

Ratschläge fürs Training

Liebe Lauftreffmitglieder,

in der Runner's vom November 2013 sind meiner Meinung nach sehr gute Ratschläge enthalten. Hier sind zwei kurze Auszüge davon:

Was wirklich schnell macht, ist langsames Laufen und davon nicht zu wenig!

„Die beste Saison war die, in der ich die meisten Kilometer gelaufen bin“, sagte ein ehemaliger Weltrekordler über 1.500 Meter. „Vor meinem Weltrekord lief ich bis zu 110 Meilen in der Woche und viele davon gar nicht schnell.“

Wer also ein schneller Läufer werden will, der muss nicht etwa immer nur schnell laufen, sondern ganz im Gegenteil die meisten Laufkilometer seines Trainings in langsamem Lauftempo zurücklegen.

Grundlage jedes Lauferfolges sind eine sehr gute aerobe Leistungsfähigkeit, Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und Organkraft“ sagt der Brite, „und all das trainiert man am effektivsten bei einem Tempo, das alle Körperprozesse anregt, aber nicht anstrengt.“ Deshalb soll ein effektiver Trainingsplan für eine Leistungsverbesserung zu etwa 70 Prozent aus Dauerläufen im individuellen Wohlfühltempo bestehen.

Manchmal ist beim Laufen weniger mehr, zumindest, wenn man sehr ehrgeizig ist!

Es liegt in der menschlichen Natur, dass man einmal formulierte Ziele möglichst schnell erreichen will. So geht es auch vielen ambitionierten Läufern: das Streben nach Erfolg bringt mit sich, dass die meisten Läufer glauben, schon im Training immer alles geben zu müssen. Falsch! Viel wichtiger ist, dass Sie sich zunächst systematisch eine Grundlagenausdauer erarbeiten – und bei den schnellen Tempoeinheiten oder längeren Trainingsläufen genau auf ihren Körper hören. Denn: Kleine Schritte bewirken beim Laufen Großes. Wenn der Leistungsdruck überhandnimmt, steigt nur das Verletzungsrisiko.

„Fragen Sie sich nicht, wo Sie morgen stehen wollen, sondern wo Sie im nächsten Jahr stehen wollen“, sagt ein US-amerikanischer Erfolgstrainer. Das heißt: Anstatt sich immer nur unmittelbar auf das nächste Training oder den nächsten Wettkampf zu konzentrieren, sollte Sie besser die nächsten zwölf Monate im Blick haben. Mit dieser Weitsicht merken Sie auch viel schneller, worauf es ankommt, um langfristig Erfolg zu haben: gesund zu bleiben und die Trainingseinheiten langsam aufzubauen.

Michael Bertsch

Ausflug in die Pfalz

Nachdem unser Ausflug nach Oppenheim in 2012 so positiv aufgenommen wurde, haben wir im Vorstand beschlossen, auch 2013 einen Ausflug anzubieten. Vorgeschlagen wurde eine Planwagenfahrt mit Weinprobe. Schon letztes Jahr war uns klar, dass eine Weinprobe mit dem Auto nur schwer realisierbar ist. Aus diesem Grund haben wir beschlossen, gemeinsam mit der Feuerwehr Steinau einen Ausflug zu unternehmen, um den Fahrpreis mit dem Omnibus möglichst gering zu halten.

An dieser Stelle möchte ich unserem Kassierer Heinz Hettich herzlich für die Organisation des Ausflugs danken!

Unser gemeinsamer Ausflug fand am Sonntag, den 08. September 2013 statt. Mit dem Omnibus sind wir mit 16 Mitgliedern und mit 34 Mitgliedern der Feuerwehr nach Neustadt an der Weinstraße gefahren.

Von dort aus fuhren wir mit dem „Kuckucksbähnle“ einem historischen Zug mit einer Dampflokomotive nach Elmstein.



Die Museumszüge starten direkt im Hauptbahnhof Neustadt an der Weinstraße. Hinter Lambrecht zweigt die Nebenstrecke ins Elmsteiner Tal ab. Die Strecke folgt nun dem Speyerbach. Die Steigung im letzten Streckenabschnitt verlangt ganze Arbeit von der Dampflokomotive, bis die Endstation Elmstein erreicht wird.



Dies war der wichtigste Waggon im Zug! Dort konnten wir uns mit Weinschorle und Essen versorgen.

In Elmstein hat uns der Bus wieder abgeholt und brachte uns nach Freinsheim in das „Weingut Kreuzhof“. Im Weingut haben wir gemeinsam zu Mittag gegessen.



Danach fuhren wir mit zwei Planwagen, die von Pferden gezogen wurden, circa zwei Stunden durch die Wingerte. Auf den beiden Planwagen konnten wir verschiedene Weine „ausgiebig“ probieren!



Berichte über Volksläufe

Darmstädter Stadtlauf

Am 19.06. waren Karin und ich beim 36. Darmstädter Stadtlauf am Start. Er ist der zweitälteste Stadtlauf in Deutschland.

Die Hobbyläufer gehen in mehreren Gruppen verteilt auf die 5,0 km lange Strecke.

Zu späterer Stunde drehten die Eliteläufer ihre Runden. Die Damen hatten 5,5 km und die Männer 7,6 km zu bewältigen.

Wie so oft war es wieder brütend heiß in der Innenstadt. Bis zu 35 Grad Celsius zeigte das Thermometer an.

Ergebnisse über 5,0 km:

- Karin Adam 00:25:22
(6. in der W50)
- Michael Bertsch 00:20:13
(6. in der W50)

Herzlichen Glückwunsch an Karin!

Michael Bertsch

32. Spitz-Älthemer Volks- und Straßenlauf

Am 29.06. sind Angela und Oliver Weigel zu ihrem ersten Halbmarathon angetreten. Unterstützt und begleitet wurden sie von Kerstin Bertsch. Alle waren glücklich das Ziel gemeinsam in gut zwei Stunden erreicht zu haben!

Ergebnisse über 21,1 km:

- Kerstin Bertsch 02:05:42
(9. in der W40)
- Angela Weigel 02:05:43
(10. in der W40)
- Oliver Weigel 02:05:44
(30. in der M45)

Herzlichen Glückwunsch!

Michael Bertsch

15. Dieburger Stadtlauf

Am 06.07. startete Karin Adam auf dem 10 km langen Lauf in der Dieburger Innenstadt. Die Strecke mit vielen engen Kurven ist nicht einfach zu laufen. Hierfür

entschädigt die tolle Zuschauerunterstützung.

Ergebnisse über 10,0 km:

- Karin Adam 00:52:46
(3. in der W50)

Herzlichen Glückwunsch!

Michael Bertsch

43. Int. Volkslauf Gammelsbach

Am 07.07. gingen Michael Kurmies und ich bei wunderschönem Wetter auf die anspruchsvolle Strecke.

Nach einer kurzen Strecke durch das Tal schraubt sich der Weg im Wald nach oben. Wenn man eine gewisse Höhenlinie erreicht hat, ist das Schlimmste geschafft.

Nach 10,8 Kilometern ist die erste Runde geschafft. Michael Kurmies war jetzt im Ziel und ich ging auf die zweite Runde.

Diese weicht nur geringfügig von der ersten Runde ab. Nach den letzten Kilometern war ich froh ebenfalls im Ziel zu sein.

Ergebnisse über 21,1 km:

- Michael Bertsch 01:38:06
(3. in der M50)

Ergebnisse über 10,8 km:

- Michael Kurmies 00:53:22
(3. in der M40)

Herzlichen Glückwunsch an Michael Kurmies!

Michael Bertsch

11. Ueberauer Dorflauf

Am 02.08. fand wieder der 9 km lange Lauf im Reinheimer Ortsteil statt. Die Strecke ist relativ wellig und verlangt den Läufern einiges ab. Am schönsten ist die abschüssige Strecke in Richtung Ziel!

Ergebnisse über 9,0 km:

- Karin Adam 00:46:08
(3. in der W50)

Herzlichen Glückwunsch!

Michael Bertsch

Volkslauf Güttersbach in der achtzehnten Auflage

Bei angenehmem Sommerwetter war es am 10.08. wieder einmal so weit. Der SC Güttersbach hat zur 18. Auflage seines Volkslaufes geladen und mehrere hundert Sportler haben wieder den Weg in den schönen Mossautaler Ortsteil gefunden.

Die Sportseite laufreport.de hatte vor ein paar Jahren mal sinngemäß geschrieben "Im Verhältnis Einwohnerzahl zu Laufteilnehmern ist der Volkslauf in Güttersbach größer als der Berlin Marathon". Das ist auch dieses Jahr wieder so gewesen. Auf rund 500 Einwohner kommen etwa ebensoviele Läuferinnen und Läufer.

Die Strecken bietet das Standard Repertoire an: 10,5 km, Halbmarathon, Schülerläufe, 7 km Walking und seit zwei Jahren auch einen Staffellauf über 3 x 7 km. Also für fast jeden etwas dabei.

Ich habe mich dieses Jahr für die 10,5 km Strecke entscheiden. Der Start um 17:00 Uhr erfolgte bei angenehmen 22°. So ging es nach ein paar Metern im Talgrund auf die Steigungsstrecke. Bis ungefähr zu Markierung km 4 ging es dann mehr oder weniger stark bergauf. Es folgte eine bergab Strecke bis in den Start-/Ziel-Bereich, der nach 7 km erstmals durchlaufen wird. Hieran schließt sich eine zweite 3,5 km Runde an, bei der aber nur noch 2 km Anstieg zu bewältigen waren, bevor es wieder bergab in den Zielbereich ging. Und nun durfte auch wirklich das Ziel durchlaufen werden. Insgesamt waren auf der Strecke ca. 200 Höhenmeter zu überwinden. Rund 140 Teilnehmer gingen auf dieser Distanz an den Start. Der Halbmarathon bringt es auch ca. 350 Höhenmeter, auch hier waren es rund 140 Teilnehmer.

Die Streckenführungen werden mehrfach verwendet. Es gibt eine 14 km, 7 km und 3,5 km Runde. Für den Halbmarathon wird die lange und die mittlere Runde gelaufen, die 10,5 km Strecke setzt sich aus der 7 km und der 3,5 km Runde zusammen und Walking sowie Staffeltwettbewerb nutzen die 7 km Runde. Für die Schülerläufe gibt es gesondert ausgewiesene Strecken, die auch weniger Steigungen aufweisen.



Ergebnis:

Michael Kurmies 49:47,5 min 7. Platz AK M40, 44. Platz im Gesamteinlauf, 4:44 min/km

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für deinen Beitrag!

Michael Bertsch

Volkslauf in Beerfelden Hetzbach

Der Hetzbacher Lauf kann inzwischen auch schon zu den Klassikern in der Region gezählt werden. Von den Läufen, die noch immer ausgetragen werden, sind wohl nur der Melibokuslauf und der Volkslauf in Gammelsbach älter, die schon beide auf eine über 40-jährige Geschichte zurückblicken können. In Hetzbach gab es dieses Jahr die 36. Auflage (so alt wird im Dezember übrigens auch der Reinheimer Pokallauf). Eingebettet sind die Läufe in das sog. Kipp-Fest, ein Turn- und Sportfest, welches Freitag bis Sonntag stattfindet.

Hetzbach bietet übrigens zwei Highlights der Odenwaldbahn: Zum einen das Himbächel Viadukt und zum anderen den Krähbergtunnel. Dieser ist übrigens bis heute der längste eingleisige Eisenbahntunnel in Deutschland. Das Viadukt besteht komplett aus Ziegelsteinen. Da gibt es in Deutschland aber größere Bauwerke. Das Himbächel Viadukt wollte das NS Regime übrigens zum Ende des Zweiten Weltkrieges noch sprengen, um es nicht den Alliierten zu überlassen. Dank einiger beherzter Einwohner, die die bereits montierten Sprengladungen in einer Nacht- und Nebelaktion wieder abgebaut haben, blieb dieses Bauwerk glücklicherweise erhalten.

Angeboten werden in Hetzbach Laufstrecken über 5 km, 10,5 km und 21,5

sowie Schülerläufe und Walkingbewerbe über 5 und 10,5 km. Über letztere Strecke auch in Form eines Zielzonenlaufes. Hier gewinnt nicht, wer als erster im Ziel ist, sondern wer auf der Strecke die meiste Zeit in seiner persönlich optimalen Pulsfrequenz unterwegs war. Hier steht der Gesundheitsaspekt also wirklich im Mittelpunkt. Die Strecken über 10,5 und 21,5 km zählen für den Odenwald-Cup.

Ich war, wie eine Woche zuvor in Güttersbach, wieder auf der 10,5 Strecke unterwegs. Grob gesagt ging es die ersten 5 km bergauf und dann wieder bergab zurück nach Hetzbach. Gelaufen wird dabei eine große Runde, teilweise Waldwege, teilweise aber auch befestigte Wirtschaftswege. Dabei werden ca. 140 Höhenmeter überwunden. Wer sich für die 21,5 km Strecke unterscheidet, den erwarten ca. 400 Meter Höhenunterschied. Geht es hier doch auf rund 500 Meter bis zum Reußenkreuz hoch und auf der zweiten Hälfte werden noch einmal zwei Gegenanstiege präsentiert. Diese hält die 10,5er Strecke nicht parat, sie ist also schon um einiges leichter zu laufen.

Auf der 10,5 km Laufstrecke waren insgesamt 73 Läuferinnen und Läufer am Start. Auf der 21er Strecke waren es 62. Mit diesen Zahlen kann der Veranstalter zufrieden sein. An dem Wochenende gibt es nämlich noch die Konkurrenz durch den Ortskernlauf in Roßdorf am Samstag. Aber die Läufe in Roßdorf und Hetzbach sind grundverschieden. Ein mehrmals zu durchlaufender Rundkurs durch den Ort mit viel Publikum dort und eine ruhige Strecke durch den Wald hier. Meine Präferenz ist klar :-)

Ergebnis:

Michael Kurmies, 47:48 min, 24. Platz gesamt, 6. Platz AK M40 (es erfolgt eine 10-jährige Altersklassenwertung)

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für deinen Beitrag!

Michael Bertsch

Koberstädter Waldmarathon

Am 25.08. ist Marc Hoppe in Egelsbach über die Habmarathonstrecke gestartet.

Wie der Name schon sagt, verläuft die Strecke überwiegend im Wald und wird als hügelig und abwechslungsreich beschrieben.

Ergebnis über 21,1 km:

- Marc Hoppe 01:42:32
(20. in der M30)

Herzlichen Glückwunsch!

Michael Bertsch

Benefizlauf zugunsten der Schlosskirche Ernsthofen

Michael Kurmies lief am 07.09. für die gute Sache in Modautal / Asbach. Die Firma REAS aus Asbach spendete für jeden Teilnehmer 10,00 Euro zur Sanierung der Kirche. Es wurden eine 5 km und 10 km lange Strecke angeboten. Die Läufe hatten keinen Wettkampfcharakter.

Michael Bertsch

40. BMW Berlin-Marathon

Am 29.09. habe ich mir einen großen Traum erfüllt! Mit meinem Kumpel Werner Jöckel war ich in Berlin am Start!

Mit über 40.000 Läufern stand ich zwischen Siegestsäule und Brandenburger Tor im großen Läuferfeld am Start. Es war Gänsehautfeeling pur mit der Weltklasse im Marathonsport und vielen Läufern aus aller Welt am Start zu sein.

Wir hatten glücklicherweise trockenes und kühles Wetter. Leider war es zum Schluss etwas windig. Aber trotz des Windes wurde mit 02:03:23 durch Wilson Kipsang ein neuer Weltrekord gelaufen.

Für mich war es auch ein tolles Gefühl gut eine Stunde nach dem Sieger durch das Brandenburger Tor zu laufen!



Ergebnis über 42,2 km:

- Michael Bertsch 03:12:54
(230. in der M50 und 3.022er im Gesamteinlauf)

Offenbacher Mainuferlauf

Am 13.10. sind wir nach Offenbach gefahren. Dort hatten wir zuerst das Problem einen Parkplatz zu finden. Bei Oliver hat die Suche etwas länger gedauert, bis er einen Parkplatz gefunden hatte. Das machte die Startvorbereitungen etwas spannend!

Aber wir kamen alle noch rechtzeitig an den Start. Die flache Halbmarathonstrecke führte größtenteils am Main entlang. Die fast ebene Strecke war sehr schön zu laufen. Nur der Wind blies meistens in die falsche Richtung!



Ergebnisse über 21,1 km:

- Michael Bertsch 01:28:59
(6. in der M50)
- Oliver Weigel 01:53:09
(77. in der M45)

- Tina Dunkel 02:09:26
(21. in der W35)
- Angela Weigel 02:14:16
(27. in der W40)

Herzlichen Glückwunsch!

Michael Bertsch

36. Reinheimer Pokallauf

Am 14.12. sind Angela und Oliver Weigel vor heimischer Kulisse beim Pokallauf gestartet. Es war wieder typisches Pokallaufwetter! Leichter Regen und Wind streckten diesmal viele ab an den Start zu gehen. Grade mal 86 Läuferinnen und Läufer haben gefinisht! Schade, denn der Pokallauf ist für die meisten Läufer ein schöner Abschluss der Saison. Nach dem Lauf gibt es immer leckeren Kuchen und Kaffee, sowie ein kleines Geschenk für alle Läufer!

Ergebnisse über 10 km:

- Oliver Weigel 00:50:22
(6. in der M45)
- Angela Weigel 01:00:24
(2. in der W40)

Herzlichen Glückwunsch!

Michael Bertsch

Lauftermine

26.01. (So) 8. Zahlwald Cross Roßdorf

Läufe über 0,4 bis 7,8 km; weitere Infos: www.ortskernlauf.de

16.02. (So) 37. Halbmarathon Mörfelden

Lauf über 21,1 km; weitere Infos: www.lg-mw.de

01.03. (Sa) Frühlingslauf Gross-Gerau

Lauf über 10,0 km; weitere Infos: www.fruehlingslauf.eu

09.03. (So) Frankfurter Halbmarathon

Lauf über 21,1 km; weitere Infos: www.spiridon-frankfurt.de

23.03. (So) Brauerei Cross Pfungstadt

Hauptlauf über 6,0 km; weitere Infos: www.pfunrun.de

30.03. (So) Pfungstadt-Eschollbrücken

Läufe über 25 und 50 km; weitere Infos: www.tsv-eschollbruecken-eich.de

06.04. (So) Seligenstädter Wasserlauf

Läufe über 10 und 25 km; weitere Infos:
www.evo-wasserlauf.de

13.04. (So) 43. Griesheimer Straßenlauf

Läufe über 10,0 und 21,1 km; weitere Infos:
www.griesheimer-strassenlauf.de

04.05. (So) Wings for Live World Run

Darmstadt als deutscher Austragungsort;
offene Streckenlänge; weitere Infos:
www.wingsforlifeworldrun.com/en/location/s/darmstadt

29.05. (Do) 33. Fischbachtallauf

Hauptlauf über 12,6 km; weitere Infos:
www.fcniernhausen.de

Michael Bertsch

Weitere Veranstaltungen

Rückblick auf Lauf-ABC vom 18.05.13

Dieter Lang vom Schuhhaus Lang in Jugenheim hatte sich bereit erklärt, die Bilder vom Lauf-ABC zu kommentieren.

Wir trafen uns am 15.11. um 19.00 Uhr im gemütlichen Nebenraum der Gaststätte „Zum Rodenstein“ in Nonrod.

Neun Interessierte waren gekommen und lauschten nicht nur Dieters Ausführungen, sondern nutzten auch die Gelegenheit viele Fragen zum Bereich Gesundheit und Ausdauersport an ihn zu stellen.

Als Dank für sein Kommen wurde ihm ein Gutschein der Gaststätte „Alt Lichtenberg“ ausgehändigt.

Michael Bertsch

Silvesterlauf 2013 in Niedernhausen

Wie in den letzten beiden Jahren haben sich Karin und Georg Adam bereit erklärt, uns nach einer kleinen Laufeinheit zu einem Glühwein einzuladen!

Wir treffen uns um 14.00 Uhr in der Herrngartenstraße 5 in Niedernhausen bei Karin und Georg. Wir laufen ca. eine Stunde in den entsprechenden Gruppen. Danach lassen wir uns den leckeren Glühwein schmecken!

Wer Lust hat, kann etwas zum Naschen mitbringen! Meldet Euch bitte bei mir an, um einen Überblick über die Teilnehmerzahl zu bekommen.

Vielen Dank im Voraus an Karin u. Georg!

Michael Bertsch

Neue Mitglieder

Wir begrüßen sehr herzlich:

- Marc Hoppe
- Heike Hofmann
- Jessica Szymassek
- Vanessa Burger
- Yannick Bertsch

Viel Spaß in unserem Verein!

Michael Bertsch

Einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Wünscht Euch Euer Vorstand