?**

**Ich habe in den letzten Wochen zwei 10-Kilometer-Wettkämpfe absolviert und litt jeweils noch am folgenden Tag unter kolikartigen Bauchschmerzen und starkem Durchfall. Kann es sein, dass die Einnahme einer Aspirin-Tablette, die ich am Wettkampftag wegen Kopfschmerzen zu mir genommen hatte, die Ursache war?**

Elke K., Geiselhöring

► Ein Zusammenhang zwischen der Einnahme von Acetylsalicylsäure (ASS = Aspirin) und Bauchschmerzen ist naheliegend, zumal eine Wettkampfbelastung, die immer mit einer Stresshormonausschüttung einhergeht, die aggressive Wirkung der Magensäure verstärkt. Üblicherweise wird mit leerem Magen gelaufen, was diese Problematik fördert. Auch der Durchfall passt in dieses Bild. Die gezielte Aspirin-Einnahme vieler Athleten am Wettkampftag (für höhere Schmerztoleranz und zur „Durchblutungssteigerung“) halten wir für mindestens bedenklich; sie hat zudem in einigen Fällen zu ernsthaften Magenblutungen geführt. Deshalb raten wir davon ab, obwohl ASS im Katalog der verbotenen Substanzen fehlt. Sollten bei Beschwerden am Tag X natürliche Methoden wie Massage, japanisches Heilpflanzenöl (auf die Schläfen, Stirn) oder Akupunktur keine Linderung verschaffen, empfiehlt sich für solche Situationen eine Wettkampfabstinenz. Ein lockerer Trainingslauf ist eine gute und hilfreiche Alternative. Besonders empfindliche Mägen lassen sich vor, während oder nach einem Lauf meist mit einer halben Banane beruhigen.

**DIE RUNNER'S-WORLD-EXPERTEN**



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



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



**DR. ROGER HOFMANN**  
Rennarzt des München-Marathons,  
Allgemeinmediziner



**PROF. DR. ANDREAS NIESS**  
Leiter der Sportmedizin am Universitätsklinikum Tübingen



**PROF. DR. KAI RÖCKER**  
Professor an der Hochschule Furtwangen,  
Bereich Gesundheit



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





# Was für ein Training darf es denn heute sein?

**Moderne Laufbänder** bieten zahlreiche Programme, die das Training sinnvoll steuern – individuell angepasst an den Läufer und seine Wünsche. Sogar unterschiedliche Laufuntergründe lassen sich simulieren

Von URS WEBER

➔ Man tritt auf dem Laufband nicht nur einfach auf der Stelle: Die neueste Modellgeneration hilft durch eine kluge Trainingssteuerung jedem Läufer individuell, sein Ziel zu erreichen – ob beim Abnehmen oder um seine Leistungsfähigkeit zu steigern. Der Preis der Geräte wird maßgeblich durch die Motorleistung und die Größe der Lauffläche bestimmt. Für komfortables, stressfreies und sicheres Training sollte diese mindestens 1,45 Meter lang und 50 Zentimeter breit sein. Wir haben sechs Top-Modelle für anspruchsvolle Läufer ausgewählt.





## Woodway

### CURVE

Preis: ab 6250 Euro • [www.woodway.de](http://www.woodway.de)

► Ohne Strom gegen den Strom – so könnte man das Konzept des Modells Curve von Woodway beschreiben. Das hervorstechendste Merkmal dieses Laufbands: Es kommt ohne Motor aus. Der Läufer treibt das Band quasi selbst an. Mehr noch: Die Lauffläche aus Lamellen ist konkav geformt. Dies reduziert die Aufprallenergie und wirkt gelenkschonend. Das Gerät ist zudem sehr robust.

#### GERÄTEPROFIL

TRAINING	tempoabhängig
LAUFLÄCHE (LÄNGE/BREITE)	157 x 43 cm
PLATZBEDARF (LÄNGE/BREITE)	173 x 85 cm
GERÄTEGEWICHT	160 kg



## Kettler

### TRACK 9

Preis: ca. 2500 Euro • [www.kettler.de](http://www.kettler.de)

► Als „Waldweg für zu Hause“ bewirbt der deutsche Hersteller sein Modell. Über das beleuchtete Display lassen sich verschiedene Laufsituationen einstellen – auch Trails. Es gibt sieben Funktionen und 38 Programme. Man kann die Steigung von 0 bis 12 Prozent justieren und ein Tablet anschließen oder koppeln (siehe Foto). Bei Nichtgebrauch lässt sich das Band senkrecht hochklappen (106/88 cm).

#### GERÄTEPROFIL

TRAINING/PROGRAMME	38
LAUFLÄCHE (LÄNGE/BREITE)	150 x 51 cm
PLATZBEDARF (LÄNGE/BREITE)	207 x 88 cm
MOTORLEISTUNG	3 PS



## Bowflex

### BXT 326

Preis: ab 2200 Euro • [www.sport-tiedje.de](http://www.sport-tiedje.de)

► Hersteller Bowflex ist für seine ausgeklügelten Trainingssysteme bekannt. So verfügt auch dieses Modell über vorprogrammierte „Max“-Workouts. Damit können etwa Intervalle mit hoher Intensität und kurzen Pausen absolviert werden. Durch die individuelle Abstimmung eignet sich das System für Anfänger und ambitionierte Läufer. Cool: Das klapp- und rollbare BXT hat einen integrierten Ventilator.

#### GERÄTEPROFIL

TRAINING/PROGRAMME	11; 4 User
LAUFLÄCHE (LÄNGE/BREITE)	152 x 51 cm
PLATZBEDARF (LÄNGE/BREITE)	214 x 93 cm
ZUGELASSEN BIS	180 kg



## Tunturi

### T50

Preis: 1550 Euro • [www.tunturi-fitness.com](http://www.tunturi-fitness.com)

► Das kompakte T50 bietet einen guten Kompromiss zwischen Laufeigenschaften und geringem Platzbedarf. Aber auch dieses Gerät wiegt gut 90 Kilogramm, wobei das Maximalgewicht des Läufers mit 135 Kilo angegeben wird. Der Motor treibt die Lauffläche auf bis zu 18 km/h an, die Steigung kann bis auf zwölf Prozent justiert werden. Bluetooth und USB-Anschluss sind mit an Bord, etwa für Musik.

#### GERÄTEPROFIL

TRAINING/PROGRAMME	17
LAUFLÄCHE (LÄNGE/BREITE)	149 x 50 cm
PLATZBEDARF (LÄNGE/BREITE)	179 x 84 cm
PLATZBEDARF (EINGEKLAPPT)	99 x 84 cm



## GoVital

### RUN650

Preis: 2500 Euro • [www.go-vital.de](http://www.go-vital.de)

► Das Laufband von GoVital ist auch für etwas härtere Gangarten ausgelegt: Wie beim Bowflex dürfen Läufer hier bis zu 180 Kilo aufs Band bringen, das auf bis zu 15 Prozent Steigung verstellbar ist und mit einem Maximaltempo von 24 km/h ein Training in Marathon-Weltrekord-Pace zulässt. Die Lauffläche und die Dämpfung sind auffallend robust. 27 Programme erleichtern die Trainingssteuerung.

#### GERÄTEPROFIL

TRAINING/PROGRAMME	27
LAUFLÄCHE (LÄNGE/BREITE)	157 x 56 cm
GESCHWINDIGKEIT	0,5–24 km/h
LAUFSTEIGUNG	0–15 %



## Life Fitness

### T5

Preis: ca. 5000 Euro • [www.life-fitness.com](http://www.life-fitness.com)

► Das T5 bietet neben der Geschwindigkeits- und Steigungswahl (19 km/h; bis 15 Prozent) weitere Auswahlparameter. Mit dem Dämpfungssystem „Flexdeck Select“ lässt sich die Festigkeit des Laufbands so verändern, dass man wie auf Gras, Tartan oder Asphalt läuft. Durch die App-Anbindung via Bluetooth lassen sich auch verschiedene Lauf-Apps synchronisieren (iPhone und Android).

#### GERÄTEPROFIL

TRAINING/PROGRAMME	13
LAUFLÄCHE (LÄNGE/BREITE)	152 x 56 cm
PLATZBEDARF (LÄNGE/BREITE)	203 x 81 cm
GERÄTEGEWICHT	154 kg



# DAUERTEST

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



## Mehr Komfort bei Nässe und Schnee



Der neue **Brooks Ghost 10 GTX** läuft sich ganz anders als seine Vorgänger – gerade in der GTX-Version ist das ein bemerkenswerter Vorteil

➔ Durch das Kürzel GTX (und den um zehn Euro teureren Verkaufspreis) wird beim Ghost kenntlich, dass es sich um die Version mit Membran handelt. Man kann bis zum oberen Schafttrand im Wasser stehen, und der Fuß bleibt trocken. Ich habe die letzten drei Versionen des Ghost in meinem Schuhregal – aber in der 10er-Version ist er zu neuer Qualität gereift. In der großen Auswahl von Laufschuhen mit Goretex-Membran füllt der Ghost 10 für mich eine Lücke.

Das liegt an der neuen Konstruktion: Die komfortable Mittelsohle („BioMoGo DNA“) zusammen mit der an den Außenkanten abgerundeten, mit tiefen Flexkerben versehenen Außensohle („Plush Transition Zone“) ergibt einen Abrollkomfort, den ich bislang beim Ghost noch nicht kannte und bei einem Schuh mit Membran (meist im Trailbereich) schon gar nicht. Jetzt habe ich einen Schuh, den ich für längere Läufe auf festem Untergrund einsetze – aller-

dings nur, wenn ich die Membran auch wirklich benötige, also bei Nässe oder Regen, Schnee oder Schneematsch. Da ist die wasserdichte Version ein echter Komfortgewinn. Allerdings wird das Obermaterial dadurch auch etwas steifer und weniger dehnfähig und der Schuh wirkt kleiner. Das Modell ist insgesamt wärmer, was bei Kälte durchaus von Vorteil ist, aber auch weniger atmungsaktiv. Was zählt: Von außen bleibt der Fuß trocken. *Urs Weber*

TESTDAUER: 5 MONATE

### Brooks Ghost 10 GTX

150 Euro • [www.runnersworld.de/dauertest39](http://www.runnersworld.de/dauertest39)

- ➕ bedenktlos im Wintermatsch einzusetzen
- ➕ sehr ausgewogene Passform
- ➕ dynamische Sohlenkonstruktion, für langsame und schnelles Tempo
- ➖ recht hohes Gewicht
- ➖ auf nassem Asphalt rutschige Sohle

➔ Eigentlich liebe ich es, im Winter zu laufen, besonders wenn Schnee liegt und die Luft so schön rein ist. Wäre da nicht das Problem mit meinen Händen: Schon bei einstelligen Plusgraden beginnen sie kalt zu werden, bei Minusgraden werden sie beinahe taub. Kommt dann noch Regen oder Schnee ins Spiel, habe ich richtige Schmerzen in den Fingern, mit denen ich nach dem Training nicht mal mehr meinen Haustürschlüssel aus den Tights friemeln kann. Da helfen auch die meisten Laufhandschuhe nicht. Die Handschuhe von Sealskinz – eigentlich für ihre wasserdichten Socken



## Nie wieder eiskalte Händchen

Die wasserabweisenden **Laufhandschuhe** von Sealskinz sollen für warme und trockene Finger sorgen

bekannt – hingegen schon. Sie halten meine Hände selbst bei minus drei Grad warm – und trocken. Denn die Handschuhe sind wasserabweisend. Feuchtigkeit kommt erst durch, wenn man sie unter fließendes Wasser hält. So bleiben beim Laufen oder auch beim Radfahren trotz Schnee und Regen die Finger warm und beweglich. Gut so, denn dank des weichen Obermaterials

und der engen Passform kann man mit den Handschuhen problemlos Reißverschlüsse oder sein Smartphone bedienen. Selbst nach einem Jahr und einigen Waschgängen sind die Handschuhe kein bisschen ausgeleiert und quasi wie neu. Was ich besonders mag: Die Handschuhe sind atmungsaktiv, sodass man sie auch bei plus fünf Grad tragen kann. *Jale Bartholomäus*

TESTDAUER: 1 JAHR

### Sealskinz Stretch Fleece Nano Gloves

39 Euro • [www.runnersworld.de/dauertest40](http://www.runnersworld.de/dauertest40)

- ➕ wasserabweisend, winddicht und warm
- ➕ innen gefüttert
- ➕ eng anliegende Passform
- ➕ weiches Obermaterial
- ➕ Touchscreen-kompatibel
- ➕ hochwertige Verarbeitung und keinerlei Abnutzung





## Alle Wetter, ist der leicht



Das Nike-Free-Modell hat eine **wasserabweisende** Membran namens Shield. Das taugt sie

➔ Bei Laufschuhen bin ich Zahlenfetischist. Jedes neue Paar lege ich sofort auf die Briefwaage und freue mich zusätzlich auf die Daten zu Sprengung, Passform und Dämpfung aus unserem Labor. Den Nike Free RN Distance Shield feiere ich für seine 197 Gramm. Gut, werden Sie jetzt sagen, am Free ist ja auch nichts dran. Falsch! Das Laufverhalten ist dank des flachen Aufbaus, der geringen Sprengung (5,7 Millimeter) und der Free-typischen Flexkerben sehr agil, aber in meinen Augen ausreichend stabil, um für trainierte Neutralläufer geeignet zu sein. So führt einen das Wort „Free“ doch etwas in die Irre. Dafür ist an dem Wort „Distance“ in der Modellbezeichnung wirklich etwas dran: Dieser Schuh ist durchaus für längere Strecken gedacht. Einen großen Anteil daran hat der „Lunarlon“-Schaum in der Mittelsohle, der für eine gute Dämpfung sorgt. Doch dass ich das geringe Gewicht so herausstelle, ja, sogar beeindruckend finde, liegt an der Besonderheit des Schuhs: Nikes wasserabweisender Shield-Membran. In einem knappen

Jahr Schlechtwettereinsatz mit rund 200 Kilometer Laufdistanz habe ich in diesem Schuh noch nie nasse Füße bekommen. Ob Starkregen, Pfützen oder Schlamm – stets hielt die Membran dicht. Und nach wie vor perlt Wasser ab, Stichwort Lotoseffekt. Steif ist das Obermaterial dadurch aber keineswegs. Es ist dicker als bei einem luftigen Sommerschuh, aber dünner als bei den meisten wasserdichten Schuhen. So bleiben die Füße nicht nur trocken, sondern auch warm. Nikes Shield-Membran ist für Läufer eine gute Alternative zu Gore-Tex. Wintertauglich ist der Schuh dennoch nur mit Einschränkungen. Die Außensohle hat auf (nassem) Asphalt keine Probleme und auch mit Schlammpassagen auf Forst- und Parkwegen kommt sie trotz fehlenden Profils erstaunlich gut zurecht. Aber bei Schnee ist es vorbei. Gut, ein Schuh kann nicht in jedem Terrain glänzen. So ist der Nike Free RN Distance Shield das, was er sein möchte: ein Top-Schlechtwetter-Schuh für die Stadt. *Henning Lenertz*

**TESTDAUER: 195 KILOMETER**

### Nike Free RN Distance Shield

120 Euro • [www.runnersworld.de/dauertest41](http://www.runnersworld.de/dauertest41)

- ➔ hält die Füße warm und trocken
- ➔ läuft sich neutral und direkt
- ➔ rutscht auf Schlamm und Schnee

## Für Nachtaktive

Mit der Stirnlampe **Lupine NEO X2** hat man im Dunkeln den Überblick



➔ Ich testete die Lupine NEO X2 für die 100 Kilometer von Biel. Als Ultraläufer ist man vor allem auf eine lange Akkulaufzeit angewiesen und selbst bei voller Leistung mit 700 Lumen leuchtet die Lupine mit nur einer Akkuladung nonstop zwei Stunden lang. Sehr gut! Dabei ist der Lichtkegel so hell, dass man jede Wurzel, jeden Stein, jede Unebenheit sieht. Das Handling könnte einfacher nicht sein: Aufsetzen, auf den Knopf drücken – und los! Für die nächste Stufe noch mal drücken, zum Ausschalten lange drücken. Der Tragekomfort ist in Ordnung, zumal, wenn man eine Mütze/Stirnband drunter trägt. Direkt auf der Stirn war das Tragen ... na ja, gut aushaltbar. Die Größe lässt sich leicht an der Seite verstellen. Ich muss sagen, mir macht das Laufen mit Lampe im Dunkeln so viel Spaß, dass ich schon freiwillig die Sonne habe untergehen lassen, um mit Lampe und Hund durch den nächtlichen Wald zu jagen. *Sonja von Opel*

**TESTDAUER: 7 MONATE**

### Lupine NEO X2

85 Euro • [www.runnersworld.de/dauertest42](http://www.runnersworld.de/dauertest42)

- ➔ extrem leicht zu bedienen
- ➔ perfekter Lichtkegel mit überragender Strahlkraft
- ➔ lange Akkulaufzeit (bei Smartcore 2.0 Ah Akku)
- ➔ Tragekomfort lässt nach einigen Stunden nach



WEBER WILL'S WISSEN

# Die Wahrheit über Membranen

Funktionstextilien werden durch neue Gewebe, aufwendige Herstellung und ausgeklügelte Membranen immer besser. Aber sind sie wirklich so „funktionell“ und „atmungsaktiv“ wie die Hersteller versprechen?



➔ Es gibt ein Wort, das ich bald wirklich nicht mehr hören kann: Atmungsaktivität. Ob bei Schuhen, Shirts, Ober- oder Unterbekleidung – alle Welt spricht von dem A-Wort, für mich das Unwort des Jahres. Mein Funktionsshirt ist atmungsaktiv, meine Laufjacke, mein Stirnband und meine Socken sowieso. Seltsam nur, dass meine Socken nach dem Training immer irgendwie feucht sind, mein Laufshirt auch – und meine Laufjacke ohnehin (von innen wohlgeriecht).

## Ist Funktionalität nicht etwas Selbstverständliches?

Der Vollständigkeit halber sollte ich das A-Wort noch um das F-Wort ergänzen: F wie Funktion, Funktionsbekleidung, Funktionstextilien, Funktionsshirts. Kürzlich las ich, dass ich sogar an meiner Uhr ein Funktionsarmband habe. „Wie bitte“, dachte ich, „na, was denn sonst?!“ Oder haben Sie etwa schon mal von einem Unfunktionsarmband oder meinetwegen auch von einem Nichtfunktions- oder funktionslosen Armband gehört? Und was genau soll denn an einem Armband funktionieren? Oder, um zu

meinem Ausgangspunkt zurückzukommen: Wie soll denn meine atmungsaktive Jacke bitte atmen?

Neulich bin ich bei sieben Grad in meiner atmungsaktiven Membran-Funktionsjacke im Regen gelaufen. Und, Sie ahnen es, da atmete absolut nichts – außer mir selbst natürlich, meine Jacke mitnichten. Als ich sie nach dem Lauftraining auszog, kam ich mir vor, als käme ich direkt aus der Sauna, so sehr habe ich geschwitzt. Von wegen Atmungsaktivität! Nichts hat da geatmet, rein gar nichts.

## Atmung? Läufer dampfen nicht, sie schwitzen

Nicht, dass ich hier irgendwie falsch verstanden werde: Ich bin ein absoluter Membran-Fan. Nur verspricht die Werbung uns Läufern leider oft mehr, als Funktionstextilien tatsächlich leisten können. Zudem werden die Funktionstextilien oder -schuhe mit atmungsaktiver Membran oft nicht richtig beziehungsweise zweckgemäß eingesetzt. Und zuletzt überschätzen die meisten Läufer die Atmungsaktivität ihrer Funktionsjacke.

Um die richtig einschätzen zu können, muss man sich das

Funktionsprinzip einer Membran verdeutlichen: Sie hält jegliche Feuchtigkeit von außen ab, egal ob Regen, Schnee oder Nebel. Und von innen? Da lässt sie lediglich Wasserdampf entweichen. Eine Membranjacke ist also im Prinzip auch von innen wasserdicht – sie lässt keine Schweißtropfen durch, außer in Form von Wasserdampf.

Nun produziert der Körper aber bekanntlich keinen Was-

serdampf, sondern Schweiß. Nur wenn dieser verdampft, kann er die Membran passieren. Allerdings funktioniert auch das nur einwandfrei, wenn ein sogenanntes Temperaturgefälle herrscht. Das bedeutet: Außen muss es deutlich kälter sein als innen. Nur an kühlen Wintertagen funktioniert die Wasserdampfdurchlässigkeit.

Jeder, der schon mal im Sommer mit einer Funktionsjacke gelaufen ist, weiß: Da atmet rein gar nichts – es sei denn, Sie öffnen den Reißverschluss ein wenig, dann haben Sie in einer Minute mehr Atmungsaktivität, als die Membran der Jacke an einem ganzen Tag schaffen würde. Immerhin: Wenn die Temperaturen im Winter fallen, schafft die Membran einen spürbaren Komfortgewinn, auch wenn sie weit davon entfernt ist zu atmen. ☹

## Komplizierte Wörter, einfache Funktionsweise

Für Laufbekleidung und -schuhe wird meist eine Membran von Gore verwendet. Die besteht aus mikroporösem Polytetrafluorethylen (ePTFE) mit circa 1,3 Milliarden Poren pro Quadratzentimeter. Und durch die passt Wasser nicht hindurch, denn sie sind etwa 20 000-mal kleiner als Wassertropfen, aber etwa 770-mal größer als die Moleküle des Wasserdampfs. Was also so hochtrabend als Atmungsaktivität bezeichnet wird, ist die Fähigkeit, Wasserdampf nach außen abzuleiten – bis zu einer gewissen Menge, und wenn es draußen kälter ist als drinnen (im Schuh/unter der Jacke). Wichtig beim Laufen: Nicht zu warm kleiden! Je weniger Schweiß entsteht, desto weniger ist die Membran gefordert.



URS WEBER (50) testet seit mehr als 25 Jahren Laufequipment und leitet das RUNNER'S-WORLD-Testteam. In dieser Zeit hat er unzählige Membran-Technologien kommen und gehen sehen, die bei ihrer Einführung allesamt als Nonplusultra angepriesen wurden.



## DER LESERTEST

# Alter Hut oder innovative Mütze?

Das leichte **Pack Run Cap** überzeugt auch dann, wenn man es nicht braucht: Es lässt sich leicht verstauen. Was sagen unsere Lesertester dazu?



**Buff**  
**PACK RUN CAP**

Preis: 28 Euro  
[www.buff.eu/de](http://www.buff.eu/de)

➔ Jeden Monat wird ein neues Team aus zwölf RUNNER'S-WORLD-Lesern für einen aktuellen Produkttest ausgewählt. Sechs Läuferinnen und sechs Läufer konnten diesmal das Run Pack Cap von Buff testen, einem Hersteller, der vielen Läufern durch das gleichnamige Mikrofaserschlauchtuch bekannt ist. Die Mütze zeichnet sich durch den vergleichsweise sehr kleinen, faltbaren Schirm aus. Das Gewebe besteht aus elastischem, dünnen Funktionsmaterial (57 % Polyester, 35 % Polyurethan, 8 % Elastan), wobei der mittlere Stoffstreifen über dem Kopf dicht und sehr dehnbar ist; die Seiten sind luftdurchlässiger. Die Kappe ist in der Weite einstellbar – jedoch nur bis zu einem gewissen Grad. In diesem Punkt gab es beim überaus positiven Fazit der Lesertester hier und da Kritik, vor allem von Männern: Das Cap ist nämlich nur für kleine oder mittlere Kopfumfänge geeignet. Auf größeren Köpfen sitzt es etwas eng. Dafür lässt es sich auch mit dem Schirm nach hinten tragen: „Was mir gut gefiel, waren die bequeme Passform (sogenanntes 5-Panel-Cap) und dass man die Kappe gut rückwärts tragen kann, wenn die Sonne von hinten kommt. Der Verschluss nervt dabei nicht an der Stirn“, sagt Tester Nic Scott (Münster).

## Ein bisschen wie eine Badekappe

Die Kappe ist angenehm leicht und passt wie eine zweite Haut. Beim ersten Tragen hatte ich den Eindruck, es sei mir zu klein, doch für meinen Kopfumfang von 56 Zentimetern ist es gerade noch okay. Für dickere Schädel würde ich das Cap aber nicht empfehlen. Durch die enge Passform wirkt es ein bisschen wie eine Badekappe.



Ralf Abschlag  
Hürtgenwald

„Wenn der Kopf nicht zu groß ist, trägt sich diese leichte Kappe hervorragend. Dank des elastischen Materials und des integrierten Gummizugs lässt sie sich gut anpassen und sitzt auch bei Gegenwind bombenfest. Bei meinem Kopfumfang von 59 Zentimetern ist sie für mich aber etwas zu klein geraten.“

Norbert Weisenburger  
Bergatreute

## Schön leicht

Weil aus einem sehr leichten Material gefertigt, ist das Cap äußerst angenehm zu tragen. Es sitzt perfekt und trocknet schnell. Dank

ihres flexiblen Materials kann die Mütze problemlos in der Sporttasche verstaut werden.



Kerstin Wünsche  
Esslingen

„Die Mütze trägt sich sehr leicht. Im Grunde spürt man sie beim Laufen gar nicht. Sie lässt sich gut anpassen und ist auch mit Zopf gut tragbar. Bei herbstlichen Temperaturen von 6 bis 18 Grad habe ich weder stark geschwitzt noch sehr gefroren.“

Petra Schmitt  
Neunkirchen

## Formstabil und kleines Packmaß

Das große Plus dieses Caps ist zweifelsohne sein geringes Packmaß, gepaart mit einer guten Formstabilität. Die Mütze ist angenehm leicht: Hat man sie einmal aufgesetzt, spürt man sie – abgesehen vom sichtbaren Mützenschirm – überhaupt nicht mehr. Das Design ist äußerst ansprechend und kann das ein oder andere Lauf-Outfit durchaus aufwerten. Wer auf der Suche nach einem leichten und äußerst kompakten Sonnen- und teils auch Wetterschutz ist, kann hier getrost

zuschlagen. Wer allerdings die eierlegende Wollmilchsaue sucht, sollte eher über die Anschaffung eines Buff-Tuchs nachdenken. Wer beides in der Sporttasche vorhält, ist meiner Meinung nach gut vorbereitet. Das Cap ist vom Frühjahr bis zum Herbst für alle Einsatzgebiete zu empfehlen.



Christoph Fase  
Flensburg

## Sehr vielseitig

Die Kappe sitzt super und ist sehr leicht, zudem kann man die Größe anpassen. Das leichte Material ist sehr gut verarbeitet, sodass man kaum darunter schwitzt. Ich schwitze sonst recht viel und trage Caps deshalb eher selten. Aber diese ist so angenehm, dass man sie gar nicht spürt. Dank des leichten Materials passt sie gut in eine Jackentasche. Ich finde sie sehr praktisch, denn sie kann vielseitig eingesetzt werden (bei Regen, Sonne etc.). Auch Farbe und Design gefallen mir sehr gut. Der UV-Schutz von 50 ist bei langen Läufen in der Sonne optimal, auch bei Wettkämpfen.



Cornelia Zehetmeier  
Galliate

## TESTLÄUFER GESUCHT

Für den RUNNER'S-WORLD-Lesertest können jeden Monat ausgewählte Leser aus dem Laufhelden-Club ein neues Produkt testen und darüber berichten. Diesmal gibt es ein Test-Set vom Hersteller für Regenerationsbekleidung **Venex**. Die Eigenschaften der patentierten **V-Tex Regenerationsfaser** aktivieren das parasympathische Nervensystem und unterstützen im Ruhezustand und auch im Schlaf den Erholungsprozess. Haben Sie Interesse? Dann bewerben Sie sich unter <http://laufhelden.runnersworld.de/aktionen>











## Showdown auf den letzten Metern

**Darmstadt-Cross**  
26. November 2017

Alljährlicher Höhepunkt der deutschen Crosslauf-Saison ist das Traditions-Event in Darmstadt. In der Damenkonkurrenz kam es dort diesmal zu einem Weltklasse-Duell

Von THOMAS SCHMIDT

➔ Der Crosslauf ist tot, es lebe der Crosslauf! Zu dieser Forderung konnte man gelangen, wenn man das Geschehen in Darmstadt vom Streckenrand aus verfolgte. Obwohl die Zahl der Freizeitläufer ständig wächst, hat sich Crosslaufen unter ihnen nicht etabliert – das Trailrunning hat dem klassischen Querfeldeinlauf die Freizeitathleten abgejagt. Aber unter den Eliteläufern ist Crosslaufen ein fester Bestandteil einer sinnvollen Winter Vorbereitung. Zuschauer lockte das beste Event im Land nur wenige, doch die bekamen speziell in der Damenkonkurrenz ein großartiges Duell auf höchstem Niveau geboten.

★ ★ ★

Alina Reh und Konstanze Klosterhalfen, die in der Klasse der Unter-23-Jährigen zu den besten Athletinnen der Welt gehören, schenken sich auf der Strecke nichts. In den drei Wochen vor dem Lauf hatten sie noch gemeinsam im Trainingslager in Südafrika ihre Form gepusht. Beide Frauen bevorzugen eine mutige Renngestaltung. Da Reh weiß, dass sie im kurzen Zielsprint gegen Klosterhalfen immer den Kürzeren ziehen würde, machte sie vornweg permanent Druck und versuchte, ihre Konkurrentin auf der Strecke abzuschütteln. Es gelang ihr nicht. »





01

Etwa nach der Hälfte der 6,6-Kilometer-Distanz übernahm Klosterhalfen die Führung und legte drei, vier Meter zwischen sich und ihre Verfolgerin. Doch auch sie konnte nicht davonziehen – und so kam es auf dem allerletzten Streckenteil zum großen Showdown. Reh schob sich wieder an Klosterhalfen heran, an ihr vorbei und kam mit nur zwei Sekunden Vorsprung ins Ziel. Erst 1:22 Minuten später erreichte die drittplatzierte Betty Chepkwony aus Kenia ins Ziel. Das sagt alles.

★ ★ ★

Auch das Männerrennen über 9000 Meter war gut besetzt, konnte aber in Bezug auf Dramatik nicht mit der Frauenkonkurrenz mithalten. Amanal Petros, Vize-Europameister in der U23 über 10 000 Meter, dominierte das Rennen nach Belieben, auch wenn sein Vorsprung auf Abdi Uya Dietzer am Schluss nur drei Sekunden betrug. Petros war immer in der Spitzengruppe dabei und ließ im Finale nichts anbrennen.

Mehr erwartet hatte mancher vom deutschen 10 000-Meter-Meister Simon Boch, der auf dem undankbaren vierten Platz landete. Bei den 10 000-Meter-Meisterschaften

- 01 150 Teilnehmer starteten allein in bei den Schülerläufen**
- 02 In den Junioren- und Jugendklassen war die nationale Elite am Start**
- 03 Alina Reh (rechts) und Konstanz Klosterhalfen lieferten sich bei den Damen ein Duell auf Weltklasse-Niveau**
- 04 Amanal Petros klagte zwar über Trainingsrückstand, gewann die Männerkonkurrenz dennoch klar**

des Sommers hatte er Petros mit einem grandiosen Schlusspurt abfangen, diesmal war er chancenlos.

★ ★ ★

Stark besetzt sind in Darmstadt traditionell die Junioren- und Jugendklassen, bei denen der überraschende Sieg von Miriam Dattke in der U20

02



## RUNNER'S WORLD ZEUGNIS

### ORGANISATION

Perfekt. Einen Crosslauf zu organisieren ist zum einen nicht ganz so aufwendig wie ein Straßenlauf. Zum anderen gehört Organisationsleiter Wilfried Raatz zu den erfahrensten Veranstaltern im Land. Und das macht sich an allen Ecken positiv bemerkbar.



### ATMOSPHÄRE

Viel los war ehrlich gesagt nicht. Außer Trainern und Athleten fand kaum jemand an die Strecke. An Start und Ziel waren zwar ein paar Menschen versammelt, streckenweise sah man aber auch niemanden – und das, obwohl echte Asse am Start waren.



### STRECKE

Ein echter Cross-Parcours aus dem Lehrbuch mit teilweise tiefem, matschigem Boden, leicht hügelig und mit Strohballen als Hindernissen – so muss es sein. Die Strecke ist einer internationalen Cross-Meisterschaft würdig.



### PREIS/LEISTUNG

Bei 8 Euro Startgebühr in den Hauptläufen kann man über das Preis-Leistungsverhältnis nicht klagen.

vor der Schweizer 3000-Meter-U20-Europameisterin Delia Sclabas herausragte. Und auch das Duell zwischen Ilyas Yonis Osman und Markus Görger in der entsprechenden Altersklasse der Männer begeisterte. Görger schlug von Beginn an ein hohes Tempo an, Osman wich




03



04

aber nicht und machte bald schon den Sack zu. Mit 19:48 für Osman zu 20:22 Minuten für Görger war der Abstand schließlich deutlich.

★ ★ ★

Schade, dass der Deutsche Leichtathletik-Verband als wichtigstes Qualifikationsrennen für die Cross-Europameisterschaften nicht die beste deutsche Veranstaltung in Darmstadt gewählt hatte, sondern den Crosslauf im niederländischen Tilburg, der eine Woche zuvor stattfand. Vermutlich suchte man die internationale Konkurrenz. Die hätte man mithilfe des Verbands aber gut und gern auch in Darmstadt mobilisieren können. 

## DARMSTADT-CROSS

Startgeld 8 Euro / Termin 2018 25. November /

Infos und Anmeldung [www.darmstadt-laeuft.de](http://www.darmstadt-laeuft.de) / Bildergalerie [www.runnersworld.de/darmstadt-cross-2017](http://www.runnersworld.de/darmstadt-cross-2017)



# Ihr trefft sie in Kenia

*Dass die besten Langstreckler der Welt aus Afrika kommen, ist hinlänglich bekannt. Aber auch die besten Nichtafrikaner werden anscheinend nur dann richtig schnell, wenn sie dauerhaft dort trainieren*

**O**kay, dann also Sondre Nordstad Moen. Noch nie von ihm gehört? Der Norweger hat im vergangenen Herbst – aber auch wirklich erst dann – so richtig von sich reden gemacht: 10 Kilometer in 27:55 Minuten auf den Straßen Prags und dann den Halbmarathon in Valencia in 59:47 Minuten, das ist schon ein Pfund. Und dann eben in Fukuoka (Japan) der Marathon-Europarekord in 2:05:48 Minuten. (Nicht nur) mir war zwar klar, dass der alte Rekord des in Kenia geborenen Türken Kaan Kigen Özbilen, der 2016 in Seoul 2:06:10 Stunden lief, baldigst wackeln würde, aber dass es ein Norweger sein würde, der ihn verbessert? Nö, das hätte ich nicht gedacht.

★ ★ ★

Moens rasante Leistungsentwicklung in nur sechs Monaten ist schon richtig, richtig überraschend. Seine vorherige Marathon-Bestzeit stand bei 2:10:07 Stunden, die war er im Frühjahr 2017 in Hannover gerannt. Schon die bedeutete einen enormen Leistungssprung. Seine ersten beiden Marathons hatte Moen in 2:12:54 (Florenz, 2015) und 2:14:17 (Olympische Spiele in Rio, 2016) gefinisht. Jahrelang war der Norweger auf einem guten, aber nie auf Weltklasse-Niveau unterwegs. Will sagen, seine Leistungsentwicklung in letzter Zeit war nicht stetig, sondern ein völlig überraschender Sprung. Seine Halbmarathon-Jahresbestzeiten belegen dies gut: 64:05 Minuten 2011, 62:48 Minuten 2012, 2013 lief er keinen Halbmarathon, 62:59 Minuten 2014, 62:32 Minuten 2015, 62:19 Minuten 2016, 62:25 Minuten im Frühjahr 2017 und dann auf einmal 59:47 Minuten im Herbst 2017. Meine Güte, in den sechs Monaten hat er anscheinend alles richtig gemacht.

★ ★ ★

Moen ist damit nicht nur der schnellste Europäer aller Zeiten, sondern auch der schnellste nicht in Afrika geborene Marathonläufer aller Zeiten! Lassen wir mal Ryan Hall's 2:04:58 Stunden außen vor, die dieser auf dem nicht rekordkonformen Bostoner Kurs in jenem legendären Jahr 2011 aufstellte, als dort der Wind die Läufer ins Ziel wehte. Moen hat damit den Brasilianer Ronaldo da Costa in diesem Ranking abgelöst, der bei seinem damaligen




Immer mehr Nicht-Afrikaner verlegen ihren Lebensmittelpunkt nach Afrika, etwa der Marathon-Europarekordler Sondre Moen (l.) oder auch der beste Schweizer Läufer Julien Wanders

Weltrekordrennen in Berlin, 1998 war's (ich war live dabei), 2:06:05 Stunden lief (und nebenbei bemerkt hinterm Ziel ein Rad schlug). Das Spannende ist, dass Moen eigentlich gar kein Europäer mehr ist. Na ja, das ist jetzt vielleicht ein wenig überspitzt formuliert. Aber Moen lebt und trainiert die meiste Zeit des Jahres in Kenia, und dort natürlich in Iten, dem „Home of Champions“, wie auf einem Torbogen am Eingang der Stadt stolz verkündet wird.

Nach Iten verschlug es Moen natürlich keineswegs als ersten Nicht-Afrikaner. Seit Jahrzehnten trainieren Läufer dort. Dieter Baumann tat dies in den 1990er-Jahren als einer der Ersten.

★ ★ ★

Die Höhe, die rote, federnde Erde, die Inspiration ... ach, es hört sich alles so wunderbar an. Und es scheint zu wirken, was da in Kenia passiert. Vor allem, wenn man nicht wie einst Dieter Baumann nur einige wenige Wochen bleibt, sondern – von der Wettkampfsaison mal abgesehen – sein Leben dort verbringt. Das beste und in Fachkreisen schon oft zitierte Beispiel sind die beiden Robertson-Brüder Zane und Jake. Die Neuseeländer entschieden sich schon mit 17 Jahren, ihre Zelte in Kenia aufzuschlagen, um irgendwann einmal große Läufer zu werden. Unter einfachsten Verhältnissen lebten sie ihren Traum, anfangs auch von den Afrikanern vor Ort belächelt, doch inzwischen mehr als akzeptiert, sogar bewundert. Zane ist heute mit 59:47 Minuten (exakt die gleiche Zeit wie Moen) der drittschnellste nicht in Afrika geborene Läufer über die Halbmarathon-Distanz. Sein Bruder Jake war in diesem Jahr mit 60:01 Minuten nicht sehr viel langsamer. Weltklasse! Mal sehen, was die Brüder demnächst im Marathon rennen. Die Liste der Läufer, die es ihnen nachmachen und nicht mehr nur für ein paar Wochen im Winter in Afrika sind, sondern mehr oder weniger ständig, ist inzwischen lang. Anders scheint das, was in Kenia passiert, nicht zu wirken. 



**Martin Grüning**  
(53) läuft seit  
39 Jahren und  
schaffte früher  
den Marathon  
in 2:13 Stunden





01



## Doppelsieg bei der Cross-EM

Beim Höhepunkt der Cross-Saison sicherte sich Alina Reh vor Konstanze Klosterhalfen in der Klasse der unter 23-Jährigen die Goldmedaille

Von JÜRG WIRZ

### Alina Reh wird Europameisterin Šamorin (TCH)

Das DLV-Team kehrte mit drei Einzel- und einer Mannschaftsmedaille von der Cross-EM im slowenischen Šamorin zurück. Für das Highlight sorgten nicht unerwartet die U23-Girls: Alina Reh holte Gold vor Konstanze Klosterhalfen. Auf der 6,18 Kilometer langen Strecke hatte Reh am Schluss etwas mehr Reserven und erreichte das Ziel mit drei Sekunden Vor-

sprung. Zusammen mit Anna Gehring als Zwölfter reichte es in der Teamwertung zu Silber. Im Rennen der weiblichen U20 wurde Miriam Datke Dritte.

Die Hauptrennen gingen an zwei Ex-Kenianer: Özbilen Kaan Kigen (s. unten) und Yasemin Can

**01** Cross-EM: Alina Reh siegte vor Konstanze Klosterhalfen (l.)

**02** Sondre Moen stellte in Fukuoka einen Marathon-Europarekord auf

**03** Mo Farah wurde in London zum Ritter geschlagen



(Vivian Jemutai). Beste DLV-Platzierung: Elena Burkard als Fünfte. Bei den Männern konnte Richard Ringer nicht an sein bisher bestes Cross-EM-Ergebnis (Platz sieben) anknüpfen und wurde Zwölfter.

### Neuer Marathon-Europarekord Fukuoka (JPN)

Vor 17 Jahren senkte der Portugiese Antonio Pinto den Europarekord im Marathon auf 2:06:36 Stunden. Drei Jahre später egalisierte der Franzose Benoît Zwierzchewski die Zeit. 2016 lief der Türke Kann Kigen Özbilen, der 2015 noch als Moses Kigen für Kenia unterwegs war, 2:06:10. Und jetzt gelang dem 26-jährigen Norweger Sondre Moen als erstem in Europa geborenen Läufer eine Zeit von unter 2:06 Stunden. Moen gewann am 3. Dezember den Fukuoka-Marathon in 2:05:48. Die zweite Hälfte lief er in 62:29 Minuten, 50 Sekunden schneller als die erste. Seine Bestzeit, die er im Frühjahr in Hannover gelaufen war, stand bisher bei 2:10:07. Im Halbmarathon hat er bereits eine 59:47 stehen. Moen verbringt die meiste Zeit in Kenia, lebt sehr spartanisch und wird vom Italiener Renato Canova trainiert. 2011 war er Europas U23-Champion über 10 000 Meter.

### IAAF: Wechselwünsche auf Eis gelegt Lausanne (SUI)

In der Vergangenheit waren vor allem kenianische Läufer von Ländern wie Bahrain, Katar und der Türkei mit viel Geld und Versprechungen zu Nationalitätenwechseln veranlasst worden – bis der internationale Verband IAAF im Februar 2017 genug hatte, keine Wechsel mehr bewilligte und eine Arbeitsgruppe auf das Thema ansetzte. Diese legte nun einen Zwischenbericht vor. Ergebnis: Der Sachverhalt sei so komplex, dass weitere Gespräche und Abklärungen nötig

02



seien. Bis zur nächsten Council-Sitzung im März sind alle Anträge weiterhin auf Eis gelegt.

## Kipchoge gegen Sir Mo Farah London (GBR)

Eliud Kipchoge hat sich früh entschieden, wo er im nächsten Frühling laufen wird: zum dritten Mal nach 2015 und 2016 in London. In der britischen Metropole kommt es zum Aufeinandertreffen mit Mo Farah, dem vierfachen Olympiasieger und sechsfachen Weltmeister, der mit Radcliffe-Ehemann Gary Lough als Trainer nun auf der Straße zu einem neuen Höhenflug ansetzen will. Kipchoge sieht diesem Duell gelassen entgegen: „Ich bin überzeugt, dass Mo stark laufen wird, aber ich konzentriere mich ganz auf mich. Vor zwei Jahren

03



habe ich in London den Weltrekord nur um acht Sekunden verfehlt, obwohl mir erst gegen Schluss klar wurde, wie schnell ich unterwegs war. Diesmal ist der Rekord klar mein Ziel.“ Farah sorgte zuletzt mal nicht aus sportlichen Gründen für Schlagzeilen: Er wurde von Elizabeth II. zum Ritter geschlagen und darf sich nun Sir nennen. Den Moment des Ritterschlags bezeichnete der Brite als „unglaublich“. „Wer hätte gedacht, dass mich das Laufen hierher bringen würde“, sagte

Mohamed Muktar Jama, wie Mo mit vollem Namen heißt. In Somalia geboren und in Dschibuti aufgewachsen, folgte er als Achtjähriger seinem Vater nach England.

## Marathon-Majors mit Altersklassen-WM London (GBR)

Die Vereinigung der World Marathon Majors, der sechs bedeutendsten Marathons der Welt, lanciert ab September 2018 eine Altersklassen-Punktwertung, bei der sich die Besten für eine im Frühjahr 2020 stattfindende WM qualifizieren. Es gibt jedes Jahr mehr als 125 000 Läuferinnen und Läufer im Alter von über 40 Jahren, die an einem der WMM-Events in Tokio, Boston, London, Berlin, Chicago und New York teilnehmen. Für sie und viele andere gibt es diese neue Meisterschaft mit 5-Jahres-Klassen (40–44, 45–50 usw. bis 80+). Ins Ranking kommen Veranstaltungen auf der ganzen Welt, darunter Berlin 2018 und 2019 sowie Hamburg 2019.

## 43 Tonnen Kleider-„Abfall“ New York (USA)

Am Morgen, wenn der größte Marathon der Welt in Szene geht, ist es in New York zuweilen noch kalt. Die meisten Läuferinnen und Läufer warten deshalb in ausgedienten Trainingsklamotten, die während des Countdowns weggeworfen werden, auf den Start. 43 Tonnen Jacken, Sweatshirts, Tights, Trainingsanzüge, Decken, Schlafsäcke und sogar Pelzmäntel wurden diesmal von den über 50 000 Läuferinnen und Läufern zurückgelassen. Den Rekord hält das Jahr 2015 mit 75 Tonnen. Seit ein paar Jahren arbeitet der New York Road Runners Club mit Goodwill Industries, einer Non-Profit-Organisation, zusammen. Was noch tragbar ist, landet in Secondhandläden und Verteilzentren für Bedürftige, der Rest in Deponien.

## Köpfe des Monats

Athleten, die im Fokus stehen



### Joshua Cheptegei

bewies im niederländischen Nijmegen, dass er auf der Straße einer der ganz Großen werden kann. Der 21-jährige Ugander lief die 15 Kilometer in 41:17 Minuten, nur vier Sekunden über dem Weltrekord von Leonard Komon (Kenia). Bei der letzten Cross-WM in Kampala war Cheptegei der tragische Held, weil er, an der Spitze liegend, auf der letzten Runde einbrach. Fünf Monate später wurde er Vizeweltmeister über 10 000 Meter.

**Paul Robinson**, ein Topläufer aus Irland, lief die Antarktis-Meile auf dem Union-Gletscher in 4 Minuten und 17,9 Sekunden – der schnellsten Zeit, die jemals im Gebiet des Südpols gelaufen wurde. „Das Schlimmste waren die Kälte von minus 25 Grad und die zentimeterdicke Schneedecke“, sagte der Mann mit einer 1500-Meter-Bestleistung von 3:35,22. Das Rennen fand im Rahmen des jährlichen Antarctic-Ice-Marathons statt.



**Camille Herron** lief die 100 Meilen (160,934 Kilometer) in Vienna (Illinois) in 12:42:39 Stunden und stellte damit einen

neuen Weltrekord auf. Die 35-jährige US-Amerikanerin und IAU-Weltmeisterin über 50 und 100 Kilometer von 2015 war damit über eine Stunde schneller als ihre Landsfrau Gina Slaby, die im Vorjahr den 26 Jahre alten Weltrekord auf 13:45:49 verbessert hatte.

**Julien Wanders**, 21-jähriger Schweizer Hoffnungsträger, gewann mit Bulle, Basel und Genf die drei wichtigsten vorweihnachtlichen Stadtläufe in seiner Heimat. Sowohl in Basel als auch in Genf verbesserte er dabei die Streckenrekorde. Danach verabschiedete er sich wieder in seine zweite Heimat nach Kenia, wo er schon länger mehrere Monate im Jahr verbringt. Einen neuen Schweizer Rekord stellte der „Course de l'Escalade“ in Genf mit 51 107 Teilnehmern auf.



**Dire Tune** gab ein bemerkenswertes Comeback. Die 32-jährige Äthiopierin gewann den Florenz-Marathon in 2:28:55 Stunden. Das war zwar rund fünf Minuten über ihrer Bestzeit, aber es war ihr erstes Rennen seit 2011. In ihrer „ersten Karriere“ war sie zweimal Siegerin des Houston-Marathons gewesen und hatte 2008 auch in Boston gesiegt. Im selben Jahr verbesserte sie zudem den Weltrekord im Stundenlauf auf der Bahn auf die immer noch gültigen 18 517 Meter.





## 76 VERANSTALTUNGEN IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ



**MÜNCHEN/BW**  
**Winterlaufserie**  
11. Februar,  
ab 11:00 Uhr  
[www.laufwinter.de](http://www.laufwinter.de)

Winterlaufserien sind für viele Läufer eine tolle Motivation, im Winter im Training dranzubleiben. Die Serien beginnen meist im Dezember mit kürzeren Distanzen (5 oder 10 Kilometer) und enden im Februar mit 20-Kilometer- oder Halbmarathon-Angeboten. So auch in München, wo es vor den Toren der Stadt in Ismaning eine solche Serie gibt und eine weitere im Olympiapark. Diese findet auf einer gut zu belaufenden 5-Kilometer-Runde statt, auf der die Läufer den Olympiapark in allen Himmelsrichtungen durchqueren. Im Dezember wurden zwei, im Januar drei und im Februar vier Runden angeboten. Start und Ziel liegen jeweils auf Höhe des Olympiastadions, das auch 46 Jahre nach den Spielen noch ein architektonisches Highlight ist.

### DEUTSCHLAND

#### SA 3. FEBRUAR

**ASCHAFFENBURG/BY**  
**LuT-Crosslauf**

12.30 Uhr  
8 km, 3,2 km  
[www.lut-aschaffenburg.de](http://www.lut-aschaffenburg.de)

**DIERINGHAUSEN/NRW**  
**Meehardt Extreme**  
14.00 Uhr; 10 km, 5 km  
[www.meehardtextreme.de](http://www.meehardtextreme.de)

**DUISBURG/NRW**  
**Winterlaufserie I**  
15.00 Uhr;  
10 km, 5 km  
[www.asv-winterlaufserie.de](http://www.asv-winterlaufserie.de)

**HAMBURG/HH**  
**Öjendorfer Schnee- und Eis-Marathon**  
9.00 Uhr; M, 22 km, 11 km  
[www.100mc.de](http://www.100mc.de)

**RODGAU/HE**  
**Winterlaufserie IV**  
15.00 Uhr; 10 km  
[www.tgmsvjuegesheim.de](http://www.tgmsvjuegesheim.de)

#### SO 4. FEBRUAR

**BAD FÜSSING/BY**  
**Thermen-Marathon**  
10.00 Uhr  
M, HM, 10 km  
[www.thermen-marathon.de](http://www.thermen-marathon.de)

**BREMEN/BR**  
**Winterlaufserie II**  
10.30 Uhr

15 km, 10 km, 5 km  
[www.sport-ziel.de](http://www.sport-ziel.de)

**DRESDORF/SH**  
**Straßenlaufserie III**  
10.00 Uhr; HM, 15 km, 5 km  
[www.lav-husum.de](http://www.lav-husum.de)

**HILDEN/NRW**  
**Winterlaufserie II**  
10.50 Uhr; 10 km, 5 km  
[www.hildener-at.de](http://www.hildener-at.de)

**KÖLN/NRW**  
**Winterlaufserie II**  
12.20 Uhr  
15 km, 10 km, 5 km  
[www.helmurturbach.de](http://www.helmurturbach.de)

**KÖNIGSWINTER/NRW**  
**Insellauf**  
10.00 Uhr

15 km, 5 km  
[www.insellauf.de](http://www.insellauf.de)

**LÜNEBURG/NS**  
**Winterlaufserie VII**  
9.00 Uhr  
19,1 km, 10,6 km  
[www.mtv-treubund.de](http://www.mtv-treubund.de)

**VOGT/BW**  
**Oberschwäbische Crosslaufserie**  
14.30 Uhr  
8 km  
[www.crosslaufserie-oberschwaben.de](http://www.crosslaufserie-oberschwaben.de)

#### DO 8. FEBRUAR

**KÖLN/NRW**  
**Sektlauf**  
11.11 Uhr

11 km, 3 km  
[www.sektlauf.de](http://www.sektlauf.de)

#### SA 10. FEBRUAR

**GÖTTINGEN/NS**  
**Brocken-Challenge**  
6.00 Uhr  
86 km  
[www.brocken-challenge.de](http://www.brocken-challenge.de)

**GROSS-GERAU/HE**  
**Frühjahrslauf**  
15.00 Uhr  
10 km  
[www.fruehjahrslauf.eu](http://www.fruehjahrslauf.eu)

**MÖNCHENGLADBACH/NRW**  
**Hardter Karnevalslauf**  
13.30 Uhr  
10 km, 5 km

[www.lg-moennen-gladbach.de](http://www.lg-moennen-gladbach.de)

**NEUKIRCHEN/NRW**  
**Cross- und Volkslauf**  
15.50 Uhr  
5,1 km  
[www.sgnh-la.de](http://www.sgnh-la.de)

**POHLHEIM/HE**  
**Winterlaufserie III**  
14.00 Uhr  
HM, 5 km  
[www.turnverein07.de](http://www.turnverein07.de)

#### SO 11. FEBRUAR

**AHNATAL/HE**  
**Winterlaufserie IV**  
9.30 Uhr  
HM, 10 km, 5 km  
[www.sportverein-weimar.de](http://www.sportverein-weimar.de)

### LEGENDE

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



**BURG-KAUER/BB**  
**Frostwiesenlauf**  
11.00 Uhr  
30 km, 20 km, 10 km  
[www.spreewald-marathon.de](http://www.spreewald-marathon.de)

**HAMBURG/HH**  
**Straßenlaufcup I**  
10.00 Uhr  
10 km  
[www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)

**HAMM/NRW**  
**Winterlaufserie II**  
10.00 Uhr  
15 km  
[www.lg-hamm.de](http://www.lg-hamm.de)

**MÜNCHEN/BY**  
**Winterlaufserie III**  
11.00 Uhr  
20 km  
[www.laufwinter.de](http://www.laufwinter.de)

**RHEINZABERN/RP**  
**Winterlaufserie III**  
10.05 Uhr  
20 km  
[www.tv-rheinzabern.de](http://www.tv-rheinzabern.de)

**STADTHAGEN/NS**  
**Winterserie VIII**  
8.00 Uhr  
21 km, 16 km, 10 km, 6 km  
[www.tsv-eintracht-bueckeberge.de](http://www.tsv-eintracht-bueckeberge.de)

#### SA 17. FEBRUAR

**HANNOVER/NS**  
**Treppenhau-Marathon**  
8.00 Uhr  
M  
[www.vertical-marathon.de](http://www.vertical-marathon.de)

**NETTETAL/NRW**  
**Winterlaufserie II**  
15.05 Uhr  
12,5 km, 3 km  
[www.lc-nettetal.de](http://www.lc-nettetal.de)

**SELIGENSTADT/HE**  
**Winterlaufserie IV**  
14.30 Uhr;  
10 km, 5 km  
[www.tria-seligenstadt.de](http://www.tria-seligenstadt.de)

#### SO 18. FEBRUAR

**BAD SALZUNGEN/TH**  
**Merkerer Untertage-Kristallmarathon**  
11.00 Uhr  
M, HM, 10 km  
[www.werrataltriathlon.de](http://www.werrataltriathlon.de)

**BERGEDORF/HH**  
**Crosslauf**  
11.35 Uhr  
9,9 km, 3,3 km  
[www.steffen-benecke.de/crosslauf.php](http://www.steffen-benecke.de/crosslauf.php)

**EMSBUENEN/NS**  
**Glashaushauslauf**  
15.00 Uhr  
10 km, 5 km  
[www.svce.de](http://www.svce.de)

**GEISINGEN/BW**  
**Hallenmarathon**  
8.45 Uhr  
M, HM, 10 km, 5 km  
[www.hallenmarathon-pfohren.de](http://www.hallenmarathon-pfohren.de)

**HAMBURG/HH**  
**Bramfelder Winterlaufserie IV**  
9.30 Uhr  
20 km, 15 km, 10 km, 5 km  
[www.winterlaufserie-hamburg.de](http://www.winterlaufserie-hamburg.de)

**HILDEN/NRW**  
**Winterlaufserie III**  
11.50 Uhr  
HM, 10 km  
[www.hildener-at.de](http://www.hildener-at.de)

**HERTEN-BERTLICH/NRW**  
**Straßenläufe I**  
10.30 Uhr; M, 30 km, HM,

10 km, 7,5 km  
[www.bertlicher-strassenlaeufe.de](http://www.bertlicher-strassenlaeufe.de)

**HOFHEIM-LORSBACH/HE**  
**Winterlaufserie V**  
ab 8.00 Uhr  
20 km, 10 km  
[www.tvlorsbach.de](http://www.tvlorsbach.de)

**LÜNEBURG/NS**  
**Winterlaufserie VIII**  
9.00 Uhr  
19,1 km, 10,6 km  
[www.mtv-treibund.de](http://www.mtv-treibund.de)

**MÖRFELDEN/HE**  
**Halbmarathon**  
9.30 Uhr  
HM  
[www.lg-mw.de](http://www.lg-mw.de)

**OGGERSHEIM/RP**  
**Berglauf**  
10.00 Uhr  
HM, 10 km  
[www.tgo1880.de](http://www.tgo1880.de)

**SAARBRÜCKEN/SL**  
**City-Halbmarathon**  
10.30 Uhr  
HM  
[www.saar05-leichtathletik.de](http://www.saar05-leichtathletik.de)

#### SA 24. FEBRUAR

**BAD SALZUFLEN/NRW**  
**Marathon**  
12.15 Uhr  
M, 34 km, 26 km, 18 km  
[www.lc92.de](http://www.lc92.de)

**KIEL/SH**  
**Marathon**  
10.20 Uhr  
M, HM, 10 km  
[www.kiel-marathon.de](http://www.kiel-marathon.de)

**NORDHAUSEN/TH**  
**Albert-Kuntz-Lauf**  
10.00 Uhr

16 km, 8 km  
[www.albert-kuntz-lauf.de](http://www.albert-kuntz-lauf.de)

**STEINBACH/RP**  
**Donnersberglauf**  
15.00 Uhr  
7,2 km (418 m HD)  
[www.lc-donnersberg.de](http://www.lc-donnersberg.de)

**VREDEN/NRW**  
**Internationaler Volkslauf**  
14.20 Uhr  
HM, 10 km, 5 km  
[www.tv-vreden.de/volkslauf](http://www.tv-vreden.de/volkslauf)

#### SO 25. FEBRUAR

**AMELINGHAUSEN/NS**  
**Wintervolkslauf**  
11.05 Uhr  
HM, 11,2 km, 5,2 km  
[www.mtv-lauftreff.de](http://www.mtv-lauftreff.de)

**FORST/BB**  
**25-km-Lauf**  
10.00 Uhr  
25 km, 15 km, 7,5 km  
[www.ltsv.de](http://www.ltsv.de)

**HAMBURG/HH**  
**Straßenlaufcup II**  
10.00 Uhr; 15 km  
[www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)

**HAMM/NRW**  
**Winterlaufserie III**  
10.00 Uhr  
HM  
[www.lg-hamm.de](http://www.lg-hamm.de)

**ISMANNING/BY**  
**Winterlaufserie III**  
10.00 Uhr  
HM, 2 km  
[www.winterlaufserie.net](http://www.winterlaufserie.net)

**KÖLN/NRW**  
**Winterlaufserie III**  
12.30 Uhr  
HM, 10 km, 5 km  
[www.helmuturbach.de](http://www.helmuturbach.de)

**MURNAU/BY**  
**Oberpfälzer Winterlauf-Challenge II**  
11.00 Uhr  
15 km  
[www.wechselszene.com](http://www.wechselszene.com)

**SINDELFINGEN/BW**  
**Glaspalast-Waldlauf**  
11.00 Uhr  
10 km, 6 km  
[www.eventservice-stahl.de](http://www.eventservice-stahl.de)

**STADTHAGEN/NS**  
**Winterserie IX**  
8.00 Uhr  
21 km, 16 km, 10 km, 6 km  
[www.tsv-eintracht-bueckeberge.de](http://www.tsv-eintracht-bueckeberge.de)

**WALLERNHAUSEN/HE**  
**Wintercrosslauf**  
10.00 Uhr  
HM, 10 km, 4,2 km  
[www.lft-wallernhausen.de](http://www.lft-wallernhausen.de)

## ÖSTERREICH

#### SA 10. FEBRUAR

**NEUHOFEN/OÖ**  
**Geländecup III**  
12.00 Uhr  
9,6 km, 4,8 km  
[union.neuhofen.at/leichtathletik\\_neu](http://union.neuhofen.at/leichtathletik_neu)

#### SO 11. FEBRUAR

**WIEN/WI**  
**Winterlaufserie II**  
10.00 Uhr  
HM, 14 km, 7 km  
[www.winterlaufserie.at](http://www.winterlaufserie.at)

#### SA 17. FEBRUAR

**ECHSENBACH/NÖ**  
**Crosslauf**  
14.30 Uhr  
6,5 km  
[www.lcwaldviertel.com](http://www.lcwaldviertel.com)

#### SO 18. FEBRUAR

**AMSTETTEN/NÖ**  
**4-Städte-Crosslauf**  
10.30 Uhr; 5,5 km  
[www.crosscup.at](http://www.crosscup.at)

**WIEN/WI**  
**Eisbärlauf II**  
10.00 Uhr  
HM, 28 km, 14 km, 7 km  
[www.lcc-wien.at](http://www.lcc-wien.at)

#### SA 24. FEBRUAR

**HOLLENBURG/NÖ**  
**Donaulauf**  
14.00 Uhr  
30 km  
[www.runnersworld.at](http://www.runnersworld.at)

## SCHWEIZ

#### SA 3. FEBRUAR

**OBERVIL/AG**  
**Leimentalerlauf**  
14.00 Uhr  
15 km  
[www.tvoberwil.ch](http://www.tvoberwil.ch)

#### SO 18. FEBRUAR

**SALMSACH/TG**  
**Grenzlauf**  
13.00 Uhr; 11,2 km  
[www.stv-salmsach.ch](http://www.stv-salmsach.ch)

#### SA 24. FEBRUAR

**BREMgarten/AG**  
**Reusslauf**  
13.10 Uhr  
11 km, 6,6 km  
[www.reusslauf.ch](http://www.reusslauf.ch)

**LUZERN/LU**  
**Lozärner Crosslauf**  
14.00 Uhr  
6000 m, 4000 km, 3000 km, 2000 m  
[www.luzernercross.ch](http://www.luzernercross.ch)

**Grosse-Coosmann**  
**LAUFENWELTWEIT**  
New York Marathon 2018

Frühbucher-Aktion  
3% vom Reisepreis sparen  
nur solange der Vorrat reicht

[dein.run/runners117](http://dein.run/runners117)

**Der Bestseller von Peter Greif**

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.“

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

**Die Greif-Club Highlights Okt. 2017**

Name	vorher	2017
Michael Hickfang, Paderborn	HM 1:49:02	1:41:32
Andreas Kumpf, Engelskirchen	HM 1:53:00	1:41:06
Marco Beyer, Immenhausen	42,2 3:07:11	2:57:40
Stephan Glatzeder, Rosenheim	10 km 38:30	36:54
Stefan Lieder, Lorsch	HM 1:48:52	1:38:40
Alexander Eysert, Berlin	HM 1:42:38	1:37:33
Frederic Fürstberger, Norderstedt	HM 1:51:00	1:44:19
Volker Kortmann, Grevenbroich	42,2 3:12:57	3:05:10
Michael Spiegel, Landau	HM 1:27:42	1:24:53
Harald Holl, Schwäbisch Hall	42,2 3:31:42	3:30:23
Alexander Esenwein, Boos	HM 1:24:41	1:23:36
Christian Looschen, Hannover	10 km 32:57	32:31

Greif-Club-Trainingspläne gibt es für jede Leistungsklasse 4 Wochen zur Probe bei [www.greif.de](http://www.greif.de)





RUNNER'S WORLD 1/2018

**„Ich fiebere jeden Monat aufs Neue der nächsten Ausgabe entgegen. Ihr macht einen tollen Job. Danke und frohes neues Jahr!“**

Paul Graumann, Dresden

## Richtige Einstellung

RUNNER'S WORLD 1/2018

### Laufen im Winter

Endlich mal jemand, der den ganzen Faulenzern die Leviten liest. Danke, dass ihr die Menschen motiviert, im Winter ihre Laufambitionen nicht zu-

rückzuschrauben. Das ist die richtige Einstellung! Wir sind doch keine Steinzeitmenschen mehr, die im Winter das Draußensein minimieren und in beheizten Höhlen durch Nichtstun den Energieverbrauch reduzieren müssen. Wir sind eine moderne Konsumgesellschaft, die sich an Fest- und Feiertagen überfrisst und eine Speckschicht anlegt, die sie nicht braucht.

Norman Schüler, Braunschweig

## Hilft bei der Planung

RUNNER'S WORLD 1/2018

### Marathon-Special

Ich mache bei den großen Stadtmarathons nicht mehr mit. Ich habe sie alle durch und brauche diese Menschenmassen nicht mehr. Ich bin euch sehr dankbar, dass ihr in eurem Special auch die kleinen Veranstaltungen aufgeführt habt. Das ist mal eine echte Gesamtübersicht und hilft mir sehr bei der Planung 2018. Bitte beibehalten und nie die kleinen Veranstaltungen in euren Kalendern vergessen.

Nora Küstner, Krefeld

## www.runnersworld.de

### Immer aktuell informiert über Ihren Lieblingssport

Wir berichten täglich über Lauf-Events. Dazu finden Sie hier alles zu Lauftraining, Ausrüstung und Ernährung.



### JAHRESRÜCKBLICK IN BILDERN DIE SCHÖNSTEN FOTOS 2107

Zum Jahreswechsel haben unsere Fotografen wieder ihre schönsten Fotos des Jahres ausgewählt. Lassen Sie das Laufjahr noch einmal Revue passieren mit den größten Emotionen beim Zieleinlauf, den packendsten Cityrennen und den beeindruckendsten Ausblicken bei Trail- und Bergläufen: [www.runnersworld.de/schoenstefotos](http://www.runnersworld.de/schoenstefotos)

### ENERGIE FÜR UNTERWEGS RIEGEL, GELS UND GETRÄNKE

Gerade bei langen Läufen sollten Läufer zwischendurch Flüssigkeit und Energie nachtanken. In unserem Special stellen wir Riegel, Gumdrops, Gels, Liquid Gels und Sportgetränke vor und sagen, wann welches Produkt Sinn macht. [www.runnersworld.de/energie](http://www.runnersworld.de/energie)

**Interaktiv:** Diskutieren Sie mit auf Facebook, Instagram und im Forum: [www.runnersworld.de/forum](http://www.runnersworld.de/forum)

**Immer aktuell informiert durch unseren kostenlosen Newsletter:** [www.runnersworld.de/newsletter](http://www.runnersworld.de/newsletter)



## Meine RUNNER'S WORLD

Von Nicole Pfäffle (@nicole.goes.fit)

*„...und dann kam ich endlich mal wieder zum RUNNER'S-WORLD-Lesen. Ich hoffe, ihr habt und hattet alle wunderschöne Feiertage. Aber das Laufen nicht vergessen!“*

Zeigen auch Sie uns, wann, wo und wie Sie unser Magazin am liebsten lesen. Senden Sie eine Mail mit Foto und kurzem Text an [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de) oder laden Sie es unter [#runnersworld.de](https://www.instagram.com/runnersworld.de) auf Instagram hoch.

## Gesa Krause fehlte

RUNNER'S WORLD 1/2018

### Läufer des Jahres

Dass Konstanze Klosterhalfen den Titel „Läuferin des Jahres“ verdient hat, steht außer Frage, aber Hindernisläuferin Gesa Felicitas Krause hätte unbedingt auch eine Erwähnung verdient gehabt. Wie sie ihren unverschuldeten Sturz bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft so klaglos akzeptiert hat, das war schon aller Ehren wert. Wenn sie in diesem Jahr in Berlin Europameisterin wird, macht ihr sie aber zur „Läuferin des Jahres 2018“, das müsst ihr mir versprechen. Sonst schreibe ich den nächsten Leserbrief.

Gerry J. Malone, Offenburg

## Baumann hat recht

RUNNER'S WORLD 1/2018

### Baumann-Kolumne

Es geht mir schon seit Jahren auf den Geist, dass die deutschen Wintersportler immer Fernsehpräsenz bekommen und abgefeiert werden, ob-

wohl sie doch ihre Lorbeeren überwiegend in Sportarten ernten, in denen sich Teilnehmer aus nur einer Handvoll Nationen tummeln und die kein einziger Hobbysportler betreibt (Biathlon!). Da ist die Konkurrenz in den leichtathletischen Laufdisziplinen, genau wie Ihr Kolumnist Dieter Baumann sagt, extrem viel größer, und das sollte man nicht nur bei der Bewertung der Leistungen berücksichtigen, sondern auch mit Blick auf den Vorbildcharakter der Topsportler dieser Disziplinen.

Alina Hildebrandt, Konstanz

## Bin wieder zurück

RUNNER'S WORLD 10/2017

### Comeback glücklich

Im vergangenen Jahr hatte ich einen echten Durchhänger, auch sportlich. Die Gründe waren vielfältig, und eine Auflistung möchte ich Ihnen an dieser Stelle ersparen. Aber mein RUNNER'S-WORLD-Abo habe ich nie gekündigt. Und da stieß ich auch auf die



„Comeback-Pläne“ in der Oktober-Ausgabe. Die waren mir eine Motivation, ganz langsam – wie im Plan beschrieben – wieder mit dem Laufen zu beginnen. Und ich bin wieder da! Inzwischen laufe ich regelmäßig dreimal pro Woche. Das ist einmal weniger, als der Plan vorgibt, aber das bekomme ich dieses Jahr auch noch hin. Danke.

Ben Stettner, Lorsch

## Härter rannehmen

RUNNER'S WORLD ALLGEMEIN

### Dauertest

Die Rubrik „Dauertest“ finde ich sinnvoll und habe es sehr begrüßt, dass Sie sie eingeführt haben. Ich würde mir aber noch härtere Tests wünschen. Man hat ein bisschen den Eindruck, dass Sie die Produkte, die durch einen Test durchgefallen sind, vermutlich gar nicht erst vorstellen. Kann das sein? Wenn ja, dann haben Sie bitte den Mut, diese

uns Lesern (und den Herstellern) nicht vorzuenthalten.

Hartmut Zangerl, Hennef

## Mehr Normalos

RUNNER'S WORLD ALLGEMEIN

### Ich bin ein Läufer

Die Rubrik „Ich bin ein Läufer“ ist immer sehr inspirierend, aber ich finde, Sie dürfen da ruhig ab und zu auch mal Normalos vorstellen, die nicht erst durch einen Schicksschlag zum Laufen gekommen sind oder trotz eines solchen weiterhin laufen. Eben Läufer wie du und ich, die neben Beruf und Familie das Hobby mit viel Herzblut betreiben.

Pia Vogel, Saal

## Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Mail an:  
leserservice@runnersworld.de

Post an:  
RUNNER'S WORLD  
Leverkusenstr. 54  
22761 Hamburg

## Das Läuferrätsel

Folge 116



**Der Gewinn** Die neuen, revolutionären Gore-Tex-Active-Produkte mit Shakedry-Technologie sind nicht nur die leichtesten und atmungsaktivsten Gore-Tex-Active-Produkte auf dem Markt, sie besitzen eine Oberfläche, die Wasser dauerhaft abweist. Dank ihres einzigartigen Designs kommt die Technologie ohne einen textilen Außenstoff aus und verhindert so das Vollsaugen des Obermaterials. Sprich: Läufer werden vor Auskühlung durch ein durchnässtes

Obermaterial geschützt, und das Gewicht der Bekleidung nimmt trotz Regen nicht zu. Einfaches Schütteln reicht aus, um die Außenschicht schnell abtrocknen zu lassen. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir eine **Gore-Tex-Shakedry-Jacke** im Wert von 300 Euro.

**Das Rätsel** Annika spendet für jeden Laufkilometer zehn Cent. Im vergangenen Jahr hat sie jede Woche einen weiteren Läufer motiviert, mitzumachen. Welche Spendensumme kam nach 52 Wochen zusammen, wenn alle je 20 Kilometer pro Woche gelaufen sind?

**Die Lösung** ... schicken Sie mit Betreff „Rätsel 02/18“ an [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de), an Redaktion **RUNNER'S WORLD, Leverkusenstr. 54, 22761 Hamburg**, oder per Fax an **040/853 30 37 22**. Einsendeschluss ist der 14. Februar 2018. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Lösung wird am 16. Februar 2018 unter [www.runnersworld.de/raetsel](http://www.runnersworld.de/raetsel) veröffentlicht.

## VORSCHAU

# 03/18

Freuen Sie sich unter anderem auf folgende Themen in unserer März-Ausgabe



## Erfolgreich abnehmen

► Wir haben die zwölf häufigsten Gründe gefunden, warum es bei vielen mit dem Idealgewicht (noch) nicht klappt. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gewicht in den Griff bekommen – und zwar ohne Diätenfrust und freudlose Magerkost.

## GPS- und Smartwatches

► Die modernen Laufuhren können oft mehr als nur ein GPS-Signal empfangen und die Herzfrequenz messen. Aber nicht jede ist für jeden Läufer gleich gut geeignet. Wir sagen Ihnen, welche zu Ihren Ansprüchen passt.

## Gesa Krause im Porträt

► Sie ist unsere größte Hoffnung auf den Langstrecken für die Europameisterschaften in Berlin. Wir haben Gesa Krause besucht und sie mal ganz privat nach ihren Zielen für 2018 befragt.

Das März-Heft erscheint am 16. Februar

## RUNNER'S WORLD

### REDAKTION

Leverkusenstr. 54, 22761 Hamburg,  
Postfach 50 167, 22761 Hamburg,  
Telefon: 040/85 33 03-922, Fax: -722,  
[leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de)

Chefredakteur **Martin Grüning**  
Stv. Chefredakteurin **Britta Ost**  
Art Director **Stefan Siegl**  
Chef vom Dienst und Textchef **Heinrich Anders**  
Redaktion **Jale Bartholomäus, Claus Dahms, Henning Lenertz, Urs Weber**  
Schlussredaktion **Esther Bloch, Katharina Harde-Tinnefeld, Volker Hummel**  
Bildredaktion **Grit Brüggemann, Hayal Erdogan (Ass.)**  
Grafik **Kirsten Lorenzen**  
Assistenz **Hayal Erdogan**  
Mitarbeit **Jane Grüning, Nina Schumann, Irina Strohecker, Norbert Wilhelmi, Jürg Wirz**

### VERLAG UND ANZEIGEN

Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG  
Verlagsgesellschaft, Postfach,  
70162 Stuttgart, Telefon 07 11/182-01

Geschäftsführer **Nils Oberschelp (Vorsitzender), Andrea Rometsch (CFO), Peider Bach (CDO)**  
Publisher **Wolfgang Melcher**  
Brandmanagement **Stefan Wolters (Ltg.), Andrea Förster**  
Eventmanagerin **Stephanie Fahnemann**  
Anzeigenleitung **Sascha Gröschel**  
(Tel. 040/85 33 03 86)  
Anzeigenverkauf **Elisabeth Bauer**  
(Tel. 040/85 33 03 84)  
Assistenz **Michaela Gehrmann**  
(Tel. 040/85 33 03 88)  
Verantwortlich für den Anzeigenteil  
**Ingrid Esslinger-Fischer, Claudia Strauss**  
(Tel. 07 11/182 10 11)  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 26  
Herstellung **Regine Höllwarth**  
Digitale Vorstufe **MWW Medien, 22459 Hamburg**  
Druck **Vogel Druck und Medienservice, 97204 Höchberg**  
Vertriebsleitung **Astrid Schülke, DPV, 22773 Hamburg**

### RUNNER'S WORLD INTERNATIONAL

Executive Director of Business Development  
& Global Licensing **Kevin LaBonge**  
Director of Business Development & Global Licensing **Angela Kim**  
Director of Global Marketing **Tara Swansen**  
Editorial Directors **Laura Ongaro, Veronika Taylor**  
Senior Associate Editor **Samantha Quisgard**  
Editorial & Content Coordinator  
**Natanya van Heerden**

### ABOSERVICE

RUNNER'S-WORLD-Aboservice,  
70138 Stuttgart, [bestellservice@dpv.de](mailto:bestellservice@dpv.de)  
Inland: Tel. 0711/32 06 99 00, Fax 0711/182-25 50  
(14 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz)  
Ausland: Tel. +49/711/182-25 90, Fax -25 50  
Einzelheft-Nachbestellung: RUNNER'S-WORLD-  
Bestellservice, Postfach, 70162 Stuttgart,  
Tel. 0711/32 06 99 00, Fax 0711/182-25 50  
(14 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz)  
Abo und Hefte auch unter <http://shop.runnersworld.de>  
Jahresabo (12 Ausgaben): D € 54,90, A € 61,90,  
CH sFr 100,-; Halbjahresabo (6 Ausgaben):  
D € 27,45, A € 30,95, CH sFr 50,-  
Miniabo (3 Ausgaben): D € 10,90, A € 11,90, CH sFr 20,-  
Übriges Ausland: Preise auf Anfrage  
Studentennachlass: 40 Prozent bei Vorlage der  
Immatrikulationsbescheinigung

Copyright by Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG.  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher  
Einwilligung des Verlags.  
Die Redaktion haftet nicht  
für unverlangt eingesandte  
Manuskripte und Fotos.  
Kürzungen von Leserbriefen  
und Beiträgen vorbehalten.







Für jede Sendung eine andere Stadt – als reisender Reporter kennt Sven Lorig Laufstrecken in ganz Deutschland


„Ich war eine Zeit lang so verbissen, dass ich mir selbst im Weg stand. Heute weiß ich, dass Laufen Spaß machen muss – der Erfolg kommt dann von allein“

derung moderieren und sagen kann: „Die Jungs von Werder sollten aber mal ein wenig schneller rennen.“ **Inzwischen steht Ihre Marathon-Bestzeit bei 3:12:20 Stunden.** Der Impuls, ambitioniert zu laufen, entstand aus einer der schwärzesten Stunden für mich als Läufer. Ich ging 2001 ziemlich untrainiert in meinen ersten Marathon. Ich wollte mit zwei bis drei Einheiten pro Woche unter vier Stunden laufen. Als ich mit 4:05 ins Ziel kam, war ich extrem platt und fühlte mich elend, während alle um mich herum sich freuten. Solche persönlichen Niederlagen motivieren auch heute noch am stärksten.

#### Wie ging es weiter?

Ich habe hart trainiert, wurde schneller und nahm ab. Und als ich merkte, so schlecht bist du nicht, wurde ich total verkopft. Ich habe versucht, mit der Brechstange Erfolg zu erzwingen. Es hat ein paar Jahre gedauert, bis ich gemerkt habe, dass ich mir damit selbst im Weg stehe. Heute weiß ich, Laufen soll Spaß machen – der Erfolg kommt dann von allein. Daher habe ich mein Buch „Lässig laufen“ genannt. Darin stecken viele Anekdoten und alle Fehler, die ich je gemacht habe.

#### Was bedeutet Ihnen das Laufen?

Es ist eine positive Sucht geworden. Es gehört zu meinem Leben wie das Zähneputzen. Zudem liebe ich es, Ziele zu haben. So möchte ich unbedingt die 40 Minuten über 10 Kilometer knacken. Aber das Allerbeste ist die Gemeinschaft. Laufen ist kein Einzelsport. Es ist ein Teamsport, in dem man andere ziehen kann, von anderen gezogen wird, sich gegenseitig motiviert. Das macht das Laufen aus. 

## Sven Lorig, 46

Fernsehmoderator, Journalist und Buchautor („Lässig laufen“) Hilden

Interview HENNING LENERTZ  
Foto MARCUS VOGEL

### Wo bringen Sie bei den extremen Arbeitszeiten für das „ARD-Morgenmagazin“ und das „Nachtmagazin“ das Laufen unter?

Danke, meine unrythmischen und wochenweise wechselnden Arbeitszeiten sind meine Standardausrede, wenn ich die fünf Einheiten pro Woche nicht packe oder Wettkämpfe versemmele – was ich gerade nach einer Woche „MOMA“ grundsätzlich tue. Aber eigentlich habe ich den totalen Luxus. Beim „Nachtmagazin“ fange ich am Nachmittag an – da kann ich mittags laufen. Und beim

„Morgenmagazin“ ist es andersherum – da ist vormittags Schluss und ich gehe laufen, bevor die Kinder aus der Schule kommen. Außerdem weiß ich, dass mir das Laufen guttut. Ich bin viel unterwegs, da jede Sendung in einer anderen Stadt aufgezeichnet wird. Das halte ich nur durch, weil ich das Laufen als Ausgleich habe.

#### Haben Sie deshalb angefangen?

Das hatte einen anderen Grund. Um das Jahr 2000 herum wog ich knapp 100 Kilo. Da habe ich die Pulsuhr meiner Frau ausprobiert. Die Uhr zeigte völlig falsche Werte an – also zu schlechte Werte. Zudem passte ich nicht mehr so richtig in die Moderationsklamotten. Zu der Zeit moderierte ich den „Sportblitz“.

#### Also laufen Sie aus Eitelkeit?

Es war eher der Gedanke, dass ich mit dem Gewicht keine Sportsen-

#### TRAININGS-TAGEBUCH

**Strecke**  
Hamburg,  
Niendorfer  
Gehege

**Wetter**  
regnerisch  
(7 Grad)

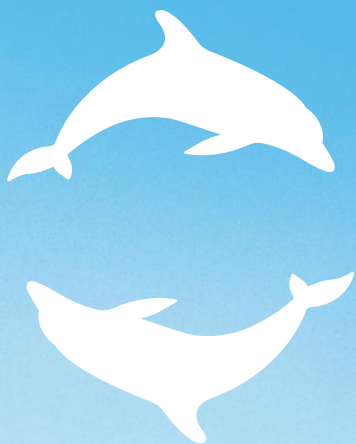
**Distanz**  
10,7 Kilometer

**Zeit**  
57:42 Minuten

**Tempo**  
5:22 Min./km







# Aldiana

Beach Runner.  
Echt Club.

**BARMER**  
**Women's Run Camp**  
im Aldiana Club Fuerteventura  
vom 12.05. bis 18.05.2018

**Special: Training mit  
Heike Drechsler**

**Aldiana Club Fuerteventura**  
7 Nächte, inkl. Flug, Transfer,  
All Inclusive, im DZ, p. P. ab € 1.338,—\*

\* inkl. BARMER Women's Run Camp und FrühFreuer-Vorteil

**10%  
FrühFreuer  
VORTEIL**

**Früh buchen  
und sparen  
bis zum  
31.01.2018**

**BARMER**  
**Women's**  
**Run**  
Die Laufkarte von BARMER & WOLFF



# #readytorun FRANKFURT



**JETZT  
ANMELDEN!**

**28. OKTOBER 2018**



mainova



SPORTSTADT  
FRANKFURT AM MAIN

