PROSPORTS

SPORT 2000 MAGAZIN | **PRO**RUNNING

Mai 2023

HOCH HINAUS BEIM SKYRUNNING
Dein Einstieg in die Elite-Disziplin

LAUFSCHUH-NEUHEITEN
Die TOP 10 für 2023

34. TRAUNSEE-BERGMARATHON
Ein Blick hinter die Kulissen

SPORT 2000

WO PROFIS ZUHAUSE SIND.

TEAMGEIST VON DER SOHLE BIS ZUM SCHEITEL
Top ausgerüstet für gemeinsames Laufen

Foto: Andreas Streif © Gert Perauer

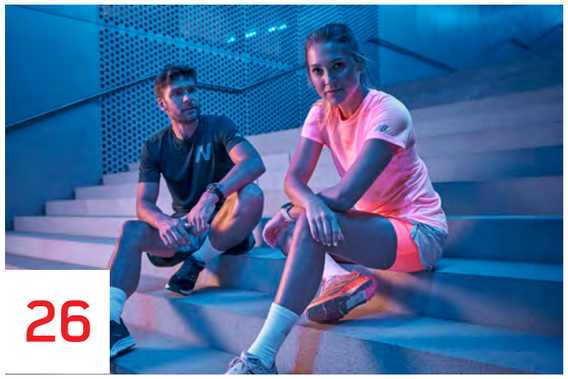
08

14

© Markus Mangold

16

20



26

30

34

40

42

45

50

CONTENT
HIGHLIGHTS

08 **DER WEG ZUM MARATHON**
Vorbereitung auf 42,195 km

14 **LEISTUNG STEIGERN DURCH ERNÄHRUNG**
Rezept-Tipp: Chia-Protein-Pudding

16 **WENNS LÄUFT, DANN LÄUFT'S!**
Warum Laufen so fasziniert und wie es (sich) mit 5-D LAB besser läuft

20 **DIE TOP 10 LAUFSCHUH NEUHEITEN 2023**
2023 wird ein gutes Jahr für Läufer

26 **7 TIPPS FÜR DEINE REGENERATION**
So tankst du richtig Kraft nach dem Laufen

30 **TOP AUSGERÜSTET FÜR GEMEINSAMES LAUFEN**
Teamgeist von der Sohle bis zum Scheitel

34 **TRAILRUNNING-TECHNIK & -AUSRÜSTUNG**
Tipps für Lauftechnik und Outfit beim Trailrun

40 **HOCH HINAUS BEIM SKYRUNNING**
Alles für dein Einstieg in die Elite-Disziplin

42 **SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM GLÜCK**
Runner's high beim Trailrunning

45 **RUNNING ZUBEHÖR 2023**
mit Blackroll, Stryve, Polar, Incylence und La Sportiva

50 **PREVIEW: SPORT 2000 TRAUNSEE BERGMARATHON 2023**
Ein Blick hinter die Kulissen

IMPRESSUM:
Medieninhaber und Herausgeber: Zentrasport Österreich e. Gen., Ohlsdorfer Straße 10, 4694 Ohlsdorf.
Redaktion: Sportalpen GmbH
Bildrechte: © Stefan Leitner / SPORT 2000
Druck: Samson Druck GmbH, Samson Druck Str. 171, 5581 St. Margarethen.
Unternehmensgegenstand: Einkaufsgenossenschaft von Sportartikel-Einzelhändlern.
Hauptamtlicher Vorstand: Dr. Holger Schwarting.
Grundlegende Richtung: Präsentation von SPORT 2000. Information über die Dienstleistungen, Produkte und Veranstaltungen von SPORT 2000.

BIST DU BEREIT FÜR DIE LAUFSAISON 2023?

Oder fehlt dir noch das gewisse Extra, um voll durchzustarten? Die perfekten Schuhe, das Plus an Motivation, die praktischen Zubehör-Gadgets – was es auch ist, in dieser Ausgabe des PROSPORTS-Running-Magazins erwartet dich ein umfassender Ausblick auf das Laufjahr.

So lässt sich beispielsweise ein ambitionierter Hobby-Athlet aus dem „Frontrunner"-Team bei der Vorbereitung auf einen Marathon über die Schulter schauen – Inspiration fürs Nachmachen inklusive! Auf die Tech-Geeks unter den Läufern warten unter anderem eine maßgeschneiderte Uhr für Läufer, ein Trinkrucksack für die härtesten Rennen und Reflektoren für Nachtläufe.

Außerdem auf den folgenden Seiten: zehn der Top-Schuh-Modelle 2023 für Straßenläufer und Trailrunner sowie ein Überblick zu Trailrun-Workshops, Skyruns (für alle, die es wirklich wissen wollen) und einem ganz speziellen Event für Laufgruppen.

Den Abschluss des Magazins bildet eine „Sneak-Peek"-Preview auf das Saison-Highlight der SPORT 2000 Crew: den Bergmarathon Traunsee.

Genug Material also für eine Lektüre zwischen den Laufeinheiten. Viel Spaß beim Blättern und keep on running!

Dein SPORT 2000 Team

ZUHAUSE
WECKT LAUFEND
GLÜCKSGEFÜHLE.

sport2000.at

GUT AUFGEHOBEN

Unsere SPORT-2000 Running Profis stehen für die höchste Qualität in Sachen Läufer-Service und Running-Produkte. Überzeug' dich selbst von:

- unvergleichlichem Mitarbeiter-Know-how
- speziellen Läufer-Angeboten
- einer echten Leidenschaft für den Sport
- und vielem mehr

Finde jetzt den Running Profi in deiner Nähe!

Über
400x
in Österreich

Du findest alle
SPORT 2000 Händler unter:
standorte.sport2000.at

UNSERE SPORT 2000 RUNNING PROFIS:

Abtenau	SPORT 2000 ABTENAU
Bad Ischl	GIGASPORT BAD ISCHL
Ball-Hall	SPORT 2000 HELLEIS
Brunn/Gebirge	GIGASPORT BRUNN AM GEBIRGE
Deutschlandsberg	SPORT 2000 WALLNER
Eibiswald	SPORT 2000 WALLNER
Fohnsdorf	GIGASPORT FOHNSDORF
Freistadt	HAIDERSPORT
Fügen	SPORT 2000 UNTERLERCHER
Fürstenfeld	GIGASPORT FÜRSTENFELD
Götzis	BERCHTOLD SPORT + FASHION
Graz	GIGASPORT GRAZ
Innsbruck	SPORT SPEZIAL
Innsbruck	GIGASPORT INNSBRUCK
Klagenfurt	HUDELIST
Klagenfurt	GIGASPORT KLAGENFURT
Leoben	GIGASPORT LEOBEN
Leobersdorf	BOBBY'S SPORT
Lienz	GIGASPORT LIENZ
Liezen	SPORT VASOLD
Liezen	GIGASPORT LIEZEN
Linz	TOPSPORT ÖHNER
Mellau	SPORT 2000 NATTER
Neukirchen	SPORT 2000 HERZOG
Oberwart	GIGASPORT OBERWART
Pasching	MACHSPORT
Rosental	GIGASPORT BÄRNBACH
Schalchen	SPORT RINNERTHALER
Schärding/Inn	SPORT 2000 MAYER
Schwaz	SPORT 2000 ENGELBERT
Spittal/Drau	GIGASPORT SPITTAL AN DER DRAU
St. Lorenzen	GIGASPORT KAPFENBERG
Steyr	SPORT 2000 RANKL
Stoob	SPORT 2000 PICHER
Timelkam	SPORT STREICHER
Traisen	RAD- UND SPORTSHOP STRAMETZ
Villach	GIGASPORT VILLACH
Wels	TEAMPLAYER WELS
Wien	WEMOVE RUNNINGSTORE
Wiener Neustadt	LAUFSPORT MANGOLD
Wolfsberg	GIGASPORT WOLFSBERG
Zwettl	SPORT KASTNER

OFFICIAL PARTNER OF SPORT 2000 RUNNING PROFI

DER WEG ZUM MARATHON

Vorbereitung auf 42,195 km

Für viele ist er ein Lebensziel und eine körperliche und emotionale Achterbahnfahrt in einem. Die Faszination, die vom Marathon ausgeht, ist nach wie vor ungebrochen. Aber warum eigentlich? Was macht den Reiz aus? Die Motivation, so ein Mammut-Projekt zu bewältigen, kann aus vielen Lagern kommen:

- **historischer Bezug zur legendären Strecke**
- **Boost fürs Selbstwertgefühl**
- **körperliche & psychische Grenzen ausloten**
- **Ziel auf der Lebens-To-do-Liste abhaken**
- **das ultimative Duell mit dem Schweinehund eingehen**
- **Neugier**
- **und viele mehr**

Egal, was dich dazu bringt, dir die Challenge in den Kopf zu setzen: Was zählt, ist, wie du sie annimmst. Natürlich könnte man sich als erprobter Läufer einfach zu einem der Events anmelden und nach bestem Wissen und Gewissen drauflos trainieren. Mit etwas mehr Struktur macht das ganze Projekt allerdings nicht nur mehr Sinn, sondern auch mehr Spaß. Jemand, der es wissen muss, ist Andreas Streif von den ASICS FrontRunnern.

Foto: Andreas Streif © Gert Perauer

ANDREAS STREIF

Andreas Streif ist ASICS Frontrunner aus Graz und läuft am liebsten Marathon. Die 42,195 km sind für ihn der ultimative Kick, mit allen Höhen und Tiefen. Am Ende ist er zwar immer froh, dass es vorbei ist, gleichzeitig blickt er aber mit Freude dem nächsten Marathon entgegen. Persönliche Bestzeit 2:42 (2022, Graz).

Wie viele Trainingswochen sollte ein typischer Zehn-Kilometer-Läufer in etwa einplanen, um sich auf einen Marathon vorzubereiten?

Wenn du eine gute Grundlagenausdauer hast, dann reichen etwa zwölf bis 16 Wochen spezifische Marathonvorbereitung. Natürlich je nach Trainingszustand, aber mit dieser Zeitspanne kann man sich schon richtig gut vorbereiten.

Wie sollte man die Trainingswochen genau gestalten?

Prinzipiell solltest du immer darauf achten, dass du einen gewissen Zyklus einhältst. Sprich Belastung und Erholung wechseln sich ab; von Woche zu Woche und auch unter der Woche. Das sind zum Beispiel zwei Tage Training und ein Ruhetag, oder drei Tage Training und ein Ruhetag. Zwei Wochen ansteigendes Training und eine Woche mit weniger Training zur Erholung.

Wie sollte sich die Intensität im Laufe der Wochen hin zum Marathon ändern?

Je näher der Marathon kommt, desto spezifischer solltest du trainieren. Am Anfang werden die Grundlagen trainiert, sprich lange Läufe für die Ausdauer. Etwa zwölf Wochen vor dem Marathon wird das Tempo dann schon in Richtung Wettkampfpace getrimmt. Intervalle schneller als Marathontempo und schnelle Trainings im Marathon-Halbmarathon-Tempo werden in dieser Zeit bedeutender. Etwa zwei Wochen vor dem Wettkampf wird die Gesamtintensität wieder reduziert, um dem Körper ausreichend Erholung zu geben. Allerdings sollten auch hier die schnellen Einheiten nicht ganz fehlen, die Regeneration aber im Vordergrund stehen.

Wie oft läufst du 42 km in der Vorbereitung, wie oft 30 km und wie oft 21 km?

Ich laufe im Training nie 42 km. Das würde ich auch nicht empfehlen. Das ist für manche schon eine große körperliche Belastung. Die langen und spezifischen Einheiten sind so zwischen 28 und 34 Kilometer, und werden etwa vier bis sechs Mal in der Vorbereitung gelaufen. 21 Kilometer sind es da schon etwa ein- bis zweimal in der Woche. Man muss die Kilometer aber nicht immer in einem Tempo laufen, sondern kann in den Einheiten variieren. Ein Beispiel für eine 21-Kilometer-Einheit: Mit einer Tempoeinheit von drei Kilometern aufwärmen, am Ende drei Kilometer auslaufen und zwischendurch 3 x 4 Kilometer Halbmarathontempo mit je einem Kilometer Trabpause laufen.

Welchen Stellenwert gibst du der Lauftechnik? Findet sie Einzug in den Trainingsalltag?

Die Lauftechnik ist meiner Meinung nach superwichtig, allerdings sehr individuell. Da spielt dann neben der eigentlichen Technik auch die Kraft und Stabilität eine Rolle. Ich würde vor allem ambitionierten Anfänger empfehlen, dass sie mindestens einmal in der Woche Lauf-ABC machen (einfach vor einem Lauf zehn bis 15 Minuten ein paar Übungen einbauen). Das bringt schon richtig viel. Ansonsten macht noch zwei- bis dreimal Stabilitätstraining pro Woche Sinn.

Gibt es Ausgleichssportarten, die du in der Vorbereitung besonders empfehlen kannst?

Ja, unbedingt. Für mich ist das Schwimmen. Hier kannst du auch in intensiven Wochen noch einmal mehr trainieren und dabei den passiven Bewegungsapparat entlasten. Oder auch einfach als Regeneration ein paar Längen locker „plantschen". Hier bevorzuge ich Kraul und Rücken, das ist aber auch immer eine Techniksache, die grundlegenden Bewegungsabläufe sollte man zumindest in Basiszügen können.

Hast du konkrete Tipps für den Tag vor dem Wettkampf oder den Wettkampftag selbst?

Einen Tag vor dem Wettkampf würde ich maximal noch in der Früh die Wettkampfschuhe bei einem kurzen Lauf „testen", aber sonst nicht mehr viel Bewegung machen. Man sagt, dass der Schlaf zwei Nächte vor dem Marathon wichtiger ist als in der Nacht unmittelbar vor dem Lauf. Da ist man eh aufgeregt und muss in der Regel schon früh raus. Am Wettkampftag selbst ist mein Tipp, sich einfach auf ein tolles Rennen zu freuen und sich nicht durch Social Media, Wetter etc. stressen lassen. Marathon ist Kopfsache, also denke positiv! Nach Tiefs kommen auch Hochs, spätestens im Ziel.

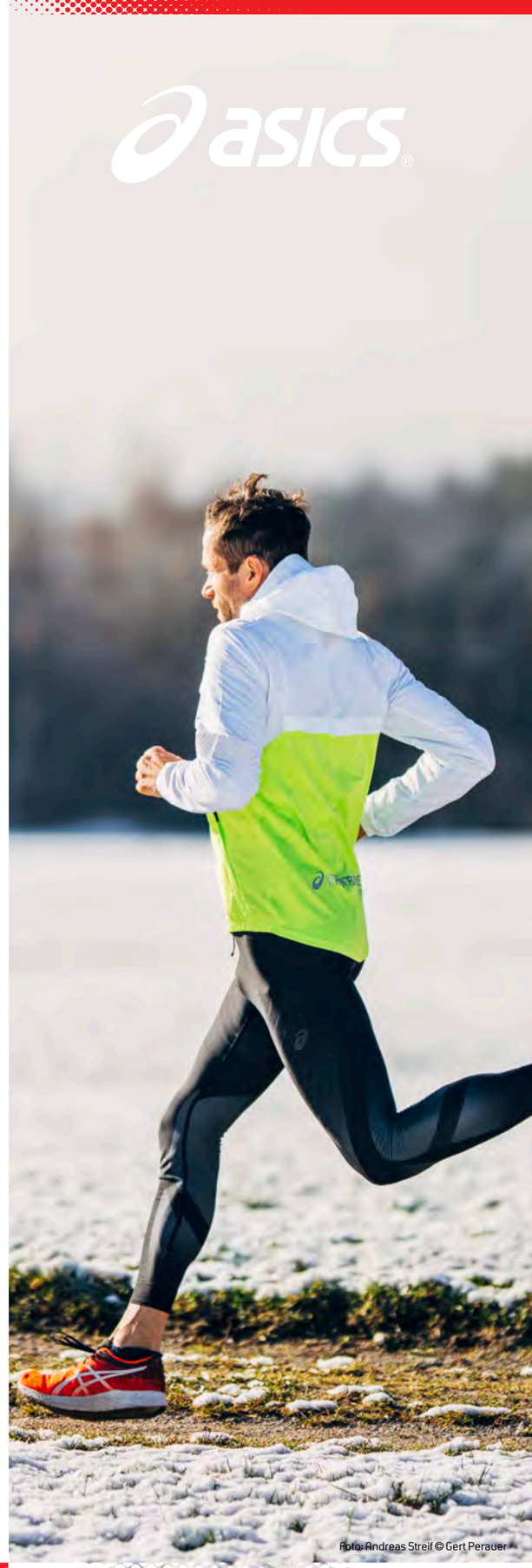


Foto: Andreas Streif © Gert Perauer

Ein typischer „Rookie-Mistake" bei der Vorbereitung zum ersten Marathon oder während des Laufs selbst?

Ich würde sagen, dass viele Läufer zu schnell beginnen. Keep cool und leg dir vorher eine Tempotabelle mit Plan A und Plan B zurecht. Im schlimmsten Fall ist Durchkommen das Ziel. Beginne die ersten zwei bis drei Kilometer langsamer und lass dich auf nichts ein. Meistens wird es ab Kilometer 28 bis 33 richtig hart, da braucht man dann noch Energie. Generell gibt es auch im Training viele Wege ans Ziel. Mach dich nicht fertig, wenn du mal Phasen hast, wo du weniger trainierst. Lieber einmal mehr Pause machen als zu viel trainieren und in ein Übertraining kommen.

Wie empfehlenswert ist es, sich für einen Marathon anzumelden, wenn man noch keinen 21Km-Lauf in den Beinen hat?

Generell würde ich sagen, dass es kein Problem ist. Wenn das Training stimmt und ein Arzt bei einem Check keine Gesundheitsprobleme feststellt, warum nicht. Aber ein Marathon sollte nicht aufgrund einer verlorenen Wette oder aus einer Laune gelaufen werden. Da steckt schon harte Arbeit im Training dahinter. Mit einer guten sportlichen Basis, wie Skitourengehen oder Radfahren, ist die Voraussetzung schon da, dass man in ein ernstes Training einsteigen kann. Ein Halbmarathon etwa vier bis sechs Wochen vor dem Marathon kann aber Sinn machen, wenn man es als Training sieht.

Was macht einen guten Schuh für einen Marathon aus (Dämpfung, Nähte etc.)?

Ich denke, dass das auf den Läufer- bzw. Läuferinnen-Typ ankommt. Ich persönlich schaue auf Leichtigkeit, aber auch eine solide Sohlenkonstruktion. Leicht ist nicht gleich stabil. Es macht keinen Sinn, wenn der Schuh 150 Gramm hat, du aber nach 25 Kilometern Schmerzen im Sprunggelenk hast. Auf jeden Fall sollte der Schuh vorher ein paar Mal getragen worden sein, dann sollte das Thema Reibung und Blasenbildung kein Problem sein. Ansonsten auch immer die Kombination aus Schuh und Socken testen, das sollte zusammenpassen.

Verwendest du im Training für einen Marathon denselben Schuh wie im Wettkampf?

Nein, im Training laufe ich eigentlich nie den Marathonschuh. Erstens will ich mir diesen Vorteil bis zum Wettkampf aufheben, quasi als Joker. Und zweitens sind Wettkampfschuhe sicher vom Verschleiß her ein bisschen anfälliger. Da will ich das Top-Modell schonen. Im Training wechsle ich aber schon immer ab und verwende auch Speed-Modelle für schnelle Tempoläufe und Spikes für Intervalle. Aber alles mit Maß und Ziel.

Welchen Schuh hast du bei Marathons im Einsatz?

Aktuell den Metaspeed Sky+ von ASICS. Für mich der beste Marathonschuh derzeit. Superleicht, bouncy und stabil. Der treibt nach vorne. Ohne wissenschaftlichen Beleg, aber ich glaube, dass ich mit dem Schuh vier Minuten schneller beim Marathon als mit einem Modell von vor zehn Jahren renne. Im Training bei langen Tempoläufen mit 28 bis 30 Kilometer schwöre ich derzeit auf den Superblast von ASICS.

Was hat sich in den letzten Jahren (Jahrzehnten) auf technischer Seite besonders geändert bei Langstrecken-Schuhen?

Ganz klar die Entwicklung neuer Materialien in der Sohle. Karbon und andere Materialien, die Energie auch wieder zurückgeben, verändern den Markt gerade stark. Ich bin vor 15 Jahren schon mit leichteren Schuhen gelaufen, hatte aber am Ende immer Schmerzen in den Füßen. Mit den ganzen neuen Materialien glaubst du nicht, dass du einen Marathon in den Füßen hast, wenn du ins Ziel kommst.

Sind ASICS Schuhe eher für Supinierer, Neutralläufer oder Überpronierer?

ASICS hat wirklich sehr viele Modelle zur Auswahl. Da ist für jeden Läufer-Typ etwas dabei. Allerdings wird die Zuordnung zu diesen Kategorien meiner Meinung nach ein bisschen überzeichnet. Klar, es gibt Unterschiede und jeder kommt nicht mit jedem Schuh zurecht. Aber man sollte immer hinterfragen, warum das so ist. Eventuell sind Schwächen bei Kraft, Mobilität oder Stabilität vorhanden. Ich würde empfehlen, zwei bis drei unterschiedliche Arten von Schuhen zu haben, damit man abwechseln kann und der Körper nicht einseitig belastet wird. Auch sogenannte Neutralschuhe sind sehr oft superstabil und für viele Runner geeignet. Am besten gut beraten lassen und testen.

Wie definierst du deine Zugehörigkeit als ASICS Frontrunner?

Für mich ist und war ASICS immer „die" Laufschuhmarke. Auch bevor ich zu den Frontrunnern gekommen bin. Jetzt, wo ich noch mehr Einblick habe, kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, dass ich in einem anderen Schuh laufe. Als ASICS Frontrunner ist man in einer coolen und familiären Community, da geht es nicht um Leistung. Wir halten als Team zusammen, pushen uns und freuen uns über spannende Laufgeschichten der anderen Teammitglieder. Das ist eigentlich schon mehr Freundschaft.

Welche Läufertypen finden sich unter den Frontrunnern?

Da gibt es keinen bestimmten Typ. Uns verbindet die Leidenschaft am Laufen. Egal ob mit einer 6er Pace oder 3er Pace. Eine große Inspiration für mich ist zum Beispiel Roswitha, mit Ü 65 ist sie so aktiv und fit. Wenn du das in dem Alter schaffst, dann hast du alles richtig gemacht. Ich glaube jeder von uns hat seinen Rucksack zu tragen und das Laufen gibt uns Kraft, auch im Alltag.

Tauscht ihr euch regelmäßig untereinander aus (auch mit Frontrunnern aus anderen Ländern)?

Klar, wir schreiben uns teilweise täglich in den WhatsApp-Gruppen und haben auch immer wieder Treffen. Auch international gibt es viele Events, wo man dabei sein kann. Die Community ist in der Zwischenzeit schon richtig groß. Egal wo du startest, da ist eigentlich immer wer dabei, der auch im Team ist. Das ist schon cool. Und sonst trainiert man natürlich auch zusammen, das pusht.

Wie gestaltet sich der Kontakt zu ASICS?

Wir haben einen Teamlead in Österreich, Anneke. Sie ist Ansprechpartnerin für alle Anliegen. Egal ob Ideen oder Wünsche, sie hat immer ein offenes Ohr für uns. Generell hat man das Gefühl, dass man schon ein bisschen mitgestalten kann. Die Brand ASICS rückt hier auf eine ganz andere Ebene und auch vom Central-Team bekommt man über Social Media immer wieder einiges mit.

Bekommt ihr Produkte vor der Erscheinung zum Testen?

Ja, da gibt es immer wieder Goodies. Von Schuhen, die noch nicht erhältlich sind, bis zu Schuhen zum Testen, die noch kein ASICS-Logo draufhaben. Das ist schon ziemlich cool.

Wird euer Feedback in den Entwicklungsprozess einbezogen?

Manche von uns bekommen quasi Prototypen und geben dann Feedback, wie sich der Schuh verhält und anfühlt. Da fragt dann ASICS schon nach und will wissen, wie wir den Schuh finden.

asics

PASSENDER MARATHON SCHUH
ASICS GT-2000TM 11 MK

Die Ansprüche an einen Laufschuh orientieren sich an seinem Einsatzgebiet. Wer extrem lange Strecken wie den Marathon bewältigen will, muss beim Material ganz besonders genau hinsehen. Der ASICS GT-2000TM 11 MK setzt dabei an den wichtigsten Punkten für Langstreckenläufer an. Einerseits unterstützt er den Bewegungsapparat mit passenden Features wie:

KEY FEATURES:

- **zuverlässige Stabilität & Dämpfung,**
- **neuartige Schaumstoff-Technologie für mehr Komfort,**
- **atmungsaktives Mesh.**

Ganz nebenbei beeinflusst der GT-2000TM 11 MK andererseits durch sein Setup aber auch eine weitere, wichtige Komponente im Langstreckenlauf: den Kopf. Durch den Komfort und die Unterstützung im Schuh wird die mentale Belastung reduziert, damit man den Fokus auf das setzen kann, was wirklich wichtig ist – und sich den Kopf freihält.

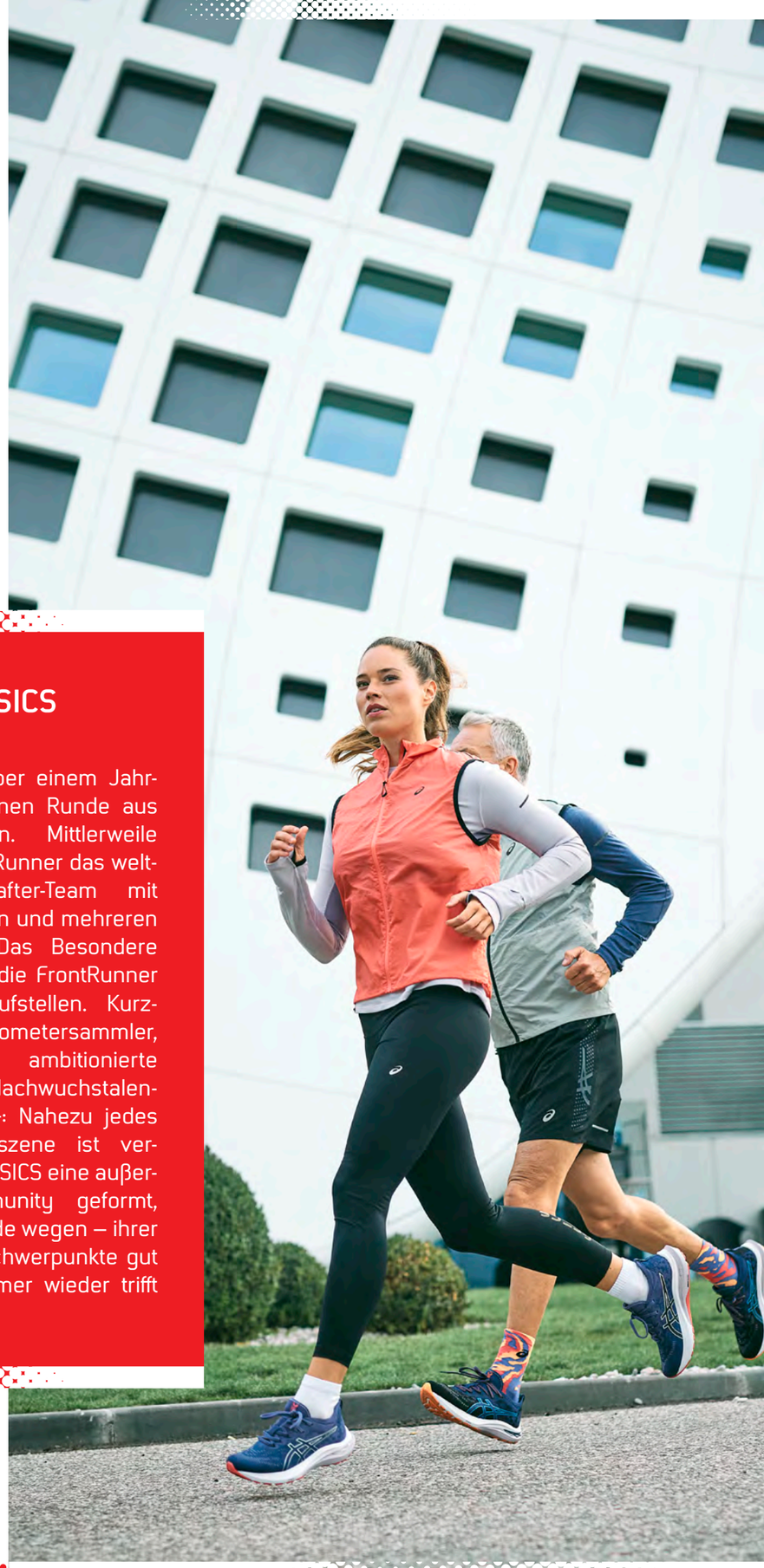
UVP: € 160,00

„DER GT-2000TM-11-MK-SCHUH GIBT MIR DEN ABSOLUTEN KOMFORT UND DIE STABILITÄT, DIE ICH BEI MEINEN LÄNGEREN LÄUFEN BRAUCHE. EIN WEITERES GROSSES PLUS IST DIE ATMUNGSAKTIVITÄT, DIE ES MIR ERMÖGLICHT, MIT TROCKENEN FÜSSEN WEITERZULAUFEN."

Robert Lathouwers, ASICS FrontRunner

Wer sind die ASICS FrontRunner?

Alles begann vor über einem Jahrzehnt mit einer kleinen Runde aus motivierten Läufern. Mittlerweile sind die ASICS FrontRunner das weltgrößte Laufbotschafter-Team mit Squads in 35 Ländern und mehreren hundert Runnern. Das Besondere dabei ist, dass sich die FrontRunner extrem vielseitig aufstellen. Kurzstreckenläufer, Kilometersammler, Olympia-Teilnehmer, ambitionierte Hobby-Athleten, Nachwuchstalente oder Runner 50+: Nahezu jedes Segment der Laufszene ist vertreten. Dadurch hat ASICS eine außergewöhnliche Community geformt, die trotz – oder gerade wegen – ihrer unterschiedlichen Schwerpunkte gut harmoniert, sich immer wieder trifft und austauscht.

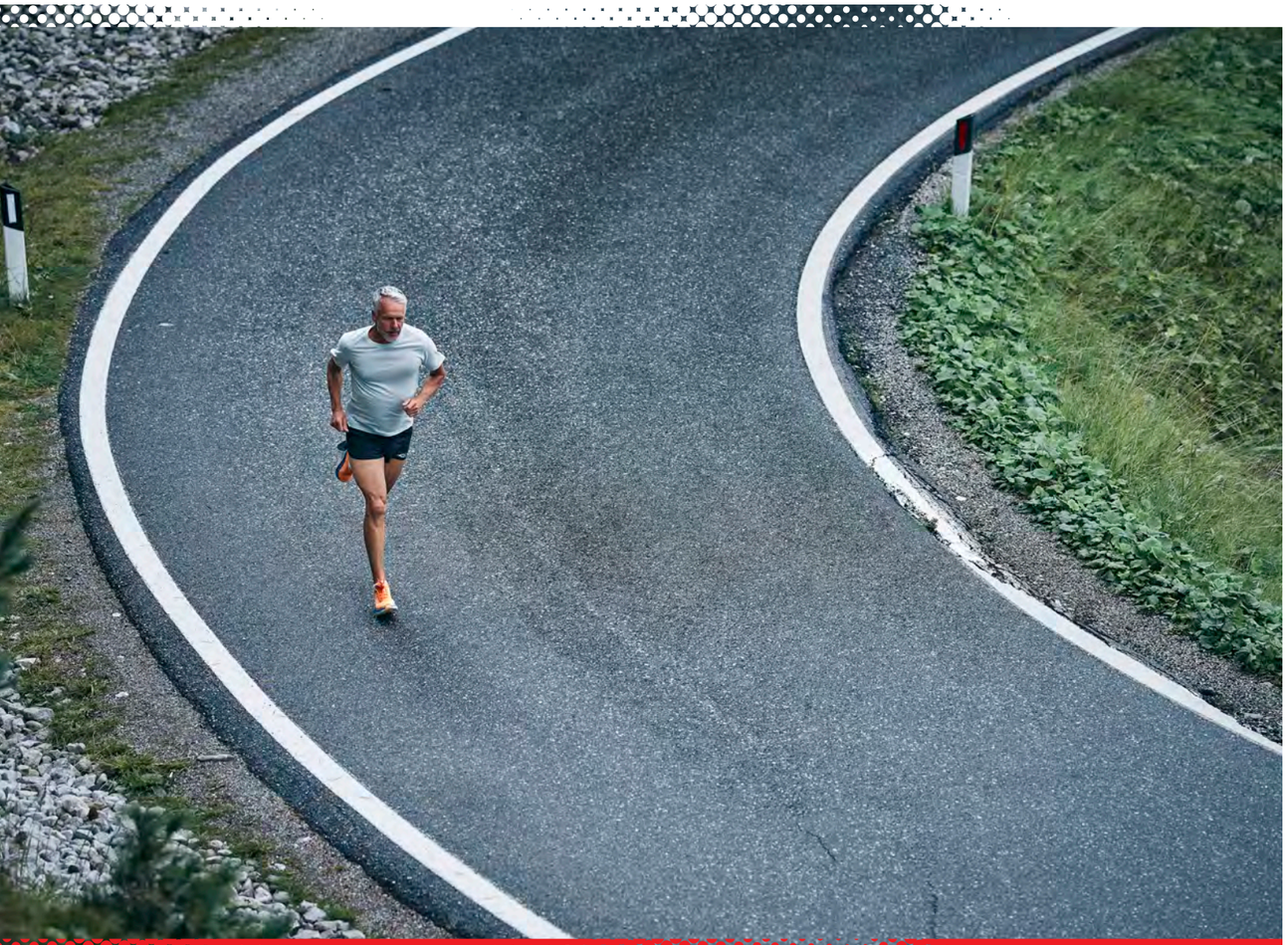


LEISTUNG STEIGERN DURCH ERNÄHRUNG

Die Nahrungsaufnahme hat direkten Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Am meisten machen sich die Auswirkungen während eines Wettkampfs bemerkbar. Aber auch vor und nach der Belastung kann eine geplante Ernährung Sinn machen, um die Leistung dauerhaft zu steigern. Durch den individuellen Stoffwechsel eines jeden Sportlers ist es schwierig, pauschale Empfehlungen abzugeben. Allerdings gibt es gewisse Nährstoffe, die direkt mit dem Energiehaushalt und den Reserven im Körper zusammenhängen.

„EINE GEZIELTE ERNÄHRUNG IST DER SCHLÜSSEL ZUR OPTIMALEN SPORTLICHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT."

– Hans-Peter Haslinger von Sportnahrungsmittelhersteller Melasan



REZEPT-TIPP: CHIA-PROTEIN-PUDDING

Chiasamen sind ein wahres Superfood. Sie haben einen sehr hohen Ballaststoffgehalt. Dadurch unterstützen sie unsere Verdauung und helfen unter anderem bei der Vorbeugung von Typ-2-Diabetes. Ein weiterer Vorteil ist, dass Chiasamen einen sehr hohen Eiweißgehalt haben. Nämlich über 20 Prozent bei einem Kohlenhydratgehalt von nicht einmal fünf Prozent, also das Vierfache! Zusammen mit dem MELASAN-SPORT-PROTEIN-PUR-Pulver also ein ideales Frühstück für alle Sportler.

ZUTATEN

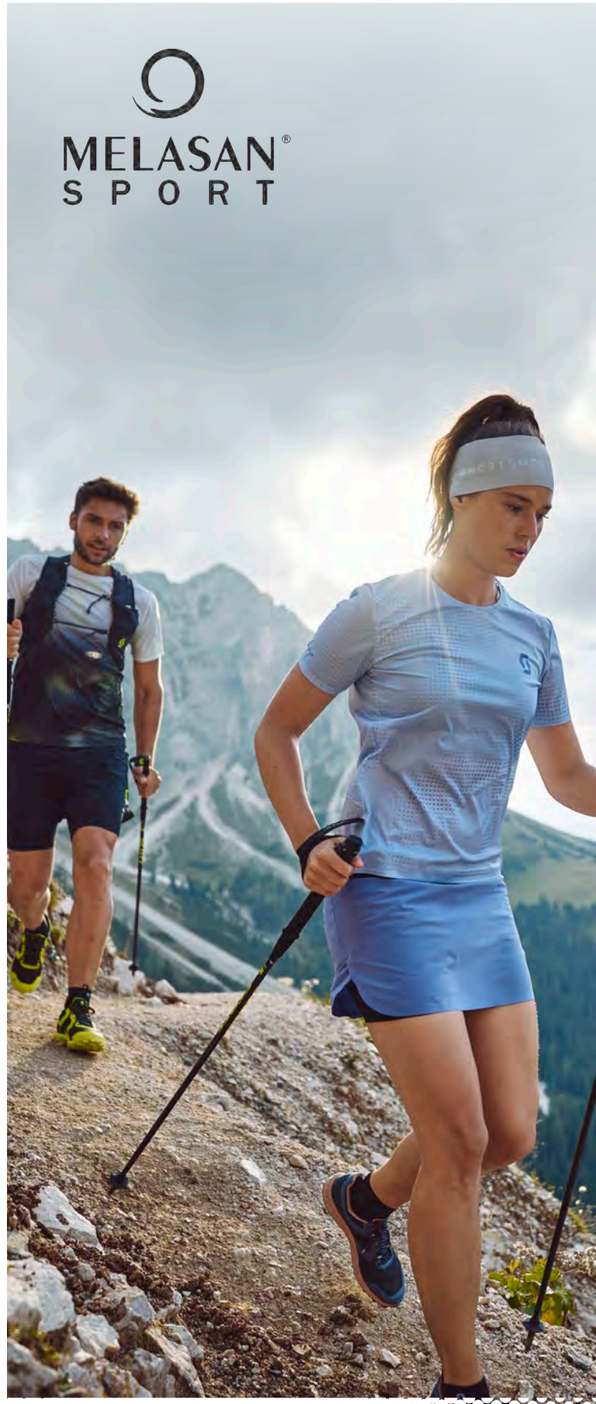
- 60 G CHIASAMEN
- 400 G KOKOSMILCH
- 25 G MELASAN SPORT PROTEIN PUR
- 1 BANANE
- 1 ZITRONE
- KOKOSFLOCKEN
- FRISCHE HIMBEEREN

ZUBEREITUNG

Die Chiasamen, 25 g PROTEIN PUR mit Hilfe eines Schneebesens in der Kokosmilch verrühren. Die Samen müssen vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft vermischen.

Anschließend die Banane unter die Chia-Proteinmischung rühren und für mindestens vier Stunden, im besten Fall über Nacht, mit einem Deckel verschlossen im Kühlschrank quellen lassen.

Die Hälfte der Himbeeren mit einer Gabel fein zerdrücken. 1 EL Himbeermus in die Dessertgläser einschichten, den Chiapudding darauf verteilen, mit Himbeeren bedecken und mit Kokosflocken bestreuen.



WENN'S LÄUFT, DANN LÄUFT'S!

Warum Laufen so fasziniert und wie es (sich) mit 5-D LAB besser läuft

Wolfgang Mangold ist Wettkampfläufer und Triathlet und dazu auch SPORT 2000 Händler mit Laufsport Mangold in Wiener Neustadt. Als begeisterter Marathon-, Halbmarathon- und Bergläufer kennt er alle Spielarten des Laufens und weiß durch seine Arbeit über Bewegungsanalytik und Laufschuhanalyse bestens Bescheid. Ein absoluter Laufexperte also. In diesem Interview gibt er einen tiefen Einblick in den Laufsport mit all seinen Facetten und stellt das neue Bewegungsanalyse-Tool 5-D LAB vor.

© Markus Mangold

© Markus Mangold

WOLFGANG MANGOLD

- Halbmarathon-Bestzeit: **1h 11:58**
- Marathon-Bestzeit: **2 h 57:03 (London 2019)**
- Finisher Großglockner-Kaiser-Trail **50 km (2019)**
- **Europameister** M 30 Sprinttriathlon **2014**
- **Vizeeuropameister** M 30 Sprinttriathlon **2015**
- **Bronzemedaille** ÖSTM-Sprinttriathlon **2014**
- **Laufverein:** HSV-Marathon Wiener Neustadt
- **Triathlonverein:** ATSV Tri Ternitz

Hallo Wolfgang, Marathon, Halbmarathon und Triathlon sind deine Leidenschaft. Da steckt ja schon im Wort viel Leiden drin! Warum plagt man sich über so lange Strecken?

Der Ausdauersport fasziniert mich schon seit 26 Jahren. Jede Distanz bietet die Möglichkeit, die eigenen Grenzen auszuloten. Und da sind es vor allem die Wettkämpfe, die mich zum Training motivieren. Macht man es mit Freude, dann gehören das Leiden und die Qualen dazu, um seine Grenzen zu erreichen und manchmal darüber hinaus gehen zu können. Für mich ist der Ausdauersport die perfekte Schule für mein Leben. Ich kann dem so viel Positives abgewinnen und die beflügelnden Gefühle überlagern die anstrengenden Phasen. Je länger ich laufe, desto größer werden die Glücksmomente und die Freude aufs nächste Mal kommt bereits hoch, wenn ich im Ziel einlaufe.

> „JE LÄNGER ICH LAUFE, DESTO GRÖSSER WERDEN DIE GLÜCKS-MOMENTE UND DIE FREUDE AUFS NÄCHSTE MAL KOMMT BEREITS HOCH, WENN ICH IM ZIEL EINLAUFE."

Wie bereitest du dich auf einen Wettkampf vor?

Mittlerweile sehe ich mein Wettkampfgeschehen deutlich gelassener. Ich starte nach wie vor bei Lauf- und auch heuer wieder bei Triathlonbewerben. Eine Vorbereitung dauert oft Monate, wobei ich es mittlerweile nicht mehr so speziell mache und die Bewerbe einfach aus dem normalen Trainingsprogramm heraus mitnehme.

Welche Wettkämpfe stehen 2023 für dich am Programm?

Einerseits nehme ich bei Trailläufen wie der Rosalia Trail Challenge oder dem Schneebergtrail teil, andererseits aber auch bei Triathlon bewerben über die Sprintdistanz. Beim Schwarzataler Triathlon in Ternitz würde ich mich gerne für die AgeGroup-WM in Hamburg qualifizieren. Bei der VCM-Staffel und bei einigen anderen kleineren Läufen in der Region werde ich ebenfalls mitmachen. Sehr gerne starte ich bei Bergläufen wie dem Raxlauf oder Fadensteiglauf, sollte dies ins Training passen und sich zeitlich ausgehen.

Welchen Tipp kannst du Läufern geben, um schneller zu werden?

Ich empfehle, vor allem an der Technik zu arbeiten und vielseitig an den Grundlagen zu trainieren. Lockere Läufe sollten überwiegen. Und genau bei diesen „langen" Läufen ist die Lauftechnik für eine optimale Ökonomie und der daraus resultierenden Verringerung von Laufverletzungen essentiell.

Ernährung ist auch ein Thema mit viel Leistungspotenzial. Welche Ernährungstipps kannst du Wettkampfläufern geben?

Dein Körper kann nur so gut funktionieren, wie du ihn versorgst. Beim Laufsport verlangst du deinem Körper sehr viel ab, deshalb musst du ihm auch viel geben. Am besten mit einer ausgewogenen Ernährung. Ich empfehle wenig Zucker, unterschiedliche Proteinquellen und komplexe Kohlenhydrate. Ich greife auch gerne auf Nahrungsmittelergänzungen zurück. Dabei achte ich jedoch sehr auf eine extreme Hochwertigkeit, dies gilt generell bei der Wahl meiner Lebensmittel. Die ersten 30 Minuten nach dem Training bzw. Wettkampf sind für die Regeneration sehr entscheidend. Ich trinke hier meistens einen Recovery-Shake und esse erst deutlich später eine Mahlzeit mit Kohlenhydraten.

Wie regenerierst du nach dem Wettkampf?

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf, deshalb beginnt das Training sofort nach dem Wettkampf wieder mit einer regenerativen Einheit. Meistens ist das bei mir Ausradeln (60 Minuten lockeres Treten). Das belastet den Bewegungsapparat weniger als eine Laufeinheit. Danach viel trinken und gut ernähren. Muskulatur durchkneten, um die Durchblutung anzuregen und somit die Regeneration des Körpers zu unterstützen.

Muss es immer Wettkampf sein? Wie sieht es abseits von Wettkampfvorbereitungen aus? Musst du unbedingt laufen?

Ich habe nach wie vor meine Wettkampfziele, sehe das aber mittlerweile deutlich entspannter und muss nicht mehr um jeden Preis laufen. Mittlerweile starte ich nur noch dort, wo mir die Strecke gefällt, das ganze Drumherum passt und ich mich auf den Bewerb richtig freue. Ich kann auch gut mal ein paar Tage gar nicht laufen. Laufen ist aber aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken! Es ist auch seit vielen Jahren mein Beruf und es macht mir unheimlich viel Freude, meine Leidenschaft an Interessierte weiterzugeben. Je länger ich laufe, desto mehr Freude habe ich dabei.

> „TRAILRUNNING IST WESENTLICH STRESS-FREIER UND DU LERNST DEINEN KÖRPER NOCH BESSER KENNEN. DER MENTALE FAKTOR STEIGT MIT DER STRECKENLÄNGE. DAS LAUFEN ABSEITS DER STRASSE IST EINE WILLKOMMENE ABWECHSLUNG FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT, GUT FÜR DIE LAUFTECHNIK UND BEUGT ÜBER-LASTUNGSVERLETZUNGEN VOR."

Was hältst du von Trailrunning?

Wenn ich an meine Anfangslaufzeit zurückdenke, habe ich bereits unbewusst 1997 mein Training mit Trailrunning begonnen. Ich bin schon damals gerne am Berg und im Wald gelaufen. Auch heute mache ich gerne Trailruns. Der Wald und das Schneeberggebiet sind praktisch vor meiner Haustüre. Trailrunning ist wesentlich stressfreier und du lernst deinen Körper noch besser kennen. Der mentale Faktor steigt mit der Streckenlänge. Das Laufen abseits der Straße ist eine willkommene Abwechslung für den Bewegungsapparat, gut für die Lauftechnik und beugt Überlastungsverletzungen vor. Meine schönsten Trailrunning-Wettbewerbe waren der KaiserTrail beim Großglockner Trail und die Adidas Infinity Challenge in Bad Hofgastein. Aus meiner Sicht ist Trailrunning auch für Einsteiger geeignet, es muss ja nicht gleich der höchste oder steilste Berg sein. Aber auch das Laufen im Gelände sollte gelernt werden. Bei Trailrunning-Workshops lernt man richtig bergab zu laufen, den Stockeinsatz oder die Schritttechnik beim Bergauflaufen.

Was hältst du von Lauftreffs bzw. gemeinsamem Laufen? Warum ist das wichtig?

Ich habe mein regelmäßiges Training beim Lauftreff begonnen. Gemeinsam macht es oft mehr Spaß. Die Motivation ist auch größer mit Gleichgesinnten. Seit vielen Jahren bieten wir bei Laufsport Mangold Lauftreffs an und durften schon zahlreiche Läufer begleiten, mit denen Freundschaften entstanden sind. Ich laufe gerne alleine bzw. mit meinem Hund Merlin. Da habe ich Zeit meine Gedanken zu sammeln und Kraft zu tanken.

Du kennst dich mit Laufschuhen bestens aus. Was macht für dich einen guten Laufschuh aus?

Der Laufschuhmarkt ist riesig! Den einen Schuh, der für alle passt, gibt es meiner Erfahrung nach nicht. Je besser deine Lauftechnik ist, desto einfacher ist die Schuhwahl. Heutzutage sind viele Laufschuhe nicht nur „schützende" Begleiter, sie sind zu Trainingsgeräten herangewachsen, die einem bei jedem Schritt pushen. In den letzten drei Jahren sind Schuhe mit Rocker-Sohlen sehr populär geworden. Es ist damit leichter, einen dynamischen Schwung auszuüben und ökonomischer zu laufen. Die besten Schuhe sind diejenigen, an die man beim Laufen nicht denken muss. Dabei geht Funktion vor Optik und Lauftechnik vor Funktion.

Trägst du beim Wettkampf den gleichen Schuh wie beim Training?

Ich verwende viele verschiedene Laufschuhe. Alle sind relativ leicht. Sehr gerne laufe ich beim Training auf Straße oder Feldwegen in Schuhen mit Carbonplatten in der Zwischensohle. Allerdings nicht, immer! Ich halte es für sehr wichtig, nicht nur auf Carbon zu laufen. Denn einerseits ändert sich dadurch die Lauftechnik und andererseits sollte es auch noch eine Steigerung für den Wettkampf geben. Im Gelände verwende ich für Wettkampf und Training meist einen Schuh. Da laufe ich mit relativ flachen, direkten Modellen. Denn ich möchte den Untergrund gut spüren, um auf Unebenheiten besser reagieren zu können.

Warum sollte man eine Laufschuhanalyse machen?

Ein Laufschuh sollte auf den Fuß und vor allem auf die Beinstellung des Läufers angepasst sein. Er muss seine unterstützende Funktion beim Laufen erfüllen können. Erst eine Laufschuhanalyse ermöglicht es uns, individuell passende und damit auch optimierte Laufschuhe zu empfehlen. Diese werden anschließend bei einer weiteren Analyse nochmal auf Passform und Richtigkeit der Funktion gecheckt. Erst dann kann man sicher sein, dass man den passenden Schuh hat.

Du hast neben deiner Laufleidenschaft auch viel mit der wissenschaftlichen Seite des Laufens zu tun. Aus deiner Erfahrung kannst du den Nutzen von Bewegungsanalysen gut einschätzen. Was bringen diese Analysen und in welchen Bereichen sind sie sinnvoll?

Prinzipiell ist eine Bewegungsanalyse und eine daraus resultierende Optimierung des Bewegungsablaufs für jeden Läufer zu empfehlen. Es geht darum, richtig zu laufen. Laufen kann ja grundsätzlich jeder, doch die Wenigsten mit der passenden Technik. Ich vergleiche es gerne mit dem Schwimmen: Je besser die Technik, desto leichter geht es. Beim Laufen ist es nicht anders mit dem Unterschied, dass beim Laufen durch eine falsche Lauftechnik Verletzungen entstehen können. Hauptzielgruppe sind alle Läufer, die bereits mindestens zweimal pro Woche laufen oder damit beginnen wollen.

„ICH EMPFEHLE DIE 5-D-LAB-BEWEGUNGSANALYSE WIRKLICH JEDEM LÄUFER, VOR ALLEM ABER AUCH EINSTEIGERN. JE ÖKONOMISCHER DER BEWEGUNGSABLAUF, DESTO MEHR FREUDE HAT MAN AN DER EIGENEN BEWEGUNG UND DESTO BESCHWERDEFREIER IST MAN UNTERWEGS."

Du arbeitest mit 5-D LAB bei der Bewegungsanalyse. Was bedeutet das konkret?

Das 5-D LAB ist aktuell die modernste und genaueste Analysetechnik. Wir können damit die komplette Laufeffizienz der Bewegung messen und erhalten in wenigen Sekunden aussagekräftige und vergleichbare Daten. So kann man mit gezielten Parametern das Laufbild in wenigen Minuten deutlich verbessern. Schuhempfehlungen, Schuhvergleiche in der Ökonomie und die Optimierung der Lauftechnik sind die Schwerpunkte dieser Analysetechnik. Des Weiteren sind Fehlhaltungen erkennbar und nach ein paar Neujustierungen in der Haltung ist ein beschwerdefreies Laufen möglich.

Wie läuft so eine Analyse im 5-D LAB ab?

Zuerst ermitteln wir den Bedarf und welchen Nutzen der Läufer mitnehmen will. Nach ein paar gezielten Fragen und Beweglichkeitstests machen wir uns ein erstes Bild. Danach geht es barfuß aufs Lamellenlaufband und nach einer kurzen Einlaufphase folgt die erste 30-Sekunden-Messung. Bereits nach einer halben Minute haben wir die gemessenen Daten am Bildschirm und erläutern diese. Weiter geht es mit einer Messung mit den eigenen Schuhen (wenn vorhanden). Ansonsten werden nach den Ergebnissen der ersten Barfuß-Messung Laufschuhe empfohlen. Nach dieser Messung wird das Optimierungspotenzial analysiert und zuerst mit „Trockenübungen" der Bewegungsablauf zerlegt. Danach wird wieder am Laufband gelaufen und gemessen, bis die gewünschte Verbesserung in der Lauftechnik erreicht wird. Das können nur kleine Änderungen sein, manchmal sind weitere Termine notwendig. Der Kunde bekommt gezielte Informationen und Übungen von uns mit und natürlich auch das Bildmaterial und die Messdaten. Idealerweise wird nach einer Weile der Fortschritt in der Lauftechnik bei einem Re-Check überprüft.

Wem empfiehlst du diese Bewegungsanalyse und was kostet das?

Ich empfehle die 5-D-LAB-Bewegungsanalyse jedem Läufer, vor allem aber auch Einsteigern. Je ökonomischer der Bewegungsablauf, desto mehr Freude hat man an der eigenen Bewegung und desto beschwerdefreier ist man unterwegs. Die Premiumanalyse im 5D Lab kostet bei uns € 150,00, mit Re-Check € 190,00.

Wie gehts dir in der Eigenanalyse: Wie motivierst du dich, wenn du mal wenig Lust hast, dich zu bewegen?

Ich mache so lange nichts, bis ich wieder richtig Lust darauf habe. Dies ist für gewöhnlich nach drei Tagen so weit. Ich setze mir kurzfristige Ziele, wo ich neue Laufrunden entdecke, und langfristige, um fit an der Startlinie zu stehen.

Wie geht es dir mit Verletzungen und Abnutzungen? Was kann man tun, damit man im Alter auf das Laufen nicht verzichten muss?

Nach gut 25 Jahren Leistungssport habe ich keinerlei Beschwerden! Zu Beginn meiner regelmäßigen Trainingseinheiten war ich permanent mit Verletzungen konfrontiert. Ich habe viel daraus gelernt und kann seit vielen Jahren meinen Körper sehr gut einschätzen und weiß ganz genau, was er braucht und was nicht. Ich bin der Meinung, dass jeder laufen kann, bis ins hohe Alter. Das Wichtigste dabei ist eine schonende Lauftechnik! Das Material (der Schuh) kann da nur bedingt helfen. Laufen ist so schön, vielseitig und befreiend. Die Freude an der Bewegung sollte dabei immer das oberste Gebot sein.

HOKA

HOKA CLIFTON 9 – SCHNELL, LEICHT & WEICH AUF DER STRECKE

Die neunte Ausgabe der preisgekrönten Clifton-Serie ist noch leichter und gedämpfter als je zuvor. Der neue Clifton 9 punktet mit weniger Gewicht und mehr Standhöhe (+ 3 mm). Der neue reaktionsfähige Schaumstoff und das verbesserte Außensohlen-Design sorgen für ein natürlich leichtes Laufgefühl. Der Clifton 9 konzentriert sich auf das Wesentliche: Overlays und Schmelzklebstoffe sind passé, das spart Gewicht. Auch die Oberkonstruktion ist bewusst schlichter gehalten und überzeugt mit weicherer Ferse, einer reflektierenden Fersenbahn und einer geradlinigen Lasche mit einseitigem Zwickel an der Innenseite. Ein federleichter Schuh für besseres Laufen.

UVP 150,00 €

DIE TOP-10-LAUFSCHUH-NEUHEITEN 2023

Eine Innovationswelle hat sich Anfang der Saison bereits angekündigt. Jetzt wurden die neuen Wunderwaffen für die Running-Community enthüllt: 2023 wird ein gutes Jahr für Läufer – zumindest was das Material betrifft. Hol' dir einen Einblick in die Laufschuh-Neuheiten der verschiedenen Hersteller und lerne deinen persönlichen Favoriten kennen!

Damen

Herren

EDITOR'S RUNNER'S CHOICE

ASICS

ASICS GEL-NIMBUS 25

Der Titel für den „komfortabelsten Laufschuh" geht laut eines unabhängigen „The-Biomechanics-Lab"-Produkttests an den ASICS Gel-Nimbus 25. Der Schuh hat auch im aktuellsten Laufschuhtest der RUNNER's WORLD den Editors Choice Award gewonnen. Er verfügt über die neue PureGEL™ Technologie, die noch softer ist als die bisherige GEL™-Technologie. Sie ist in der Zwischensohle platziert. Das PureGEL™ sorgt für Komfort bei jedem Schritt und garantiert zusammen mit der FF BLAST™ PLUS ECO Dämpfung das bisher komfortabelste Lauferlebnis.

UVP 200,00 €

Typ: Straße
Klasse: Dauerläufer
Gewicht (m/w): 292 g / 260 g
Sprengung: 8 mm

Damen

Herren

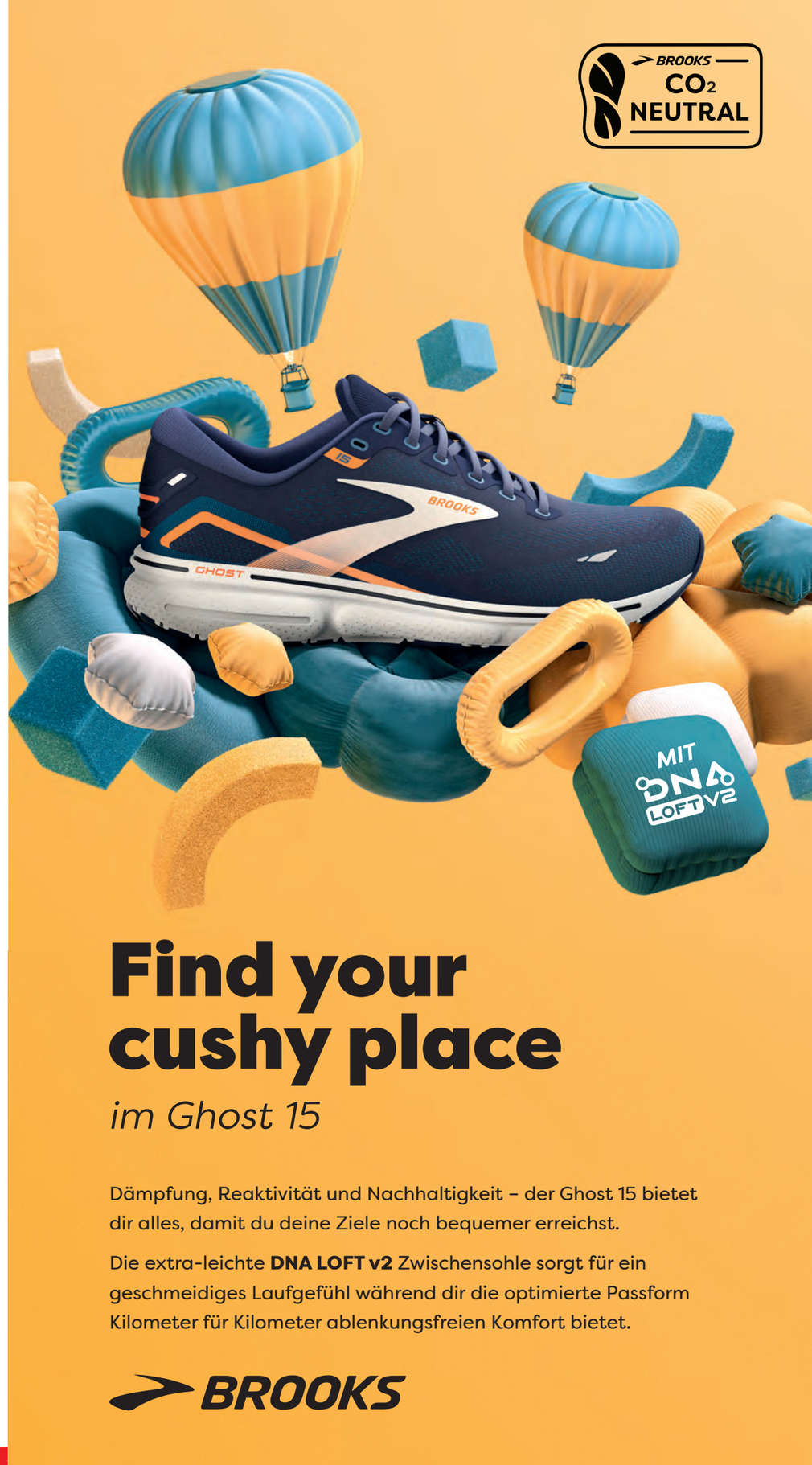
BROOKS

BROOKS GHOST 15

Der Brooks Ghost 15 ist buchstäblich ein Laufschuh der nächsten Generation und ein Meilenstein auf dem Weg zur geplanten Netto-Null-Emission von Brooks – zehn Jahre vor dem Pariser Abkommen! Die Dämpfung DNA LOFT v2 sorgt beim Lauf mit dem Ghost 15 für weiche Landungen und sanfte Übergänge. Zudem bietet die überarbeitete 3D-Fit-Print-Technologie perfekten Halt und ablenkungsfreien Komfort.

UVP 150,00 €

Typ: Straße
Klasse: Dauerläufer
Gewicht (m/w): 278 g / 249 g
Sprengung: 12 mm



Find your cushy place

im Ghost 15

Dämpfung, Reaktivität und Nachhaltigkeit – der Ghost 15 bietet dir alles, damit du deine Ziele noch bequemer erreichst.

Die extra-leichte **DNA LOFT v2** Zwischensohle sorgt für ein geschmeidiges Laufgefühl während dir die optimierte Passform Kilometer für Kilometer ablenkungsfreien Komfort bietet.

BROOKS

Damen

Herren

HOKA MACH X

Anpassungsfähigkeit ist das zentrale Element beim Hoka Mach X. Durch die Kombination der Mach-Features, Komfort und Unterstützung sowie der auf Antrieb getrimmten Pebax-Platte ergibt sich ein Laufschuh, der sich gleichzeitig weich und bissig präsentiert. Damit ist er bereit für so ziemlich jeden Laufeinsatz.

UVP 200,00 €

Typ: Straße
Klasse: Training & Wettkampf
Gewicht (m/w): 266 g / 227 g
Sprengung: 5 mm

SAUCONY ENDORPHIN ELITE

Der Saucony Endorphin Elite setzt neue Maßstäbe und bringt jeden Läufer zu neuen Bestleistungen. Saucony hat mit dem Endorphin Elite ein absolut kompromissloses Racing-Monster nach allen Regeln der Kunst geschaffen: Ein neuer Super-Schaumstoff, genannt PWRUN HG, eine slottet Carbon-Platte sowie die aggressive Speedroll-Technologie und jede Menge Forschung haben ihren Weg in das Modell gefunden und machen den Schuh zur wahren Wettkampf-Wunderwaffe.

UVP 300,00 €

Typ: Straße
Klasse: Wettkampf
Gewicht (m/w): 204 g / 185 g
Sprengung: 8 mm

Damen

Herren

NEW BALANCE FUEL CELL PROPEL V4

Der neue Fuel Cell Propel v4 kommt als Neutralschuh daher, bietet aber dank einer in die Zwischensohle eingesetzten TPU-Platte mehr Stabilität und Dynamik denn je. Das 2023er-Modell verspricht zudem ein weicheres, energiegeladeneres Lauferlebnis als sein Vorgänger, vor allem auf kürzeren Distanzen eine gute Performance und eine gute Ventilation durch ein atmungsaktives Mesh.

UVP 130,00 €

Typ: Straße
Klasse: Kurz- & Mitteldistanz
Gewicht (m/w): 300 g / 238 g
Sprengung: 10 mm

Damen

Herren

SALOMON AERO GLIDE

Geschmeidig abrollen, schnell rebounden: Die hohe Zwischensohle mit Energy Foam erfüllt gleich mehrere Punkte auf der Checkliste für komfortable Straßenlaufschuhe. Die Highlights des Aero Glide sind die maximale Stoßabsorption, die superweiche Dämpfung und die Reverse-Camber-Technologie, Salomons unverkennbare Rocker-Geometrie für eine schnelle, geschmeidige Abrollbewegung.

UVP 150,00 €

Typ: Straße
Klasse: Dauerläufer
Gewicht (m/w): 254 g / 218 g
Sprengung: 10 mm

Damen

Herren

ON CLOUDMONSTER

Die innovative und junge Sportmarke aus der Schweiz verpasst auch ihrem neuen Performance-Aushängeschild das typische On-Treatment. Dazu zählen superweiche Landungen, maximale Dämpfung und ein explosives Laufgefühl dank der Vorfuß-Wippe. Zudem besteht der Cloudmonster zu über einem Drittel aus recyceltem Material.

UVP 179,95 €

Typ: Straße
Klasse: Dauerläufer
Gewicht (m/w): 275 g / 230 g
Sprengung: 6 mm

LA SPORTIVA MUTANT

Der Mutant ist die brandneue Option für alpine Grenzgänger und nimmt es mit dem anspruchsvollsten Gelände auf. Perfekt für Mittel- und Langstrecken, Training und Wettkämpfe. Zudem besitzt er ein intelligentes Schnürsystem mit einem anliegenden Schuhkragen, der Schlamm, Steinchen und Co draußen hält.

UVP 165,00 €

Typ: Trail
Klasse: Extrem-Workhorse
Gewicht (m/w): 320 g / 260 g
Sprengung: 10 mm

Herren

NIKE AIR ZOOM PEGASUS 40

Für den „Peg 40" hat Nike den Spieß umgedreht – im wahrsten Sinne des Wortes: Das Designteam des Schuhs hat sich dieses Mal zuerst die Mittelsohle des Klassikers vorgenommen und dadurch ein sichereres und gleichzeitig fehlerverzeihenderes Gefühl implementiert. Weitere Konsequenz: Mehr Komfort in sensiblen Bereichen als beim Vorgänger.

UVP 129,95 €

Typ: Straße
Klasse: Dauerläufer
Gewicht (m/w): 242 g / 288 g
Sprengung: 10 mm

SCOTT ULTRA CARBON RC

Volle Traktion voraus: Der Ultra Carbon RC ist das höchstentwickelte Trail-Running-Produkt von Scott und vereint High-Tech wie einen integrierten Rocker, Kinetic-Light-Foam-Dämpfung und eine Carbitex-GearFlex-Platte für stundenlangen Komfort und maximalen Vortrieb. Für das Extra in der Traktion sorgen strategisch platzierte Stollen.

UVP 229,95 €

Typ: Trail
Klasse: Langstrecken-Spezialist
Gewicht (m/w): 317 g / 260 g
Sprengung: 5 mm

7 TIPPS FÜR DEINE REGENERATION

So tankst du richtig Kraft nach dem Laufen

Regeneration ist ebenso wichtig wie das Training. Leider wird ihr von vielen Läufern zu wenig Aufmerksamkeit und Zeit geschenkt. Für eine langfristig positive Leistungsentwicklung wäre es aber enorm wichtig, ausgiebig und richtig zu regenerieren. Aber was sollte man dabei alles beachten? Was passiert dabei überhaupt im Körper? Wie kann man die Regeneration unterstützen? Was sollte man auf keinen Fall tun? Diese sieben Tipps geben dir einen Überblick, wie man richtig regeneriert:

1. WISSEN IST MACHT

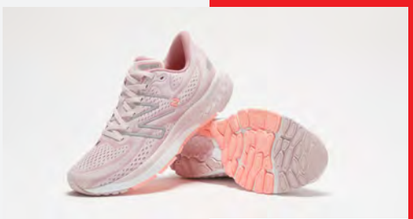
Jeder Sportler sollte wissen, wie gewisse Prozesse im Körper ablaufen, auch was bei der Regeneration im Körper passiert. Der Körper braucht Ruhephasen, um den Organismus auf neue Herausforderungen vorzubereiten. Während des Trainings belastest du deinen Körper, sodass er das biochemische Gleichgewicht nicht mehr aufrechterhalten kann. Damit dieser Stress eine positive Wirkung entfalten kann, also ein Trainingseffekt erzielt wird, braucht es Ruhephasen, in denen der Körper sich auf diese neuen Belastungen einstellen kann. Die Energiereserven werden aufgeladen, Muskeln bauen sich auf, das Gewebe passt sich an und Organe arbeiten intensiv, um das Gleichgewicht wieder zu erreichen. Generell kann man sagen, dass Läufer, die falsch oder zu wenig regenerieren, ein erhöhtes Risiko haben, sich zu verletzen und auch die Wahrscheinlichkeit für Erschöpfung, Schmerzen und stagnierende Leistung steigt. Regeneration steigert Leistung, Gesundheit und Wohlbefinden.

2. AUSLAUFEN

Ein wichtiger Punkt nach dem Training ist das Auslaufen. Warum? Wer direkt nach dem Training zum Stehen kommt, läuft Gefahr, dass sich Abfallprodukte (z. B. Lactat) ansammeln und Entzündungen hervorrufen. Ein Muskelkater ist z. B. eine Auswirkung davon. Am besten läuft man sich mindestens fünf Minuten langsam aus (auch Gehen funktioniert), damit die Herzfrequenz reduziert wird und der Blutfluss erhalten bleibt. So können Nährstoffe zu den Muskeln transportiert und Giftstoffe abtransportiert werden. Danach sind Dehnübungen zu empfehlen und auch eine zeitnahe Nährstoffaufnahme.

3. RICHTIG ESSEN

Eine auf das Laufen abgestimmte Ernährung ist ein weiterer wichtiger Baustein in der Regeneration. Denn wie soll dein Körper Leistung bringen, wenn du ihm nicht das gibst, was er wirklich braucht?! Wichtig ist es, gleich nach dem Laufen, also in den ersten 15 bis 30 Minuten, die Glykogenspeicher aufzufüllen. Das bedeutet Kohlenhydrate, Protein und Natrium aufnehmen. Elektrolytgetränke, Proteinshakes, Milkshakes oder Kefir sind dafür geeignet. Für die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel solltest du einen Ernährungsberater oder Arzt konsultieren. Auch sonst ist es von Vorteil, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Das kann individuell sehr verschieden sein. Generell sind gesunde Nahrungsmittel in ihrer natürlichen Form, ausreichend Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Zucker, Vitamine und Mineralstoffe, zu empfehlen. Vermeiden sollte man als Läufer Pilze, rotes Fleisch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte. Wer seine Ernährung für das Laufen optimieren will, sollte sich daher einen individuell angepassten Ernährungsplan erstellen lassen.



LEICHTER LAUFEN MIT
FRESH FOAM X 880V13

New Balance sorgt mit dem Fresh Foam X 880v13 für höchsten Laufkomfort und Top-Leistung vom Start bis zum Ziel. Möglich machen das vor allem die weiche und extrem leichte Fresh-Foam-X-Zwischensohle, die maximale Dämpfung und eine verbesserte Energierückgabe bietet. Im Vorfuß sorgt die Fuelcell-Dämpfung für viel Vortrieb und Dynamik. Der Fresh Foam X 880v13 überzeugt damit als echter Allround-Trainingspartner über jegliche Distanzen und alle Laufstile.

UVP 160,00 €

4. NIMM DIR ZEIT

Regeneration braucht Zeit! Übertreibe es daher nicht mit dem Training und plane dazwischen genug Ruhezeiten ein. Vor allem ambitionierte Hobbyläufer nehmen sich häufig zu wenig Zeit für Regeneration. Es ist natürlich auch schwierig, neben Beruf und Familie überhaupt genug zu trainieren. Da passiert es schon mal, dass die Ruhephasen zu kurz kommen. Aber die sind ebenso wichtig wie das Training selbst (siehe Punkt 1). Daher mit den Trainingszeiten immer auch Ruhephasen einzuplanen! Vor einem Marathon sollte daher z. B. im zehn- bis sechzehnwöchigen Trainingsplan alle drei bis vier Wochen eine Entlastungswoche eingebaut werden, bei der das Gesamtvolumen leicht reduziert wird. Regeneration gilt übrigens auch für den Kopf. Nur wer mental im Lot ist, kann seine Leistungsziele erreichen.

5. SCHLAF DICH FIT

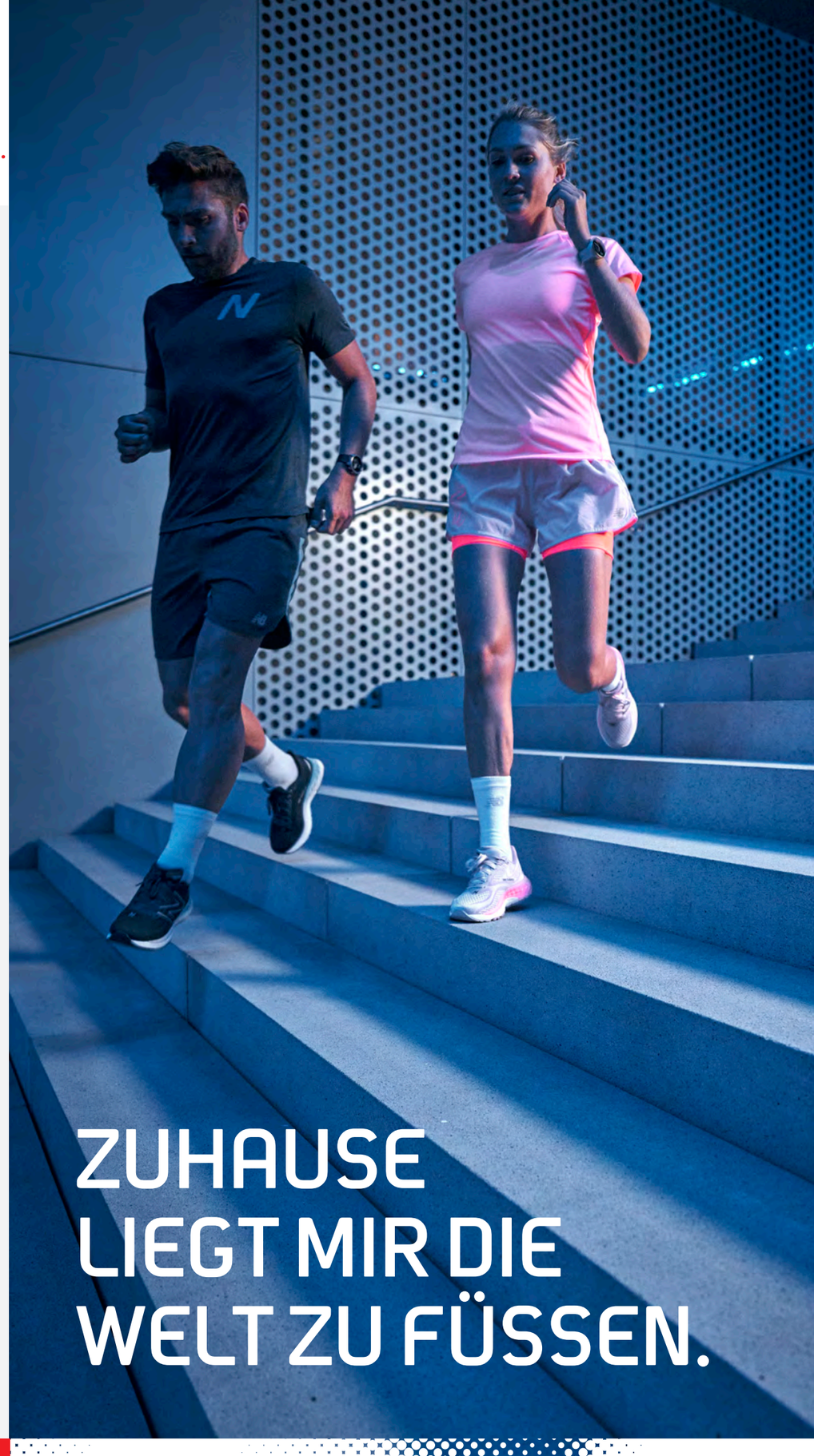
Gesunder Schlaf ist der essenzielle Bestandteil jeder Regeneration! Dabei geht es nicht nur um ausreichend Schlaf, sondern auch um Schlafqualität! Hier sind besonders die Tiefschlafphasen von großer Bedeutung, weil hier wichtige Wachstumshormone produziert werden. Qualitativ hohen Schlaf kann man unterstützen, indem man Alkohol und Koffein vermeidet, nicht zu spät isst und eine regelmäßige Bettgehzeit einhält. Auch der Handykonsum vor dem Schlafen ist eher kontraproduktiv. Ein kühles und dunkles Schlafzimmer fördert guten Schlaf. In intensiven Trainingswochen empfiehlt es sich, etwas mehr als sonst zu schlafen.

6. PASSE DICH AN

Ein Plan ist gut, damit Ziele erreicht werden. Oft kommt aber Unvorhergesehenes dazwischen. Die Arbeit stapelt sich gerade turmhoch. Eine Beziehungskrise nimmt viel Platz ein. Eine Erkältung bremst alles ein. Egal was es auch ist, wenn das Umfeld Stress verursacht und mehr Aufmerksamkeit einfordert, sollte man darauf auch beim Laufen reagieren. Entweder indem man die Belastung des Trainings reduziert oder zusätzliche Ruhezeiten einlegt. Es gibt im Leben wichtigere Dinge als Sport. Nur wenn Geist und Körper ausgeglichen sind, läuft man rund.

7. BEWUSST LEBEN

Die eigene Regenerationsfähigkeit hängt auch davon ab, wie man sich abseits des Trainings verhält. Wie reagiert mein Körper auf bestimmte Situationen? Kann ich meine Körperhaltung im Alltag und während der Arbeit verbessern? Was tut mir außer Laufen gut? Den Regenerationsprozess kann man mit Yoga, Stabilisationsübungen, Dehnen, Kneippen und Eisbaden, Infrarot, Kompressionssocken, Faszienrollen oder Meditation aktiv unterstützen. Was tut mir gut beim Essen? Ist die Schokolade zwischendurch eine Belastung oder eine willkommene Abwechslung und Belohnung? Eine seltene größere Sünde ist besser als sich regelmäßig wiederholende kleine Sünden. Schau dir deine Lebensweise genau an. Je mehr du deinen Alltag bewusst erlebst und dadurch Dinge zum Besseren änderst, desto mehr wird auch deine Regeneration davon profitieren.



TOP AUSGERÜSTET FÜR GEMEINSAMES LAUFEN

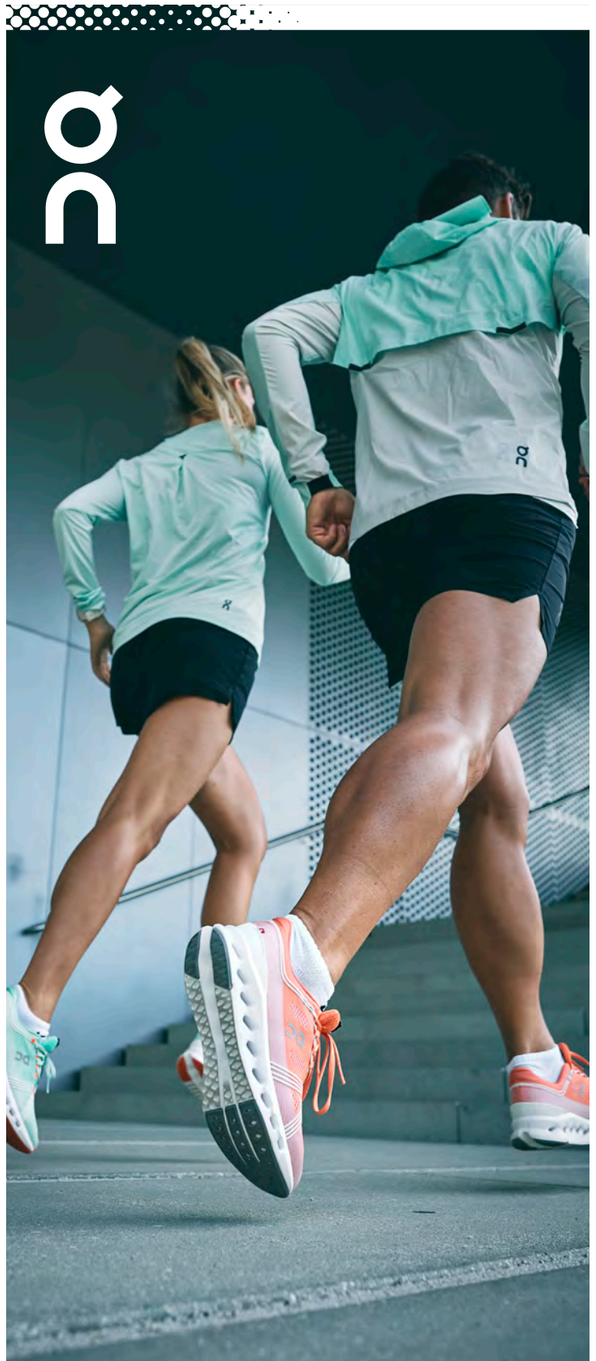
Teamgeist von der Sohle bis zum Scheitel

GEMEINSAM LAUFEN

Wer mit offenen Augen unterwegs ist, sieht Läufer oft einzeln beim Joggen oder Trainieren. Gerade seit Corona laufen Menschen vermehrt allein. Dabei ist Laufen heutzutage längst kein Einzelsport mehr. Gerade Wettkampfläufer sind meist in einer Laufgruppe, auch um die eigene Leistung zu verbessern und sich weiterzuentwickeln. Bestes Beispiel ist die große Anzahl an afrikanischen Erfolgsläufern. In Afrika ist Laufen ein Mannschaftssport! In Kenia wird zum Beispiel in Gruppen mit bis zu 50 Läufern trainiert. Egal ob Lauftreff, Laufgruppe oder Running Crew, Bewegung mit anderen zusammen macht nicht nur mehr Spaß, es bringt auch sonst einige Benefits.

DIE VORTEILE DES LAUFENS IN DER GRUPPE

Ein großer Vorteil einer Laufgruppe oder eines Lauftreffs sind die fixen Trainingszeiten. Selbst wenn man weniger Lust hat, lässt man das Training nicht sausen, denn die Gemeinschaft motiviert. Ein anfängliches Motivationsloch ändert sich während des Trainings schnell und man ist am Ende froh, dass man dabei war. Mit Bewegung fühlt sich das Leben halt einfach besser an! Die Gruppe sorgt auch während des Laufens für eine erhöhte Motivation. Wenn sich der innere Schweinehund meldet, ist man allein schneller am Aufgeben. Mit anderen zusammen fällt das Weiterlaufen leichter. Es ist vielleicht ein bisschen wie im Windschatten, die anderen ziehen dich einfach mit. Vor allem für Frauen ist das Thema Sicherheit wichtig. Beim Laufen in der Dunkelheit oder im Wald fühlt man sich in der Gruppe zurecht einfach sicherer und wenn gesundheitliche Probleme auftreten, ist man sowieso auf die Hilfe anderer angewiesen. Auch wer besser werden will, profitiert von seiner Running Crew. Denn von anderen kann man vieles über Lauftechnik, Regeneration, Ernährung und anderes lernen, besonders wenn man noch nicht so erfahren ist. Nicht zu unterschätzen ist die soziale Komponente abseits des Sports. Denn gemeinsames Laufen verbindet. Kontakte entstehen. Man geht danach noch auf einen Drink und findet vielleicht auch neue Freunde.



KOMPLETTOUTFIT FÜR DICH UND DEINE LAUFCREW

Wer mit seiner Crew einheitlich unterwegs sein möchte, findet bei On Komplett-Outfits für die gesamte Mannschaft:

EIN SHIRT FÜR BESTLEISTUNGEN – PERFORMANCE-T PERAL UNDYED-WHITE (DAMEN) PERFORMANCE-T CREEK BLACK (HERREN)

Beim Performance-T dreht sich alles um Funktionalität. Die Vorderseite besteht aus schnell trocknender High-Tech-Wirkware, die Schutz vor allen Elementen bietet. Die Rückenpartie ist mit einem atmungsaktiven Mesh-Gewebe versehen. Das Shirt ist komplett geklebt und kommt ohne Nähte aus. Das ist Swiss Engineering vom Feinsten für deine beste Performance.

UVP je 79,95 €

JEDE MENGE WOMEN POWER – RACE CROP MOSS/CREEK

Dieses stützende, aber leichte und atmungsaktive Oberteil gibt sicheren Halt am Wettkampftag und bei intensiven Workouts. Der Schnitt passt sich perfekt der Körperform an und lässt viel Freiraum für Bewegungen aller Art.

UVP 69,95 €

FÜR JEDES WETTER GEWAPPNET – WEATHER JACKET CREEK/PEARL

Diese leichte Laufjacke, hergestellt aus hochwertigen japanischen Funktionsstoffen, bietet Schutz bei jedem Wetter. Sie ist dehnbar, reißfest sowie schnell trocknend und hat eine verstellbare Kapuze für perfekte Passform und optimalen Sichtschutz. Die langlebige und wasserabweisende Beschichtung sorgt dafür, dass der Regen abperlt und du bei jedem Wetter optimal vorbereitet in den Lauf startest.

UVP 239,95 €

LAUF, HOSE, LAUF! 5“-RUNNING-SHORTS (DAMEN) 5“-LIGHTWEIGHT-SHORTS (HERREN)

Diese minimalistischen Shorts wurden für maximale Geschwindigkeit entwickelt. Durch die feine Webung und den dünnen Innenslip fühlst du dich leicht und frei. Die schnelltrocknenden und elastischen Materialien bieten großzügige Bewegungsfreiheit. Durch die perforierte Rückseite bleibt die Atmungsaktivität erhalten, während die PFC-freie DWR-Beschichtung leichten Regen abweist.

UVP je 79,95 €

CLOUDSURFER – INNOVATIVER UND VIELSEITIGER LAUFSCHUH FÜR TOP-LEISTUNGEN

Dieser Schuh ist ein Allrounder und macht deinen Lauf weicher – sowohl auf der Straße, im Training oder bei Tempoläufen wie auch bei Wettkämpfen bis zum Marathon. Diese Dämpfungsvariabilität verdankt er der revolutionären On-CloudTec®-Phase-Technologie für die Zwischensohle. Eine wissenschaftliche Entwicklung, die eine noch weichere Landung mit perfekter Abrollbewegung ermöglicht. In Kombination mit der Helion™-Schaumstoffsohle ergibt das ein extrem komfortables Laufgefühl. Der Schritt bleibt während des gesamten Laufvorgangs geschmeidig bei gleichzeitig optimierter Energierückgabe. Auch in puncto Nachhaltigkeit läuft man mit dem Cloudsurfer mit 30 % Recyclinganteil und der wassersparenden Dope-Dye-Färbe-Technik (spart Chemikalien und 95 % Wasser) auf Top-Niveau.

UVP 169,95 €

TRAILRUNNING- TECHNIK & - AUSRÜSTUNG

Tipps für Lauftechnik und Outfit beim Trailrun

TECHNIK-TIPPS

LEICHTER BERGAUF

Bergauflaufen ist anstrengend. Der Puls springt in schwindelerregende Höhen, die Luft wird dünn und die Beine extrem schwer. Wer aber ein paar nützliche Tipps befolgt, kann es sich beim Bergauflaufen leichter machen.

1

RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

Der Körperschwerpunkt sollte über den Zehen liegen.

2

ARME EINSETZEN

Auch wenn die Füße scheinbar die ganze Arbeit machen, so haben die Arme eine wichtige Rolle beim Schwung-holen. Man sollte sie aktiv einsetzen, damit man voran-kommt.

3

FUSS VORNE AUFSETZEN

Beim Bergauflaufen setzt man fast automatisch den Vorfuß auf. Das ist nicht nur effektiv, sondern auch der gesündeste Laufstil! Für die Entlastung der Achillessehne ist es aber auch gut, zwischendurch mal mit der ganzen Sohle auftreten.

4

KURZE SCHRITTE

Mit kleinen Schritten spart man Kraft und hält den Puls niedrig.

5

IM RHYTHMUS BLEIBEN

Laufen ist ein bisschen wie Tanzen. Wer im Rhythmus bleibt, tut sich einfach leichter. Finde deinen Rhythmus und bleibe dabei.

6

IM STEILHANG GEHEN

Wenn es zu steil wird, setzen selbst Profis auf schnelles Gehen mit den Händen auf den Oberschenkeln.

SICHER BERGAB

Bergab läuft es sich von alleine? Weit gefehlt, denn wer schnell und trotzdem sicher laufen möchte, muss bei erhöhtem Tempo auf Technik und Konzentration achten.

1

RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

Eine leichte Neigung hangabwärts ist zu empfehlen.

2

ARME EINSETZEN

Die Arme haben hier drei Funktionen: Balance, Vortrieb und Bremsen.

3

AM VORFUSS LAUFEN

Durch den Vorfußlauf wird die Beinmuskulatur vor-gespannt und man knöchelt weniger leicht um. Wer hier den Fersenlauf einsetzt, bekommt schnell Gelenk-probleme und rutscht schneller aus.

4

SCHRITTLÄNGE

Mit großen Schritten ist man vielleicht schneller, dafür aber risikoreicher und kraftaufwendiger unterwegs. Kleine Schritte sorgen für bessere Kontrolle.

5

BLICK FOKUSSIEREN

Der Blick immer nach vorne auf den Trail ca. drei Schritte voraus. Das Gehirn regelt dann alles weitere.

THIS IS TRAILRUNNING
WORKSHOPS POWERED BY SALOMON

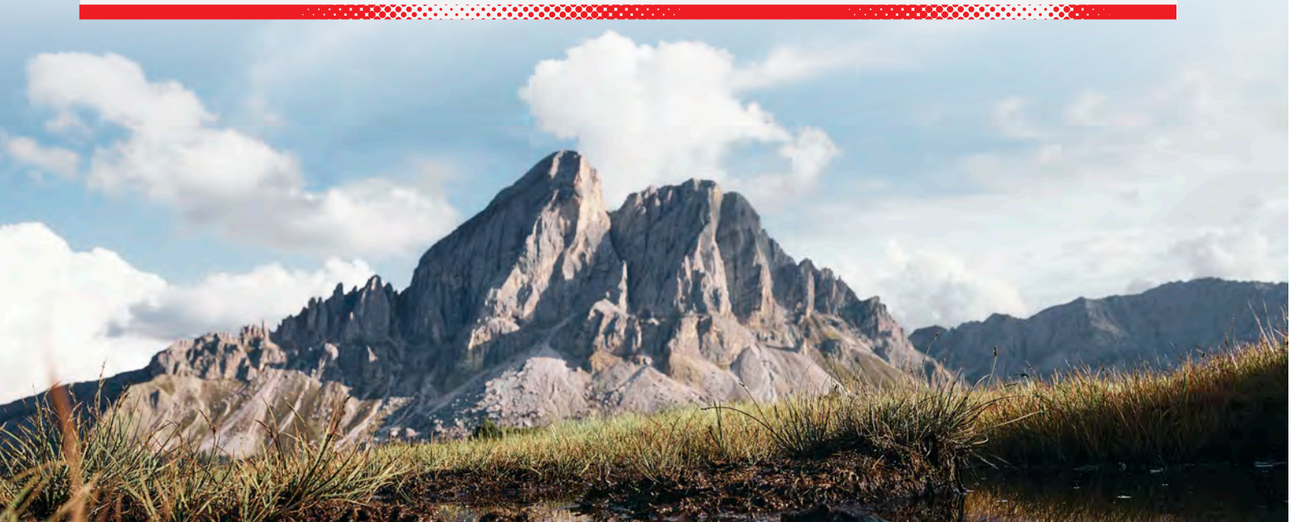
Experten-Know-how & Schuhe testen bei deinem SPORT 2000 Händler

Du bist Anfänger oder begeisterter Trailrunner? Besuche einen Trailrunning-Workshop bei deinem SPORT 2000 Händler & hole dir wertvolle Insider-Tips. Nebenbei kannst du die neuesten Salomon-Produkte wie Schuhe, Laufwesten & Stöcke testen. Die Teilnehmerzahl ist limitiert!

QR-CODE SCANNEN
UND RUNNING EVENTS
VON SALOMON SEHEN

WORKSHOP-TERMINE

DATUM	HÄNDLER	ORT
APRIL	SPORT 2000 WALLNER	DEUTSCHLANDSBERG
APRIL/MAI	MANGOLD	WIENER NEUSTADT
APRIL/MAI	WEMOVE	WIEN
APRIL/MAI	HAIDERSPORT	FREISTADT



WELCHE AUSRÜSTUNG BRAUCHE ICH FÜR DEN TRAIL?

Für einen Trailrun sollte man das passende Material mitbringen. Bei der Trailrunning-Ausrüstung stehen vor allem Gewichtsreduzierung und Strapazierfähigkeit im Fokus. Hauptunterschied zum Streetrun ist das Mitführen eines Rucksacks. Denn beim Laufen im Gelände ist man auf sich selbst angewiesen und muss einige Dinge mitnehmen.

Was gehört in den Rucksack?

Zuerst einmal ist ein Trailrunning-Rucksack leicht und verfügt über einen oder mehrere Wasserbehälter sowie Befestigungsmöglichkeiten für Stöcke. Daher sollte im Rucksack natürlich ausreichend Wasser, aber auch Müsliriegel, Taschentücher, Sonnenbrille, Aludecke und Erste-Hilfe-Päckchen dabei sein. Immer dabei haben sollte man eine widerstandsfähige Windjacke, falls das Wetter umschlägt. Dazu sollte man Handy, Ausweis und etwas Bargeld für Notsituationen mitführen.

Was gehört auf den Körper?

Fangen wir am Kopf an. Wichtig ist eine Kopfbedeckung, am besten eine Cap. Die schützt nicht nur vor zu viel Sonne bzw. Sonnenbrand oder Sonnenstich, sondern ist auch sinnvoll bei Regen, um die Sicht zu gewährleisten und bei Kälte, um Unterkühlung vorzubeugen. Denn nur wer klar im Kopf ist, läuft sturzfrei und sicher. Der Oberkörper ist beim Trailrunning oft extremen Bedingungen ausgesetzt. Das Schwitzen bei Hitze und Kälte erfordert einen gewissen Schutz. Ein leichtes, ergonomisches und schnell trocknendes Shirt ist hier zu empfehlen. Deine Short sollte bequem, leicht und atmungsaktiv sein. Am besten mit Innenslip und kleinen Taschen.

Was gehört in die Hände?

Beim Trailrunning sind die Hände nicht nur Schwunggewicht, sondern helfen mit Stöcken auch aktiv mit, wenn es steil wird. Die Stöcke sollten leicht, stabil und zusammenfaltbar sein sowie über eine feste Schlaufe und einen ergonomischen Griff verfügen.

Was gehört auf den Fuß?

Schuhe sind natürlich auch beim Trailrunning das primäre Thema bei der Ausrüstung. Viele Läufer verwenden mehrere Paar Schuhe je nach Strecke, Zweck und Wetter. Das muss aber nicht sein, denn inzwischen gibt es auch Allroundschuhe für viele Einsatzzwecke:

SENSE RIDE 5 –
VIELSEITIG EINSETZBARER TRAILRUNNING-SCHUH

Der SENSE RIDE 5 ist ein Allroundtalent! Mit dem vielseitigen Schuh ist man sowohl auf kurzen und schnellen Trailläufen ebenso wie auf Ultralangstrecken bestens ausgerüstet. Der Schuh passt sich spielend an verschiedene Geländearten an und macht jeden Lauf extrem komfortabel. Wie das geht? Ein wichtiges Element ist die ausgewogene Energy-Save-Zwischensohle. Sie sorgt für viel Dämpfung und effektive Reaktivität sowie mit dem Schaft aus Engineered Mesh mit SensiFit für bequemsten Halt. Auch die Trittfestigkeit ist mit All Terrain Contagrip® auf einer Vielzahl unterschiedlicher Geländearten gesichert. Der SENSE RIDE 5 – der Trailrunning-Schuh für alle Strecken!

UVP 130,00 €

TOP-TRAILRUNNING-EVENTS 2023

IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ

13. MAI	Rennsteiglauf **Deutschland**
20. MAI	City & Trail (Golden Trail Series) **Deutschland**
01.- 03. JUNI	Innsbruck Alpine Trailrunning Festival **Österreich**
06. - 10. JUNI	Trail Running Weltmeisterschaft **Österreich**
16. JUNI	Zugspitz Ultra Trail (Golden Trail Series) **Deutschland**
01. JULI	Zermatt Marathon (Golden Trail Series) **Schweiz**
27. - 30 JULI	Großglockner Ultra Trail **Österreich**
04. - 06. AUGUST	Piz Alpine Glacier Trail (Golden Trail Series) **Österreich**
12. AUGUST	Sierre Zinal (Golden Trail Series) **Schweiz**
09. SEPT.	Mayrhofen Ultraks (Golden Trail Series) **Österreich**
07. OKT.	Rennsteig Herbstlauf **Deutschland**
20. - 22. OKT.	Salzburg Trailrunning Festival **Österreich**

HOCH HINAUS BEIM SKYRUNNING

ALLES FÜR DEN EINSTIEG IN DIE ELITE-DISZIPLIN

Die Evolution des Trailrunning-Sports hat in den vergangenen Jahren zu einer interessanten Verzweigung geführt. Viele Sub-Disziplinen sind entstanden, wobei es für die Elite vor allem in eine Richtung ging: nach oben. Denn neben den Ultraläufen sind Skyruns das absolute Nonplusultra im Trailrunning. Hier erfährst du, was den Sport ausmacht, wo die Herausforderungen liegen und welche Ausrüstung du benötigst.

Die Anziehungskraft des Skyrunning

Die erste offizielle Weltmeisterschaft im Berglaufen fand bereits 1985 statt. Die breite Masse erreichte der Sport aber erst nach der Jahrtausendwende. Mittlerweile lockt das Berglauf-Angebot mit allen möglichen Ausprägungen: Sowohl im Einsteigersegment als auch für Elite-Runner finden sich unzählige Events. Auf Wettbewerbsebene ist besonders die Königsklasse interessant: das Skyrunning. Aber auch ambitionierte Hobbysportler haben die Disziplin für sich entdeckt. Genau abgrenzen lässt sich Skyrunning von seinen nahen Verwandten nicht, in der Regel fallen die härtesten Bergläufe des Planeten in diese Kategorie. Was die Faszination ausmacht, ist eine Frage, die jeder Läufer für sich selbst beantworten muss. Für die einen ist es das exponierte Terrain oder die Perspektive auf die Natur, für andere ist es die schier unmögliche Herausforderung. Was es auch ist, es ist gut zu wissen, worauf man sich beim Skyrunning einlässt.

Material

Was das Material betrifft, orientieren sich Skyrunner in der Regel am oberen Ende des Qualitätsspektrums. Die harten Anforderungen im alpinen Gelände beanspruchen Gewebe und Stoffe maximal. Deshalb entwickelt die Industrie eine exklusive Auswahl an Outfits und Laufschuhen für Skyrunner. Einer dieser Laufschuhe ist der Scott Supertrac RC 2 (UVP: € 169,95) – Scotts Aushängeschild für hochalpine technische Wettkämpfe und ein Favorit der Spitzen-Athleten. Wie bei vielen Berglaufschuhen liegt der Fokus beim Supertrac RC 2 auf Traktion, Strapazierfähigkeit und Schutz, garantiert durch preisgekrönte Technologie. In Sachen Outfit geht es vor allem um eines: Gewicht. Jedes Gramm weniger subtrahiert sich von der gesamten Traglast, die ein Skyrunner nach oben schleppen muss. Weitere Bonus-Features bei der Kleidung sind eine gute Atmungsaktivität und eine Passform, die sich keiner Bewegung in den Weg stellt.

Regionen

Skyrunning ist an Gipfel gebunden. Der Alpenraum, die Pyrenäen, der Apennin, die Karpaten oder Skandinavien sind beliebte Ziele, um dem Himmel etwas näher zu kommen. Gleichzeitig schließt das aber auch eine große Zahl an Läufern aus, die den nicht vorhandenen Berg-Trainingsalltag nicht selten durch Wettkämpfe kompensieren und sich speziell darauf vorbereiten.

Mentale Challenges

Nicht nur körperliche Belastungen stehen beim Skyrunning an der Tagesordnung. Extremsituationen wie diese beanspruchen auch den Geist. Das Zusammenspiel aus Physiologie und Psychologie wird von vielen Sportlern noch immer unterschätzt, dabei hat die mentale Verfassung direkte Auswirkungen auf die Kondition. So kann mentaler Stress die Muskulatur zu einem gewissen Grad lähmen. Aber wie beeinflusst man sein eigenes Kontrollzentrum positiv? Ein paar Ideen dazu:

- **immer an das Ziel (z. B. den Einlauf im Finish) oder die Zeit danach denken**
- **den Kopf mit einer Idee beschäftigen (Vorsicht im technischen Terrain!)**
- **diese eine verrückte Sache finden, die dir hilft***

*Eine US-Studie aus 2014 fand bei 24 Lauf-Probanden heraus, dass Selbstgespräche die Ausdauer-Performance erhöhen.

Körperliche Anforderungen

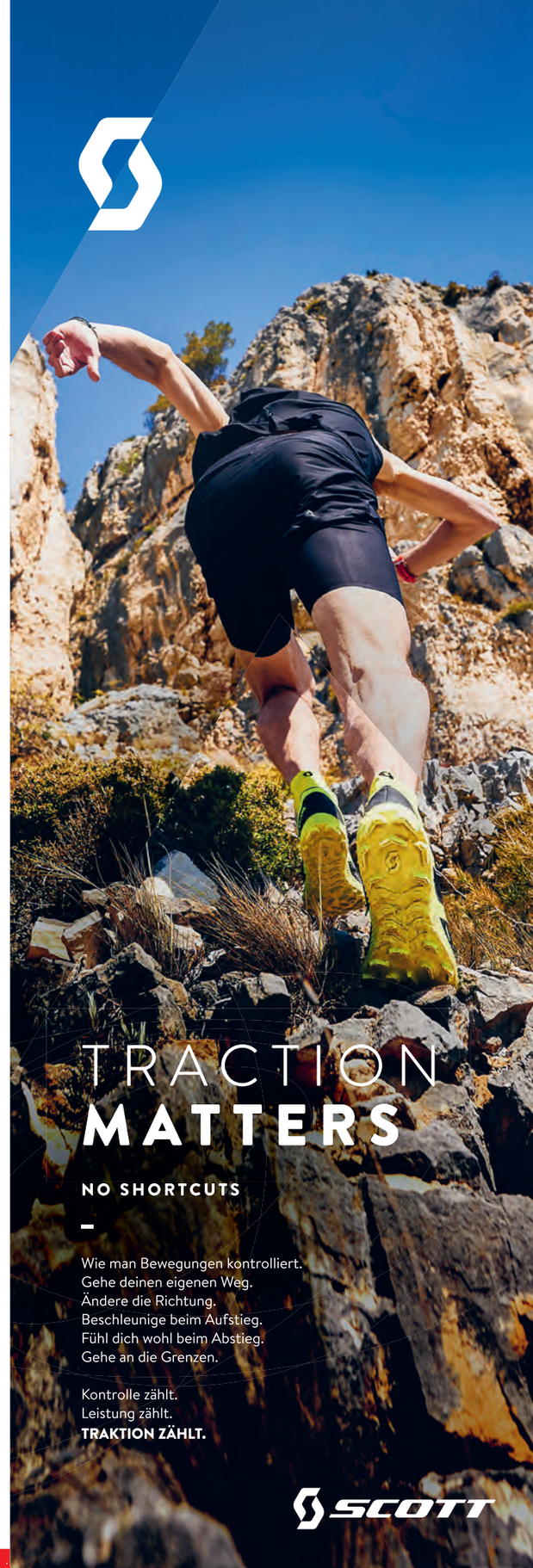
Bergläufe sind nichts für schwache Waden. Auch die milderen Strecken verlangen dem Körper einiges ab. Bei typischen Skyrunning-Strecken ist es aber nicht die Distanz, sondern die Intensität, die auch starke Trailrunner regelmäßig ans Limit bringt. Die Belastung durch die Vertikale ist enorm. Neben den explosiven Schnellkraft-Passagen sowie dem muskel- und ausdauerforderndem Aufsteigen spielt auch das Terrain eine Rolle – und seine technischen Challenges. Nicht selten sind kurze Klettereinlagen der einzige Weg, gewisse Streckenabschnitte zu überwinden. Ein Skyrunner muss körperlich in jedem Fall ambivalenter trainiert sein als ein durchschnittlicher Trailrunner.

Events

In den meisten Gebirgsketten finden sich Berglauf-Veranstaltungen. Für Skyrunning-Events mit Elite-Charakter muss man etwas genauer suchen. Bekannte Skyrunning-Wettkämpfe im Alpenraum sind zum Beispiel:

- **das Matterhorn Ultraks mit der Extreme Strecke (Schweiz): 25 km & 2.876 hm**
- **das Limone Extreme Skyrace (Italien): 22,7 km & 2.052 hm**
- **das Saalbach Trail & Skyrace mit dem 6 Summits Skyrace (Österreich): 19 km & 2.100 hm**

Diese Events sind Saison-Highlight, Austausch innerhalb der Community und ultimative Herausforderung in einem. Zudem geben sie ein gewisses Maß an Sicherheit. Denn wer im Rahmen einer Veranstaltung im exponierten Terrain unterwegs ist, kann sich auf schnelle Rettungsketten und andere Standards verlassen, die einem bei Solo-Läufen nicht zur Verfügung stehen. Außerdem sind sie ein guter Einstieg in die Skyrunning-Karriere!



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM GLÜCK
RUNNER'S HIGH BEIM TRAILRUNNING

Egal ob auf der Straße oder beim Trailrunning, es gibt ein körperliches und geistiges Phänomen, das sich bei vielen Ausdauersportlern einstellt, wenn sie eine gewisse Grenze erreichen. Dabei geht es nicht um Erschöpfung oder Schmerzzustände, obwohl diese vorab oft eine Rolle spielen, sondern um das Gegenteil: Ein unbeschreibliches Hochgefühl, das sich plötzlich einstellt und man fühlt sich wie auf Wolken. Wie geht das? Kann man diesen Zustand bewusst herbeiführen? Ist das auch beim Trailrunning möglich? In diesem Beitrag geht es um das Runner's High und wie man mit ein bisschen Glück sein großes Glück durch Laufen erreichen kann.

Was ist ein Runner's High?

Das Runner's High oder Läuferhoch ist ein vor allem bei Langstrecken auftretendes Hochgefühl, bei dem man schmerzfrei und euphorisch wird. Um diesen Zustand zu erreichen, muss man aber schon einiges geleistet haben. Jeder kennt die Anstrengungen und das Plagen beim Laufen. Müdigkeit und Schmerzen steigern sich und man beginnt zu zweifeln, ob man es schafft. Jetzt zwingt man sich zum Weiterlaufen. Es ist alles unglaublich anstrengend, die Beine werden schwer und der Kopf kämpft mit dem Körper um die Vorherrschaft. Doch manchmal passiert genau jetzt etwas Besonderes. Läufer mit Runner's-High-Erfahrung berichten, dass Anstrengungen und Schmerzen auf einmal komplett verschwinden. Es strömt eine massive Energiewelle durch den Körper, die einem gefühlte Superkräfte verleiht. Man kann den eigenen Füßen förmlich dabei zusehen, wie sie über den Boden fliegen. Ein Gefühl der Euphorie durchströmt den Organismus und macht alles plötzlich einfach und leicht, so als würde man durch pures Glück laufen. Das ist ein Runner's High! Klingt beinahe wie ein Drogenrausch und ist es auch ein bisschen, nur ohne Zuführung chemischer Substanzen von außen, sondern allein durch Bewegung und die Ausschüttung körpereigener Stoffe.

Wie erreicht man diesen Zustand?

Zwischen dem Läufer und dem Läuferhoch steht die eigene Leistungsgrenze. Diese ist individuell verschieden. Manche müssen die eigenen Grenzen erst gar nicht überwinden, um es erleben zu können, andere müssen unbedingt drüber und wiederum für andere ist es ein einmaliges Erlebnis oder gänzlich unerreichbar. Was erhöht also die Wahrscheinlichkeit für ein Runner's High? Erstens kommt es auf die Dauer an: Je weiter du läufst, desto größer ist die Chance. Dafür braucht es neben Geduld und mentaler Stärke auch Durchhaltevermögen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Prinzipiell startet der Vorgang ab einer gewissen Belastung, die über längere Zeit aufrechterhalten wird. Wenn man Muskeln und Knochen stark spürt und die Anstrengung steigt, dann bewegt man sich Richtung Runner's High. Jetzt ist es wichtig, im Rhythmus zu bleiben! Es gelingt nicht immer, aber wenn du jetzt noch etwas durchhältst und dranbleibst, werden die Beine irgendwann leichter. Vielleicht sogar so leicht, dass du sie gar nicht mehr spürst. Du bist im Flow und fühlst dich einfach grandios und erhaben. Jeder, der diesen Zustand schon einmal erlebt hat, möchte ihn immer wieder erreichen. Man läuft quasi dem Glück hinterher. Das macht auf eine gewisse Art wahrscheinlich auch süchtig, deshalb achtsam bleiben und nicht übertreiben!

Laufhoch beim Trailrunning?

Dem Himmel ist man beim Trailrunning schon aufgrund der Höhenmeter näher, wenn es auf Berggipfel geht oder über hohe Pässe. Aber auch sonst bietet diese Laufvariation einige Vorteile, um den siebten Läuferhimmel zu erreichen. Trailrunning fordert absolute Konzentration während des ganzen Laufes, sodass man schon ganz von allein in eine Art Tunnel kommt. Diese Konzentration auf das Laufen und die Fokussierung auf eine Sache erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Runner's High. Weiters spielt das Wetter eine große Rolle. Auf einem Trail kann man Sonnenschein, Regen oder sogar Schnee erleben. Diese Einflüsse stimulieren das Immunsystem und das wiederum führt zu einer erhöhten Endocannabinoid-Produktion. Trailrunning bietet also beste Voraussetzungen für Hochgefühle beim Laufen.

LA SPORTIVA

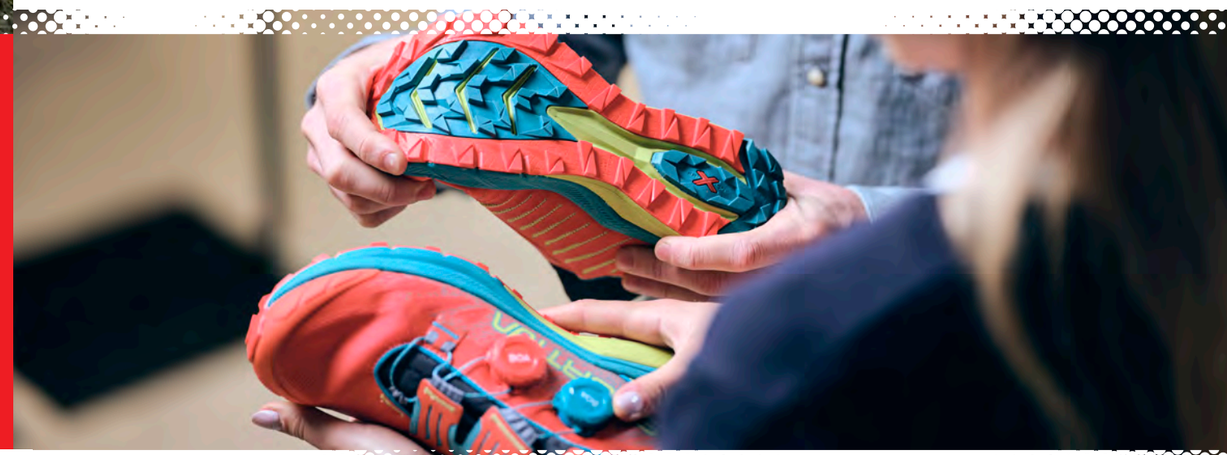
JACKAL II BOA®

Kein Schuh allein kann dir ein Runner's High verschaffen! Aber wer beim Laufen ganz hoch hinaus und auf höchstem Niveau ultralange Trailrunning-Strecken laufen möchte, der ist mit dem JACKAL II BOA perfekt unterwegs. Der doppelte BOA®-Drehverschluss garantiert schnelle und perfekte Volumenregulierung und maximalen Fersenhalt. Die Sohle ist stoßdämpfend und sorgt mit Infinitoo®-Technologie für weniger Kraftaufwand und hohe Energierückgabe. Das schützende Obermaterial überzeugt mit passgenauem Sitz und Top-Stabilität. Die SpiyralFit-Zungen- und Kragenkonstruktion aus mehrlagigem hochelastischem Ariaprene gewährleistet hohe Atmungsaktivität und schützt vor Stößen und eindringendem Schmutz. Durch die Verwendung von recyceltem Material in Obermaterial, Futter, Schnürsenkel und im BOA®-Fit-System wurde außerdem maximal auf Nachhaltigkeit geachtet. Der JACKAL II BOA wurde entwickelt, um unter den härtesten Bedingungen zu bestehen und zwar für technisch anspruchsvolle Ultra-Marathons. Ein Runner's High für die Füße!

UVP 200,00 €

Was sagt die Wissenschaft dazu?

Bisher glaubte man, dass eine überproportionale Endorphinausschüttung zum Runner's High führt. Diese Theorie ist aber passé, da Endorphine große Peptide sind und die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden können. Neuere Forschungen zeigen, dass dieses Phänomen wohl von körpereigenen Cannabinoden ausgelöst wird. Diese Endocannabinoide werden nachweislich beim Laufen produziert, docken an denselben Rezeptoren wie THC an und lösen letztendlich einen rauschähnlichen Zustand aus. Wir verabreichen uns dabei quasi selbst Cannabis. Auch Leptin soll eine Rolle spielen. Verfügt der Körper über wenig Leptin, so steigt die Konzentration des Neurotransmitters Dopamin und damit wohl auch die Wahrscheinlichkeit eines Runner's High.



TIPPS FÜR DEIN RUNNER'S HIGH

Intensiv und regelmäßig trainieren

Wer am Vortag intensiv trainiert, aktiviert in der Regeneration die Ausschüttung von Neurotransmittern, welche das Runner's High erleichtern. Außerdem erhöht regelmäßiges Training die Chancen um ein Vielfaches!

Früh starten

Wer gleich nach dem Aufwachen ins Laufen startet, verschafft sich einen großen Vorteil, denn jetzt ist der Endocannabinoid-Spiegel dreimal höher als am restlichen Tag. Wer sich zusätzlich aktivieren möchte, kann vorher eine kalte Dusche nehmen.

Bei jedem Wetter laufen

Sonne und Regen stimulieren dein Immunsystem und damit auch die Endocannabinoid-Produktion.

Konzentriere dich

Bleib im Rhythmus und in der Bewegung. Denk nicht an Laufzeiten oder Alltagsprobleme. Fokussiere dich ganz auf das Laufen und lass deinen Geist los. Neue Strecken schärfen deine Sinne und fördern deine Konzentration. Trailrunning bietet dafür optimale Voraussetzungen.

Hohe Intensität

Laufe mindestens eine Stunde mit ca. 70 bis 80 % deiner maximalen Herzfrequenz. Das erhöht den Endocannabinoid-Level und bringt dich in die Nähe des Runner's High.

Hör auf deinen Körper!

Kein Runner's High ist es Wert, deine Gesundheit zu ruinieren! Wenn es gefährlich wird oder sich eine Verletzung anbahnt, lieber aufhören und ein anderes Mal versuchen – auch wenn du nah dran bist! Ohne einen gesunden Körper kannst du nicht laufen und damit auch kein Runner's High erreichen.

Nicht jeder hat es

Es gibt auch viele Läufer, die noch nie ein Runner's High erlebt haben oder es auch nicht können. Das Phänomen ist nicht wirklich steuerbar. Auch wenn es bei dir nicht funktionieren sollte, macht Laufen trotzdem Spaß und ist gesund!

RUNNING-ZUBEHÖR 2023

Höher, weiter und schneller geht es für alle Läufertypen mit dem richtigen Zubehör. Sei es, um die eigenen Limits zu pushen, den Komfort beim Laufen zu erhöhen oder die Regeneration zu beschleunigen. Hier sind Tech-Updates und innovative Extras für die aktuelle Laufsaison.

BLACKROLL®

BLACKROLL – FASCIA GUN

Wer Performance und Regeneration im Gleichgewicht halten möchte, sollte sich mit der Erholung aktiv beschäftigen. Unterstützt wird die Regeneration durch praktische Gadgets wie der FASCIA GUN von BLACKROLL. Eine Vibrationsmassage nach den Trainingseinheiten wirkt nicht nur wohltuend, sondern löst Muskelverhärtungen und fördert die Durchblutung. Auch für Warm-ups geeignet.

UVP 149,90 €

Equipment-Highlights:

- 4 Massagestufen (für Regeneration und Aktivierung)
- 4 Aufsätze
- Gewicht: 544 g – leicht und handlich (perfekt für unterwegs)
- aufladbar via USB-C
- max. 15 Stunden Laufzeit

STRYVE

STRYVE – REFLECTOR CLIPS

Die Dunkelheit ist einer der besten Freunde des inneren Schweinehundes. Mit den Stryve-Reflector-Clips gehört die Ausrede der Vergangenheit an. Die Reflektoren sind extrem hell, rutschfest und finden ihren Platz an jedem Kleidungsstück – ob gemütlicher Grundlagen-Jog im Winter oder Powerlauf am Abend.

UVP 19,95 €

Equipment-Highlights:

- individuelle Anbringung
- fester Halt
- Sichtbarkeit bis 100 m
- Magnetclip
- hochwertiges Silikon

POLAR

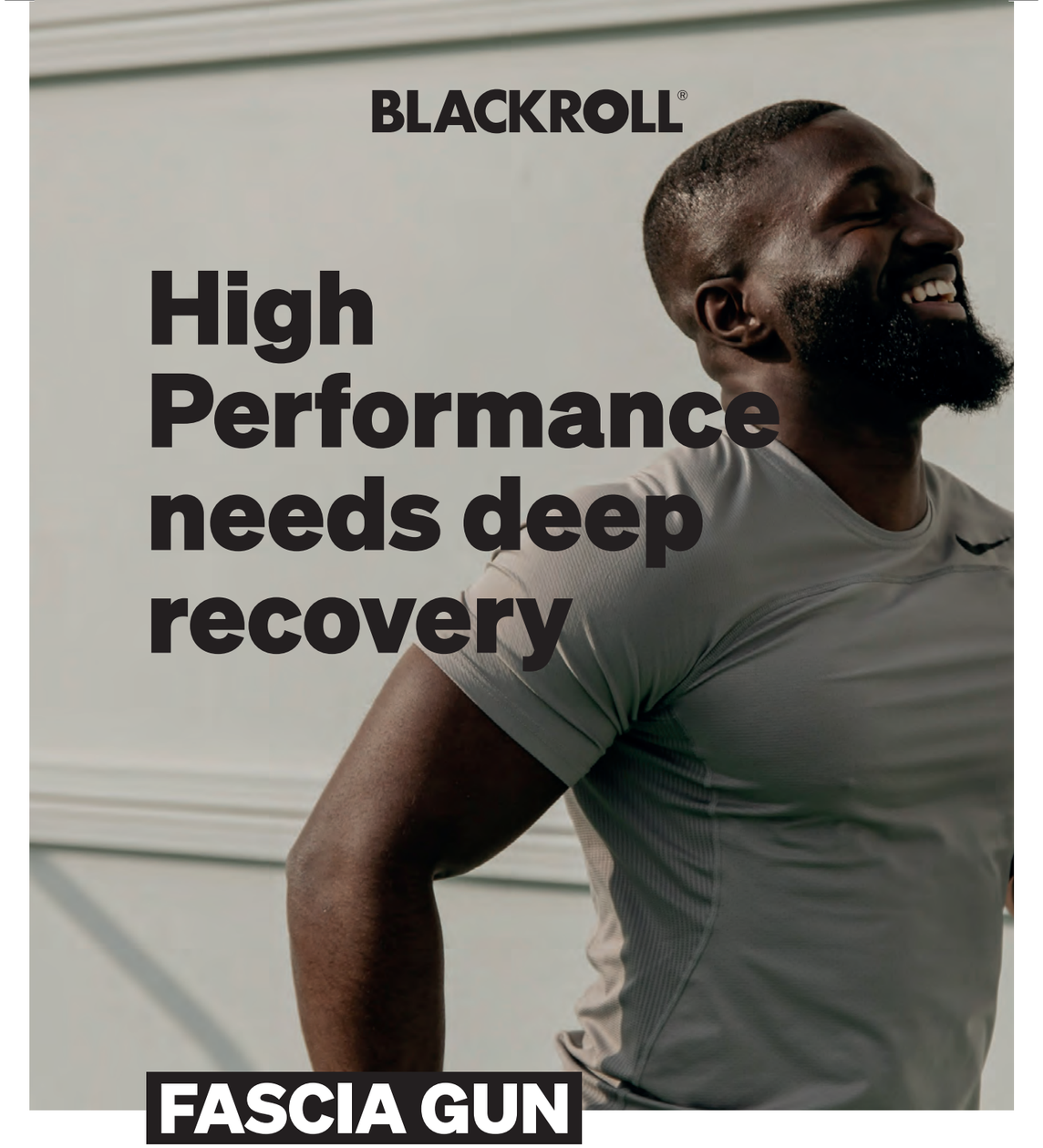
POLAR – PACER PRO

Egal ob als Selbstoptimerungassistent oder als informierter Begleiter mit DJ-Funktion: Die GPS-Sportuhr Polar Pacer Pro hat in ihre 41 Gramm eine extrem große Bandbreite an Features für Sportbegeisterte gesteckt. Inklusive Trainingsfunktionen, Barometer, Routenführung, Wetterdaten und vielem mehr! Mit Akkulaufzeiten von bis zu 35 Stunden im Trainingsmodus und bis zu sieben Tagen im Uhrenmodus.

UVP 329,95 €

Equipment-Highlights:

- detaillierte Leistungsdaten zu Auf- & Abstiegen
- Turn-by-Turn-Navigation by Komoot
- Routen- & Höhenprofile
- Musiksteuerung
- Laufprogramme für 5, 10, 21 und 42 km inkl. Trainingsplänen



Effizient aktivieren & regenerieren.

Verspannung lösen.

Durchblutung fördern.

LA SPORTIVA

LA SPORTIVA – RACER VEST

Ein maßgeschneiderter Rucksack für Trailrunning & Bergläufe auf jedem Level. Die intelligente Konstruktion macht Athleten das Sportlerleben in vielen Situationen leichter. Schnell erreichbare Taschen vorne und hinten sind ebenso sinnvoll platziert wie die Integration für die geläufigsten Trinksysteme am Markt. Außerdem sorgt das atmungsaktive Mesh und das Verschlusssystem mit Gummiband dafür, dass die Racer Vest während dem Lauf kaum auffällt.

Equipment-Highlights:

- Gewicht: 200 g
- Netz- & Stauraumtaschen
- Trinksystem-Unterstützung
- Reflektorenstreifen
- Gel-Hüftband für stabilen Lauf

UVP 110,00 €

INCYLENCE

INCYLENCE – LAUFSOCKEN

Was sollten Laufsocken können? Wenn man INCYLENCE fragt eine Menge. Denn hinter den frech designten Textilien steckt viel Technologie, die dazu beiträgt, den Lauf effizienter und angenehmer zu gestalten. Vom Schweißtransport über die Unterstützung durch Kompression bis zum Schutz. Für viele Läufer eine echte Upgrade-Möglichkeit zum kleinen Preis.

Equipment-Highlights:

- Microlon-Mikrofaser
- effektives Moisture-Management, Atmungsaktivität & Wärmeregulierung
- verstärkte Bereiche unter dem Fuß, an der Ferse und den Zehen
- Kompressionseinsatz am Mittelfuß
- Dämpfung im Achillessehnen- und Fersenbereich

UVP 18,00 €

SPORT STREICHER RUNNINGTOUR

VÖCKLATAL | MONDSEE | STEINBACH | ZIPF | SCHÖRFLING | GAMPERN

VÖCKLATALER VOLKSLAUF
23.04.2023

MONDSEE LAUF
03.06.2023

STEINBACHER DORFLAUF
01.07.2023

ZIPFER CROSSLAUF
22.07.2023

SICKINGER RUNDLAUF
15.08.2023

GAMPERNER LAUF
02.09.2023

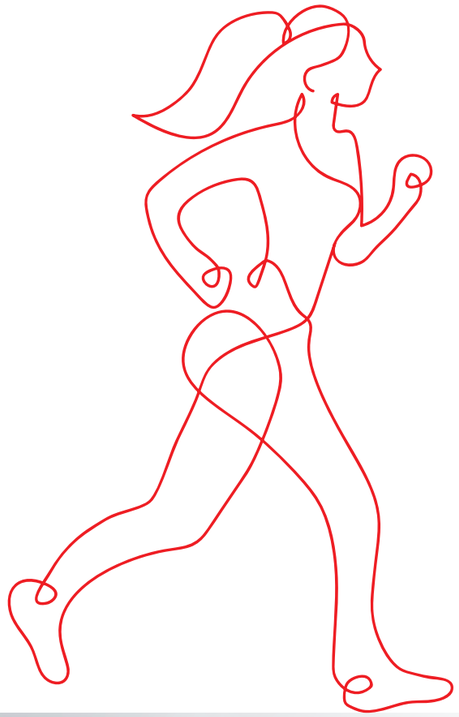
JETZT ANMELDEN

Bezirks Rund Schau MeinBezirk.at | MELASAN SPORT | SPORT 2000

INFOS AUF RUNNINGTOUR.AT

PREVIEW: SPORT 2000 TRAUNSEE BERGMARATHON 2023

Der SPORT 2000 Traunsee Bergmarathon ist eine der härtesten Strecken und eines der legendärsten Running-Events zugleich. Zum 34. Mal folgen Ausnahme-Trailrunner am 1. Juli 2023 dem Ufer des Traunsees querfeldein über die spektakulären Berge und Wege rund um den viertgrößten See Österreichs. Für die ambitioniertesten geht es im Gesamtmarathon um 63 Kilometer und etwa 4.500 Höhenmeter. Ein gewaltiger Kraftakt, der ohne Vorbereitung nicht zu meistern ist. Aber wie legt man sein Training für so ein Extrem-Projekt an? SPORT 2000 wirft einen Blick hinter die Kulissen, denn in diesem Jahr ist SPORT 2000 nicht nur als Sponsor am Event beteiligt, sondern mittendrin statt nur dabei. Drei Sporthändler stellen jeweils eine Läuferin oder einen Läufer, die bzw. der sich auf die Strecke wagt. Mit Sascha Brandstötter von Sport Rinnerthaler übernimmt zudem ein erfahrener Lauf-Coach die Trainingsgestaltung von Teilnehmerin Monika „inhouse". Im Interview erzählt er über die Details zur Vorbereitung auf ein Mammut-Projekt wie dieses.



Hallo Sascha! Wie kam die Idee für die Teilnahme von Monika zustande und wie hast du zu deiner Rolle als Coach gefunden?

Es war schon immer Monikas Traum, einmal am Traunsee-Bergmarathon zu starten und die ganze Distanz von 63 Kilometer zu bewältigen. Jetzt hat sie die Gelegenheit ergriffen und startet. Für mich war Laufcoach zu werden eine logische Konsequenz davon, da ich es liebe zu laufen und mein Wissen zu teilen. Dennoch ist für mich das Wichtigste der Spaß an der Sache und das Austesten der mentalen Grenze.

Wann muss man mit der Vorbereitung beginnen (und wie viel früher wie z. B. bei einem normalen Marathon)?

Grundsätzlich hängt das von der Distanz und den Höhenmetern ab und natürlich vom Grundzustand der Athleten. In diesem Fall macht eine mehrmonatige Vorbereitung schon Sinn. Vielmehr als die muskuläre Vorbereitung gilt es, die gesamten Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen auf die enorme Belastung vorzubereiten.

Welche Voraussetzungen bringt Monika bereits mit und was sind allgemein die Mindestvoraussetzungen für eine Distanz wie diese?

Monika ist mental topfit und ich bin der Meinung, dass das die Grundvoraussetzung für so eine Distanz ist. Natürlich sollte eine gewisse Fitness vorhanden sein. Aber anders als vielleicht in anderen Sportarten wird Laufen niemals einfach. Sollte es einfach werden, wirst du automatisch schneller laufen und somit ist es wieder schwierig.

Wie viele Stunden in der Woche muss Monika in etwa fürs Training zur Verfügung haben?

Jeden Tag zu trainieren, kann sehr schnell kontraproduktiv werden. Der Körper adaptiert in der Entspannungs- und Regenerationsphase. Die Laufwochenstunden werden etwa zwischen sieben und 15 variieren. Inklusive Krafttraining. Das Training ist grundsätzlich in verschiedene Phasen eingeteilt. In der Peakingphase, das ist die Phase, in der die größten Umfänge gelaufen werden, könnten es auch etwas mehr als 15 Stunden werden. Dabei muss bedacht werden, dass der Höhenmeter-Anteil immer größer wird.

Wie kann man sich die Aufteilung im Training ungefähr vorstellen, auf die gesamte Zeit betrachtet?

Der größte Teil wird in der Grundlage gemacht – zum Beispiel auch in den Bergen. Bergablaufen muss ebenso trainiert werden. Ein- bis dreimal pro Woche wird es einen Mix aus Bergintervallen, Flachintervallen und Tempoeinheiten/Fahrtspiel geben und zwei- bis dreimal pro Woche Grundlagen-Läufe bzw. regenerative Läufe. Mindestens einmal in der Woche zudem noch einen langen Lauf. Wichtig ist mir vor allem, die richtige Zeit in der richtigen Herzfrequenz zu trainieren. So kann eine Trainingseinheit etwa aus der Aufgabe bestehen, in zwei Stunden die Herzfrequenz 130–140 zu halten.

Macht ihr im Training noch etwas anderes als Laufen?

Definitiv! Aus meiner Sicht ist es enorm wichtig Krafttraining, Yoga – ich praktiziere seit rund zehn Jahren Ashtanga-Yoga – oder auch Stretching und Mobilitätsübungen zu machen.
Krafttraining ist eine notwendige Verletzungsprophylaxe. Natürlich sind hierbei die Übungen laufspezifisch und ähneln weniger dem Krafttraining von Bodybuildern, sondern eher dem Eigenkörper-Krafttraining.

Wie ändert sich der Fokus im Training im Laufe der Zeit?

Grundsätzlich kann in sieben Phasen eingeteilt werden: Grundlagentraining, Aufbautraining, Intensitätstraining, wettkampfspezifische Vorbereitung, Wettkampfphase, Übergangsphase – wenn mehrere Ziele pro Saison anstehen – und die Erholungsphase. Man geht dabei immer vom Allgemeinen zum spezifischen Training. Zuerst bildet man eine allgemeine Grundlagenausdauer und passt diese dann wie in diesem Fall auf die spezifischen Gegebenheiten an. 4.500 Höhenmeter zu laufen, erfordert schon ein bisschen Training.

Was ist die längste Strecke, die Monika im Training je laufen wird? Und die meisten Höhenmeter am Stück?

Das lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt schwer sagen, das hängt stark von ihrer Entwicklung ab. Feststeht, es wird auf jeden Fall nicht die Wettkampfdistanz werden. Wobei diese mit Sicherheit in einer Woche mit etwas mehr Höhenmeter absolviert wird.

Bereitest du Monika auch mental vor?

Kurz gesagt: Ja! Die mentale Komponente ist jene, die mich am meisten beim Ultra-Laufen fasziniert. Je länger man unterwegs ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass etwas passiert, an das nicht gedacht wurde. Die inneren Auseinandersetzungen dominieren stark auf solchen Distanzen. Warum macht man das eigentlich? Was ist der Sinn dahinter? Ich denke, wenn du dich für so einen langen Lauf nicht auch mental vorbereitest, dann hast du nur halb so viel Spass.

Gibt es eine Zielsetzung, die so eine Art „roter Faden" fürs Training ist? Und wenn ja, wie sieht dieses Ziel aus?

Monikas Ziel ist es, durchs Ziel zu kommen und Spaß dabei zu haben. Das ist auch der rote Faden. Dennoch werden wir Zwischenziele vereinbaren. Das A-Ziel ist das ambitionierte Ziel, wenn alles ideal läuft. Das B-Ziel sollte gut zu erreichen sein und das C-Ziel ist das Muss. In diesem Fall bedeutet das, mit viel Spass durchs Ziel zu laufen, und zwar vor der Cut-off-Zeit. Eine genaue Zieldefinition erfolgt etwa sechs Wochen vor Wettkampfbeginn.

Thema Ernährung: Experimentiert ihr da oder gibt es eine fixe Strategie?

Wenn du nicht genug zu dir nimmst, wirst du irgendwann einfach stehen bleiben und das Rennen ist gelaufen. Ja, hier werden wir experimentieren. Zum Glück ist Sport Rinnerthaler mit Produkten von „Ausdauervutter" top ausgestattet. Es ist aus meiner Sicht das derzeit Beste am Markt. Das ein oder andere Gel wird Monika sicher auch ausprobieren, ebenso wie herkömmliche Nahrung. Grundsätzlich gilt: Alles, was du im Rennen zu dir nehmen willst, muss unbedingt im Training getestet werden. Ansonsten kann es zu bösen Überraschungen kommen.

Thema Material: Verwendet Monika in den Trainings und beim Wettkampf verschiedene Schuhe?

Für die 63 Kilometer sollte es auf jeden Fall ein gut gedämpfter Trailrunningschuh sein. Welcher genau der richtige ist, ist schwer zu sagen, da es stark vom Läufertyp abhängt. Dabei spielt die Laufanalyse eine wichtige Rolle. Hier kann schon viel ausgeschlossen werden. Ein gut ausgebildeter Laufanalyse-Berater wie etwa Sport Rinnerthaler ist im Findungsprozess Gold wert. Im Training sollte zwischen mehreren Schuhen gewechselt werden, da dies auch für die Fußmuskulatur essenziell ist. Monikas Trail-Favoriten sind momentan der Salomon S-Lab Pulsar und der La Sportiva Bushido. Welcher dann für den Wettkampf zum Einsatz kommt, wurde noch nicht entschieden. Das hängt dann auch von den Wetterbedingungen ab.

Was macht einen guten Schuh für ein Rennen wie dieses aus?

Traktion und Halt sind enorm wichtig. Passform und Dämpfung müssen richtig gewählt werden. Auf jeden Fall sollte unbedingt eine professionelle Laufanalyse gemacht und die Möglichkeit genutzt werden, verschiedene Schuhe zu testen. Wenn das Gefühl da ist, dass man sich wie in seinem Wohnzimmer fühlt, dann hat man den richtigen Wettkampfschuh gefunden.

BERGMARATHON

DISTANZ
BERGMARATHON

4.500 Höhenmeter

63 km

HALBDISTANZ
GMUNDEN-EBENSEE

2.500 Höhenmeter

33 km

HALBDISTANZ
EBENSEE - GMUNDEN

2.000 Höhenmeter

30 km

Wie bereitet man sich auf den Bergmarathon vor? Welche Ausrüstung ist dafür nötig? Wir geben dir einen exklusiven Einblick in die Vorbereitung auf den Traunsee-Bergmarathon! Gleich drei Vertreter der SPORT 2000 Running Profis gehen am ersten Juli an den Start:

Sport Rinnerthaler (Schalchen)
Sport Vasold (Liezen)
SPORT 2000 Herzog (Neukirchen)

Auf sport2000.at und unseren Social-Media-Kanälen bekommst du spannende Inputs zu Themen wie Ausrüstung, Ernährung, Vorbereitung, Trainingstipps und Mindset.

Alle weiteren Infos findest du hier!

SPORT 2000

WO PROFIS
ZUHAUSE SIND.

9 008601 359184

SPORT 2000

WO PROFIS
ZUHAUSE SIND.

JUSS BIKE KLINIK

BISCHOFSHOFEN
SHOPPINGCENTER KARO
Bahnhofstr. 4 • Tel. 06462/4196
sport@juss.at • www.juss.at