



## **Newsletter: April 2011**

Liebe Pingpank.de Läuferinnen und Läufer,

### **Woher weiß der Trainer, dass ein Saisonhöhepunkt ansteht?**

Er wird jedes Jahr im April mit folgenden Fragen bombardiert.

- Pulswerte passen nicht mehr
- Blasen an den Händen
- Verhärtung in der Wade
- Leichte Erkältung im Anmarsch
- Beine ganz schwer
- Kann ich noch neue Laufschuhe kaufen

Die Psyche spielt bei den meisten Läufern jetzt verrückt. Hier meine persönlichen Tipps.

- 1) Hitze** – Bei warmer Witterung sollte man nicht stur nach der Zeitvorgabe laufen. Das Herz muss mehr arbeiten und die Pulswerte lügen nicht. Wer bei Temperaturen ab 18 Grad meint, das Marathontempo wie auf den Plan, laufen zu müssen, wird sich auf den letzten 10 Kilometer des Marathons sehr, sehr schwer tun. Der Einbruch ist leider vorprogrammiert. Wer bei Hitze nach den Pulswerten läuft, wird zwar auch langsamer als vorgesehen laufen, wird aber zumindest gleiche Hälften absolvieren. Und nicht vergessen **TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN**
- 2) Typische Fehler in der Regenerationsphase.** Der Trainer hat ja gesagt keine langen Läufe mehr machen und das Schwellentraining nicht mit aller Kraft durchziehen....das Wetter ist so schön, wir haben so viel Zeit dann lass uns doch eine Radtour machen oder auf Kanufreizeit gehen oder den Garten auf Vordermann bringen oder die Fliesen im Keller anbringen. **FALSCH!**  
**Nutze die Regeneration als Regeneration** denn Du hast dich 4 Monate durch ein hartes Laufprogramm gequält, du hast bei Wind und Wetter trainiert, du hast jede Erkältung mit Bravour abgewehrt und nun holst du dir durch Unachtsamkeiten eine Verletzung oder eine Erkältung. Oder hast du, wie beim Laufen, auch bei der Radtour, bei der Gartenarbeit immer ein atmungsaktives Shirt angehabt und so bald du geschwitzt hast, etwas trockenes angezogen?
- 3) Laufschuhe halten nicht ewig.** Zwar soll man zum Marathon keine neuen Laufschuhe austesten (dies bezieht sich auf die Schuhe die auf der Marathonmesse gekauft werden), ein durchgetretener und abgenudelter Laufschuh (auch wenn der erst 6 Monate alt ist!) kann auch zu Verletzungen führen. **Die große Stunde des alten Laufschuhs** kommt nämlich noch, und zwar für die Gartenarbeit **nach** dem Marathon!
- 4) Erkältungen** kurz vor dem Saisonhöhepunkt sind keine Seltenheit. Der Körper ist austrainiert und die Psyche labil. Erkältungen unmittelbar vor dem Marathon lassen sich leicht mit Toxi loges Tropfen vermeiden. Mehr Info unter [www.toxi-loges.de](http://www.toxi-loges.de)
- 5) Für schwere Beine** gibt es zwei Gründe. Entweder volle Glykogenspeicher oder leere Glykogenspeicher. Wenn das Training reduziert wird, füllen sich die Speicher wieder auf. Wenn diese dann zu voll sind (mehr als die erlaubten 2 Kilogramm!) werden die Beine schwer. Das gleiche kann aber auch bei den Läufern passieren, die jetzt bloß keinen Pfund bis zum Marathon zunehmen möchten. Mein Tipp für beide – ausgewogen ernähren und viel Flüssigkeit zu sich nehmen!

## Wettkämpfe

Ideales Zuschauerwetter bestimmte die 31. Auflage des Vattenfall BERLINER HALBMARATHON. Ein großes Kompliment geht an alle Läuferinnen und Läufer, die trotz sommerlichen Temperaturen mit Spitzenwerten von 23 Grad und über 30 Grad in der Sonne das Ziel erreichten. Erstmals in der Geschichte dieses Laufes erreichten über 20.000 Teilnehmer das Ziel.



## Steinhuder Meer Lauf

Ideales Wetter bestimmte die 8. Auflage des Steinhuder Meer Laufes. Hatte es im Vorjahr noch am Tag zuvor geschneit, konnten sich die 68 gestarteten Läuferinnen und Läufer dieses Jahr über Topbedingungen freuen.



## Weitere Impressionen vom Steinhuder Meer Lauf

