

Newsletter: Oktober 2011

Liebe Pingpank.de Läuferinnen und Läufer,

die Grundlage für das nächste Jahr wird im Winter gelegt.

Es folgen im November und Dezember zwei Monate, die ihr zur körperlichen und mentalen Erholung nutzen solltet. Das Training findet hauptsächlich im aeroben Grundlagenbereich und in der Verbesserung der Kraftausdauer statt.

Eine wunderschöne Art die Grundlagen- und Kraftausdauer zu verbessern, ist **das Fahrtspiel**. Das Fahrtspiel ist ein zügige Dauerlaufmethode, die für Langstreckenläufer hauptsächlich im Winter und für Mittelstreckenläufer im Winter und im Frühjahr genutzt werden kann. Zur Auflockerung eines monotonen Tempotrainings ist dieses auch jederzeit durchführbar. Das Fahrtspiel wird alleine oder in Gruppen absolviert.

Die Trainingsreize werden im Vorfeld nicht systematisch geplant, sondern werden von der Umgebung (Laternen, Bergabschnitte, Baumallee) und den Mitläufern (nach Lust und Laune) vorgegeben. Hier ein paar wichtige Infos zu den **Belastungsnormen**:

- 1) Die Trainingshäufigkeit des Fahrtspiels liegt bei maximal einmal pro Woche.
- 2) Die Reizintensität liegt im Durchschnitt bei 70 bis 85% der maximalen Herzfrequenz d.h. es wird hauptsächlich im Grundlagenausdauerbereich trainiert.
- 3) Das zeitliche Verhältnis zwischen Belastung und Erholung sollte ausgeglichen sein.
- 4) Die Trainingsdauer liegt mit jeweils 10 bis 15 Minuten Ein – und Auslaufen bei 60 bis 75 Minuten.
- 5) Am Ende des Fahrtspiels darf der Trainierende nicht völlig erschöpft sein!
- 6) Der Trainingsumfang beträgt 10 bis 15 Kilometer inklusive Ein – und Auslaufen.



Wettkämpfe

Pingpank.de Läuferinnen und Läufer verbuchten starke Ergebnisse bei den großen und kleinen Marathonläufen in ganz Deutschland.

Beim Stadtmarathon in München lief Manuela Rückriem nach einer achtstündigen Autofahrt noch 4:19:15 Stunden (Respekt!). In Wernigerode erreichten Volker Krell und Dieter Geyer nach 3:25:38 und 4:08:57 Stunden das Ziel.

Kurzbericht zum Amsterdam Marathon von Marion Tschertner:

Von der Organisation war es beim Amsterdam Marathon wirklich furchtbar. Beim Startschuss stand ich noch vor dem Stadion, es passen natürlich keine 12.000 Läufer in ein halbes Stadion, also durfte rein, wer zuerst da war und der Rest blieb draußen völlig egal, ob schnelle oder langsame Läufer. So haben wir von draußen gesehen, wie die schnellen Kenianer aus dem Stadion kamen. Irgendwann durften auch wir rein, da waren aber schon 10 Minuten vergangen und es fehlte dies Gefühl - am Start- zu stehen. Die Strecke war schön vor allem mit einigen Kilometern an der Amstel entlang. Jedoch beim Zieleinlauf fehlte die nötige Atmosphäre im Stadion. Einlaufen, Medaille und Wärmefolie bekommen und gut. Draußen gab es einen Multivitamindrink, ein Becher Wasser, ein Stück Banane und ein Stück Orange. Das war es - eigentlich laufen wir doch nur einen Marathon, wegen der leckeren Verpflegung ☺

Ergebnisse in Stunden aus Amsterdam: Thomas Kersten (3:29:56), Marion Tschertner (3:58:26), Sabine Kersten (3:59:09)

Beim Dresden Marathon erreichte Hans Joachim Lindner eine neue Bestzeit von 3:43:20 Stunden.

In Frankfurt überzeugte nicht nur Pacemaker Dieter Geyer in 3:55:38 Stunden, auch seine „Zöglinge“ erreichten wohlbehalten das Ziel. Vanessa van der Heyde verbesserte sich auf 3:55:37 Stunden, Eduard Reimer lief 3:55:35 Stunden.

Krissy Scheyhing absolvierte nach nur einen längeren Trainingslauf den Marathon in Braunschweig als dritte Frau in 3:22:20 Stunden. Volker Krell begleitete sie in der selben Zeit.

Auch in Amerika (siehe Bericht vom Chicago Marathon) war Carsten Fleisch als Pingpank.de Läufer erfolgreich.

Dazu kamen noch viele erfolgreiche Halbmarathonstarts auf Mallorca, in Oldenburg und in Magdeburg sowie viele gute Platzierungen bei den Volksläufen am Benther Berg, in Wettbergen, in der Eilenriede, in Altwarmbüchen und in Ricklingen.