

INFOS

08.04.2012

Etwas Speed tut gut: Bahntraining und Fahrtspiel

Möglicherweise haben Sie bisher einen großen Bogen um planmäßiges Tempotraining auf der Kunststoffbahn gemacht. Weil aber etwas Speed eigentlich jedem Trainingsprogramm gut tut, erläutern wir Ihnen heute einmal, wie ein typisches Bahntraining abläuft, das Sie höchstens einmal pro Woche absolvieren sollten. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie eine 400-Meter-Bahn nutzen können. Die gibt es mittlerweile um viele örtliche Sportplätze oder in kleinen Stadien. Falls das Gelände nicht allgemein zugänglich ist, erfahren Sie beim verantwortlichen Verein oder bei der Gemeindeverwaltung, wann und wie Sie die Einrichtung nutzen können. Zum Aufwärmen laufen Sie ungefähr 15 Minuten locker auf der Kunststoffbahn, so gewöhnen Sie Ihren Körper schon an den Untergrund. Anschließend können Sie noch ein paar Dehnungsübungen ausführen. Ein typisches Bahntraining besteht aus Wiederholungsläufen mit hoher Intensität. Ein Klassiker sind 1000-Meter-Läufe im 10-Kilometer-Renntempo. Als Bahn-Neuling könnten Sie bei acht Wiederholungen beginnen und sich im Laufe einiger Wochen auf bis zu zwölf 1000er steigern. Nur zur Erinnerung: Der 1000-Meter-Start liegt auf der 400-Meter-Bahn diagonal gegenüber der Ziellinie. An diesen beiden Punkten im Abstand von 200 Metern können Sie unterwegs auch optimal die Zwischenzeiten nehmen. Zwischen den 1000er-Abschnitten legen Sie zwei bis drei Minuten (Trab-)Pause ein und wechseln dabei wieder zum Startpunkt. Alternativ können Sie eine Pyramide aus Läufen über 1000, 2000, 3000, 2000 und 1000 Metern „bauen“. Falls schnellere Läuferinnen oder Läufer gleichzeitig mit Ihnen auf der Innenbahn sind, sollten Sie die Ideallinie bei Bedarf kurz nach außen verlassen und die Schnelleren innen durchschlüpfen lassen. Nach der letzten Wiederholung sollten Sie noch 10 Minuten in lockerem Tempo auslaufen. Für diejenigen, die lieber in der freien Natur trainieren, ist ein Fahrtspiel-Training die Alternative: Bauen Sie dafür in einen Dauerlauf Tempoabschnitte von mehreren Minuten Dauer ein. Diese Abschnitte können Sie entweder geländeorientiert („Ich laufe heute an jeder Steigung drei Minuten schnell.“) oder mit Blick auf die Uhr („Alle acht Minuten laufe ich drei Minuten schnell.“) absolvieren. Die Intensität der Tempoabschnitte sollte bei ungefähr 90 Prozent liegen.

Bericht aus Newsletter vom 02.03.12 zum MLP Marathon in Mannheim am 12.Mai 2012

Michael Bertsch

Berichte über Volksläufe

Frankfurter Lufthansa Halbmarathon am 11.03.2012

Zu dritt haben wir es vom Lauftreff Fischbachtal am 11.03. zum Frankfurter Halbmarathon geschafft. Immerhin eine Jubiläumsveranstaltung – 10 Jahre Halbmarathon in der Frankfurter City! Für den Veranstalter gab es als Geschenk auch gleich einen Teilnehmerrekord sowie einen Streckenrekord. Und Frankfurt hat sich mal wieder als schnellste deutsche Halbmarathontrecke empfohlen. Ca. 10 % der Teilnehmer blieben unter der magischen Zeit von 1:30 h. Damit kann in Deutschland kein anderer HM auftrumpfen.

Für die Teilnehmer gab es diesmal einen (Finisher-) Kaffeebecher zum Jubiläum mit nach Hause.



Eine Zahl von rund 4.100 Läuferinnen und Läufern im Ziel ist ein sehr ordentliches Ergebnis. Eine hohe Zahl von Nachmeldungen ließ den Vorrat an Champion Chips für die Zeitnahme arg schrumpfen. Zum Schluss mussten einige Läufer sogar ohne Chip an die Startlinie. Viele Vorangemeldete sind dann allerdings doch nicht erschienen, ansonsten wären es noch mal etwa 800 Teilnehmer mehr gewesen. Die Erkältungssaison ist halt noch im Gange. Man sieht aber, das Frankfurt hier das Potential für 5.000 Teilnehmer hat.

Bei äußerlichen guten Bedingungen verlief der Start in gewohnter Blockaufteilung gut ab. So gab es auch auf den ersten Streckenstück der doch recht schmalen Flughafenstraße auch keine Platzprobleme für das Läuferfeld. In der Bürostadt Niederrad fegte dann ein recht unangenehmer Wind durch die Häuserschluchten. Aber am Mainufer ließ etwas Sonnenschein diesen recht schnell vergessen.

Durch Sachsenhausen ging es dann auf die Mörfelder Landstraße, auf der eine Wendepunktstrecke zu laufen war, ehe es wieder in Richtung Commerzbank Arena führte. Die letzten zwei Kilometer ziehen sich dann aber. Das Stadion ist schon in Sicht, das Ziel aber noch lange nicht. Die Arena muss vorbei noch einmal komplett umrundet werden.

Der Einlauf in die Arena ist dann schnell passiert. Im Stadion der Zielbereich und danach wird man auch sofort wieder aus dem Stadion herausgeleitet zu den Verpflegungsstellen. Da wäre es schöner, hier noch etwas mehr die Stimmung im Stadion erhalten zu können. Aber der geheiligte Fußballrasen ist halt nichts für Läufer...

Unsere Ergebnisse:
Michael Bertsch, 1:32:39, 422. Platz
gesamt, 30. Platz M50; 4:24 min/km
Markus Blaß, 1:37:25, 711. Platz
gesamt, 93. Platz M35; 4:38 min/km
Michael Kurmies, 1:44:37, 1209. Platz
gesamt, 265. Platz M40; 4:58 min/km



In der Mannschaftswertung haben wir es auf den 81. Platz gebracht. Insgesamt gab es 212 Mannschaften bei den Männern und 46 Teams bei den Frauen.

Beitrag von Michael Kurmies

Das zweite Foto wurde von Markus Blaß zur Verfügung gestellt.

Michael Bertsch

Übersicht Volksläufe in Südhessen

Das Frühjahr ist da. Und damit kommt auch die Laufsaison wieder in Fahrt. Wer möchte, findet nun jedes Wochenende eine passende Veranstaltung. Nachfolgend eine kleine Auswahl.

Am Osterwochenende (09.04.) steht die Wahl zwischen 10 und 25 km an. Diesmal beim altbekannten Osterlauf in Rodgau Jügesheim. Diesmal aber mit Rundkurs und nicht als Wendepunktstrecke.

Näheres unter

<http://tgmsvjuegesheim.de/content/view/451/201/>

Am kommenden Wochenende werden in Griesheim die Deutschen Meisterschaften auf der Halbmarathonstrecke absolviert. Eingebettet in den traditionellen Griesheimer Straßenlauf. Wer flache Strecken mag, liegt hier goldrichtig. Für diejenigen, die es kürzer mögen, gibt es auch eine 10 km Strecke.

Weitere Informationen unter

<http://www.griesheimer-strassenlauf.de/>

Wer es nicht so flach mag, kann sich am 15.04. nach Oberursel begeben und versuchen, den Feldberg zu bezwingen. Einer der wenigen richtigen Bergläufe in Hessen. Das Ziel befindet sich hier wirklich auf dem Feldberg und der Rücktransport ins Tal geschieht mit Bussen des Veranstalters. 10,2 km bergauf laufen – das stimmt einen Odenwälder froh ☺

Infos unter <http://www.feldberglauf.de/>

Und im Odenwald geht es natürlich auch mal flach zu (zugegeben, kommt selten vor). Wer es nicht glaubt: Auf zum Kurparklauf nach Bad König am 21.04. Als Strecken stehen 4,6 und 10 km zur Auswahl. Neu im Programm ist ein Staffellauf.

Details unter <http://www.bad-koenig.org/kurparklauf/home.html>

Wem statt Kurpark mehr der Sinn nach Bier steht, der sie auf den Schlappeseppel Marktplatzlauf in Großostheim hingewiesen (ebenfalls am 21.04.). Aber auch hier gilt – erst Laufen! Wahlweise 5 oder 10 km.

Wer mehr hierzu wissen möchte:
<http://marktplatzlauf.de/>

Am 28.04. startet der Frankensteinlauf in Darmstadt Eberstadt zu seinem zweiten Durchgang. Mit Start und Ziel am Mühlthalbad gibt es zwei Strecken über 7 und über 16 km im Angebot. Beide Strecken weisen eine gewisse Höhendifferenz auf.

Die Startgebühren sind recht happig, dafür ist aber auch ein Funktionsshirt mit dabei (31 € für die 7er und 34 € für die 16er Strecke).

Details und Anmeldung unter <http://frankensteinlauf.de/>

Wer es preiswerter und flacher mag, dem sei der Gersprenzlauf in Münster empfohlen. Strecken von 5, 10 und 21,1 km stehen zur Auswahl.

<http://www.vfl-muenster.de/>

Anfang Mai heißt es dann etwas kürzer treten, um für den Fischbachtal Lauf am 17.05. gerüstet zu sein und nicht schon vorher alle Energie bei anderen Veranstaltung gelassen zu haben. Auch wenn es da ein paar schöne Angebote gibt.

Nennenswert ist hier der Limeslauf in Großkrotzenburg. Die Strecken verlaufen überwiegend durch den Wald. Zur Auswahl steht hier die beliebte Kombination 10 km und 21,1 km. Am 06.05. ist es dort soweit.

<http://www.limeslauf.de/>

In Langen startet am gleichen Tag der 10 km Stadtlauf. Der Lauf ist für seine familiäre Atmosphäre und die moderaten Startgebühren bekannt (3 €).

<http://www.langen.de/leseobjekte.pdf?id=20741o>

Am 12.05. geht der Stadtlauf Ober-Ramstadt in die elfte Auflage. Und wenn ich richtig mitgezählt habe, auf die vierte Streckenvariante. Diesmal ein 2 km Rundkurs durch die Stadt, der fünfmal durchlaufen wird.

Details zur neuen Strecke gibt es unter <http://stadtlauf-ober-ramstadt.de/>

Eine Veranstaltung speziell für unsere Läuferinnen findet am 13.05. in Darmstadt statt. Der Nike Frauenlauf, eine etablierte Veranstaltung, mit Streckenführungen im Bereich Herrengarten.

Weitere Infos unter <http://www.darmstadt-laeuft.de/>

Das Highlight für unseren Lauftreff ist natürlich am 17.05. (Christi Himmelfahrt) der Fischbachtaler Volkslauf über 12,6 km. Wir werden die Strecke im Vorfeld noch mal im Rahmen des Lauftreffs ablaufen.

Ausschreibung online unter <http://www.fcniedernhausen.de/>

Vorankündigung

Nach laaaanger Pause startet am 30.06. der 3. Groß-Bieberauer Stadtlauf im Rahmen des Städtejubiläums. Ein 3,5 km Rundkurs ist dabei dreimal zu durchlaufen, so dass man hier auf 10,5 km Länge kommt. Die Streckenführung hat es in sich. Unter <http://www.stadtlauf-gross-bieberau.de/> könnt ihr euch schon mal informieren.

Beitrag von Michael Kurmies

Veranstaltungen

Mitgliederversammlung am 29.02.2012

Unsere Jahreshauptversammlung fand wieder um 20.15 Uhr in der Gaststätte „Zur alten Post“ in Billings statt.

Es waren leider nur 9 Mitglieder zur Versammlung gekommen. Vielen Dank für eure Mitwirkung!

In der Sitzung wurde der Vorstand für die Vereinsführung im letzten Jahr entlastet und mit Karin Adam eine neue Beisitzerin in den Vorstand gewählt. Sie vertritt hauptsächlich die Interessen der Teilnehmer der Gymnastikstunde, deren Leitung sie im letzten Jahr übernommen hat.

Michael Bertsch

Lauf in den Frühling am 24.03.12

Nach der gelungenen Veranstaltung im Vorjahr haben wir auch in diesem Jahr die Laufsaison mit einer kleinen Feier nach unserem einstündigen „Lauf in den Frühling“ begonnen.



Bei trockenem und für die Jahreszeit recht warmem Laufwetter trafen sich 23 Läufer um 15.00 Uhr am Bürgerhaus in Billings.



Wie im letzten Jahr waren wieder einige Mitglieder des Lauftreffs Brandau und der Leichtathletikabteilung des SV Blau-Gelb-Darmstadt vertreten.



Vor dem Lauf wurden die Gruppen eingeteilt. In einer Stunde wurde zwischen 8 und 11 Kilometer gelaufen.





Nach dem letzten Lauf in der Winterzeit haben wir uns in einem kleinen Zelt hinter dem Bürgerhaus in Billings zu Kaffee und Kuchen zusammengesetzt.



Für den großen Durst gab es Wasser und Apfelsaft sowie alkoholfreies Weizenbier.



Für die gelungene Veranstaltung möchte ich mich bei allen Mitwirkenden und den Helfern sowie den Spendern der vielen Kuchen ganz herzlich bedanken!

Besonders bedanken möchte ich mich bei Heinz Hettich und seinem Sohn Oliver für den Zeltaufbau! Weiterhin bedanke ich mich bei Holger Pfeifer und Uwe Anlauf für die Bereitstellung von Festzeltgarnituren.

Michael Bertsch



*Bild von Karin Adam
(teilweise aufgenommen von Kerstin Tempel)*

Neue Mitglieder

Wir begrüßen sehr herzlich:

- Jutta Nick

Viel Spaß in unserem Verein!

Geburtstage

Nachträglich gratulieren wir folgenden Geburtstagskindern sehr herzlich:

im Monat Februar

- Jens Maurer (02.02.)
- Ursula Austen-Ehse (03.02.)
- Markus Blaß (07.02.)
- Marina Krichbaum (10.02.)
- Doris Maurer (15.02.)
- Helga Schwebel (19.02.)
- Andrea Stenger (21.02.)
- Stefanie Marquard (22.02.)

im Monat März

- Astrid Kurmies (05.03.)
- Dietmar Müller (19.03.)
- Erika Müller (21.03.)
- Michael Schmelzle (29.03.)

im Monat April

- Bernd Hartmann (03.04.)

Michael Bertsch

Wir wünschen Euch frohe Ostern!

Euer Vorstand