personal sports

Magazin

Sportlich. Regional. Interaktiv.

Langstrecke

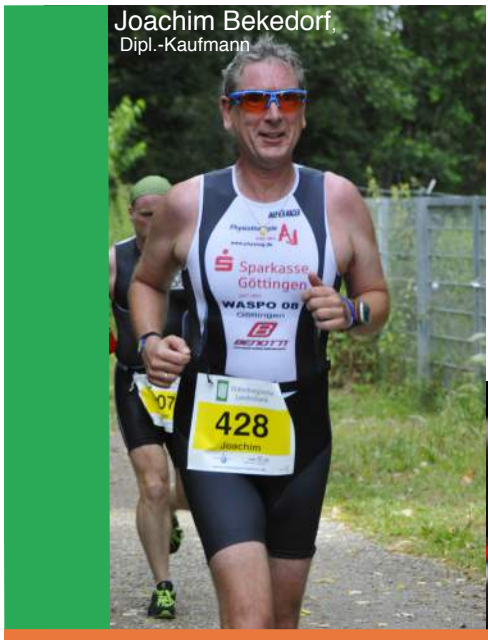
Krisen meistern!

Nüchtern trainieren?

Aktive portraitiert

kostenlos | Nr. 4 | 2015
personal-sports.info

FIRST REISEBÜRO Göttingen



Radsport | Triathlon | Laufsport

- **Marathon-Event-Reisen**
  z.B. nach New York, London, Médoc
- **Sportcamps**
  z.B. Rennrad-Camp Mallorca: 24./27.02.-05.03.2016
- **Sport- / Laufreisen**
  organisiert „von Sportlern für Sportler“

Frieder Uflacker
Sportwissenschaftler

Aktiv mit ps
personal sports

Stark als Team, denn... Betreuung ist unsere Stärke. Egal wo.

Wir freuen uns Euch zu beraten...
Frank, Conny und André

Ladenöffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 10.00 bis 13.00 Uhr
und 15.00 bis 18.30 Uhr

Sa.: 10.00 bis 14.00 Uhr,
und nach Vereinbarung

Lauf Line
frank neumann's

LAUFSPORT • WALKING • HALLENSPORT

Nikolausberger Weg 44 ○ 37073 Göttingen
☏ 05 51 / 5 99 76 ○ www.laufline.de

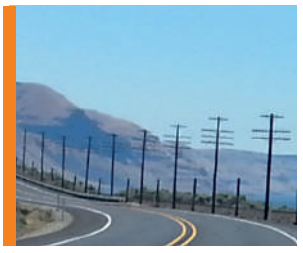
- Laufschuhe mit Videolaufbandanalyse
- Walkingschuhe, Nordic-Walking Stöcke
- funktionelle Lauf- und Walking-Bekleidung
- Hallensportschuhe
- Laufaccessoires und Sporternährung
- Ausschreibungen, Lauftreff-Infos

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen auf der Langstrecke! Ganz gleich, in welcher Sportart oder Bewegungsform wir unterwegs sind: Große Distanzen sorgen überall für Faszination und einen besonderen Reiz. Zugleich aber auch für eine große Herausforderung: Denn die Bewältigung langer Strecken erfordert eine adäquate Vorbereitung, sie erfordert Durchhaltevermögen und die Versorgung unterwegs, und manchmal bringt die Langstrecke neben den rein physischen auch mentale Hürden mit sich.
All das sind Gründe genug für uns, das personal-sports-Magazin Nummer 4 der Langstrecke in all seinen Facetten zu widmen. Langzeitbelastungen im Training oder im Wettkampf, bei Sonnenschein oder im Regen, in Zeiten der Euphorie oder in Zeiten des Zweifelns: Die Langstrecke, auf der Sie unterwegs sind, ist enorm vielfältig. Und individuell ist sie auch, nämlich aufgrund des persönlichen Anspruchs: Empfindet manch einer vielleicht den fünf Kilometer langen Volkslauf als Langstrecke, so ist es für jemand anderen womöglich ein 12-Stunden-Schwimmen.
Die Empfehlungen, die wir Ihnen mit diesem Magazin aussprechen wollen, würden wohlgemerkt beiden Personen gelten. Mit dem Zeitpunkt der Veröffentlichung des Magazins – dem Winterhalbjahr – liegen wir offenbar richtig. Schließlich lautet eine altbekannte Empfehlung doch, man müsse in der Kälte durch lange Einheiten die Grundlagenausdauer trainieren. Was diese Ausdauerform auszeichnet – diese Frage werden wir in der Rubrik „Trainingsmythen" beantworten und aufzeigen, was das so genannte „Nüchterntraining" damit zu tun hat. Unsere Serie attraktiver Strecken hält eine „Turm-Tour" für Mountainbiker, Läufer und Wanderer sowie einen besonders langen Anstieg für Rennradfahrer bereit.
Dass sich die Langstrecke auch stets im übertragenen Sinne interpretieren lässt, soll unser Portrait verdeutlichen: Der Weg zu Mobilität nach einer Verletzung, die dauerhafte sportliche Aktivierung, oder auch das langfristige Hinarbeiten auf ein ganz konkretes sportliches Ziel – all das sind gewissermaßen auch Langstrecken, oder nicht?
Ganz gleich, wie Ihre persönliche Langstrecke auch aussehen mag: Wir wünschen Ihnen darauf das bestmögliche Durchhaltevermögen und vielfältige Anregungen aus diesem Magazin.

Ihr Team von personal sports

4 Praxis-Tipps
Was ist bedeutsam auf der Langstrecke?



6 Aktiv mit ps…
Rückblick und Ausblick

8 Resilienz
Praxisorientiertes Mentaltraining

10 Terminkalender

12 Portrait: Doris Gittel

14 Turm-Tour
Trainingsterrain im Göttinger Umland

16 Nüchterntraining?
Sportmythos unter der Lupe

18 Langstrecke
Frank Neumann, Inhaber von Laufline, gibt Tipps

Tipps für die Langstrecke

Acht Bereiche, die zu beachten sich lohnen

Neue Ufer?

Vermutlich hat jeder so etwas wie eine „Lieblings-Langstrecke", die bei passendem Wetter und passender Motivation in Angriff genommen wird. So schön es auch sein mag, Bekanntes wiederzuentdecken, so sehr verhindert es, dass neue Strecken ausgetestet werden, die den „Klassikern" womöglich in nichts nachstehen!
Eine längere Strecke kann durchaus als Chance aufgefasst werden, Orte und Strecken zu entdecken, die bis dato außerhalb des Erfahrungshorizonts gelegen haben. Hören Sie sich nach Tipps um, und freuen Sie sich auf das Neue. Und wer weiß: Vielleicht wird das Neuland von heute die Lieblingsstrecke von morgen sein.

Verpflegung?

Bananen, Datteln oder Feigen, Fruchtschnitten, Milchreis, oder ein Brot mit Magerquark und Honig oder Käse: Ernährungswissenschaftlerin Carolin Hauck (s. Seite 16) zählt eine ganze Reihe an Nahrungsmitteln auf, die sich als Snack etwa zwei Stunden vor einer langen Tour eignen.
Auf Langstrecken ist ihr zufolge unbedingt für ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu sorgen (Wasser oder Saftschorle im Verhältnis 3:1). Unterwegs liefern Müsliriegel (Vorsicht vor jenen, die Süßigkeiten stark ähneln), Fruchtschnitten, Nüsse, Trockenobst oder gekochte Kartoffeln Energie, ohne den Blutzuckerspiegel allzu stark ansteigen zu lassen.

Vorbereitung?

Manchmal sind es die ganz profanen Dinge, die dafür sorgen, dass eine Langstrecke eine in allen Belangen positive Erfahrung wird: ein guter Trainingszustand, ausreichend Schlaf und ein nahrhaftes Frühstück beispielsweise. Dass man bereits im Vorhinein Verpflegungspunkte oder Sehenswertes heraussucht. Oder schon am Abend vor der Tour all das Equipment überprüft und bereitlegt, was für die umfangreiche Einheit benötigt wird.

Equipment?

Handy, Proviant, ein Notgroschen und eine leichte Jacke gehören auf der Langstrecke zur Grundausstattung. Aber auch eine Streckenkarte samt Höhenprofil kann unangenehme Überraschungen verhindern. Unterschätzt, aber enorm hilfreich ist ferner etwas, das in Zeiten von Smartphones geradezu in Vergessenheit geraten zu sein scheint: ein Kompass. Insgesamt ist, ganz gleich, in welcher Sportart, ein Rucksack nie verkehrt. Zugegeben, der Punkt gehört Ihnen: Schwimmen bildet eine Ausnahme.

Zeitvertreib?

Manch einer genießt nur die Sportelei oder der Natur Idylle. Manch anderer summt mit Stöpseln im Ohr zur Lieblingsmusik mit, taucht in die Welt eines Hörbuches ab oder frönt der Dichterei. Und wiederum andere planen ihre Woche, lösen Rätsel oder Mathematik-Aufgaben.
In jedem Fall liegt es in der Natur der Sache, dass die Langstrecke viel Zeit mit sich bringt. Füllen lässt sie sich auch, wenn man in Gruppen dem Sporttreiben nachgeht – und damit vielleicht gar zu anregenden Unterhaltungen und Einblicken gelangt.

Flexibilität?

Vor allem, wenn das Wetter sich offensichtlich nicht präzise genug mit dem Wetterbericht abgesprochen hat, und schlagartig Sturm oder Regen einsetzt, dann ist auf der Langstrecke Flexibilität gefordert. So sehr wir auch davon träumen, unsere geplante Strecke zu absolvieren, so gut tun wir daran, genau das bisweilen sein zu lassen.
Die verlorene(n) Stunde(n) Outdoor-Training können auch durch Indoor-Aktivitäten wiedergewonnen werden. Und im Gegensatz zu drei Stunden Sport im Regen plus einer Stunde Krafttraining wirken vier Stunden in der Sonne doch geradezu banal, oder?

Kreativität?

Die Langstrecke ist ein außergewöhnlicher Ort, herrschen doch ganz andere Strukturen als in den Situationen unseres Alltags. Selten sonst sind wir so frei, selten sonst Gedanken so unbeschwert. Langstrecken sind somit der ideale Ort für kreative Gedanken und neue Ideen, für kreative Pläne und neue Blickwinkel. Denn all dies erfordert jene Unbefangenheit, die sich auf Langdistanzen entwickeln kann. Die Kunst besteht indes darin, all das Wertvolle nicht auf der Strecke zu lassen.

Trainingseffekte auf der Langstrecke?

Spricht man über die Effekte eines umfangreichen Trainings, dann ist die allerwichtigste Erkenntnis womöglich die folgende: Lange Strecken werden für den Organismus allein aufgrund ihrer zeitlichen Dauer eine Herausforderung sein! Zusätzliche Tempoerhöhungen, spezielle Trainingsformen oder -reize sind also in den allermeisten Fällen gar nicht nötig.
Ein Effekt von Langstreckentraining ist, einerseits, die Optimierung des Bewegungsablaufs durch dessen andauernde Wiederholung. Andererseits führen lange Einheiten zur Verbesserung der Grundlagenausdauer (siehe Seite 16) – wobei recht häufig zu beobachten ist, dass das Training zu intensiv und damit zielsetzungsinadäquat absolviert wird.
Wer auf der Langstrecke dennoch spezielle Trainingsinhalte plant, steht vor der Qual der Wahl: Aus trainingswissenschaftlicher Sicht effizienter ist es, sie zu Beginn der Einheit durchzuführen. Sinnvoll scheint es aber auch, sie kurz vor Schluss durchzuführen, falls dann noch Energie vorhanden ist. Schließlich ist es wahrlich unbefriedigend, aufgrund anfänglicher Höchstleistungen am Ende ums sportliche Überleben kämpfen zu müssen. Einerlei: Danach lautet die Devise: „wohlverdiente Pause".

Rückblick und Ausblick aus ps-Sicht

Sensationelles Meldeergebnis sorgt für Kehrtwende

2015 war ein Jubiläumsjahr, wurde personal sports doch im Jahr 2005 gegründet. Der Zeitfahrcup wird ebenfalls seit 2005 ausgetragen, und ist damit sogar schon elf Jahre (!) alt. Ein scheinbarer Wiederspruch, der spätestens durch den Einsatz der Fingerzähltechnik aufgelöst werden kann...
In jedem Fall wird beim Zeitfahrcup auch bei der zwölften Auflage im Jahr 2016 der Klassiker in Hemeln wider ursprünglicher Planungen ausgetragen werden. In unserem Ausblick auf das kommende Jahr verraten wir, weshalb.

2015 erreichten insgesamt 311 Personen das Ziel bei den drei Rennen des Zeitfahrcups, der zum inzwischen elften Mal ausgetragen wurde. Gesamtsieger wurden Holger Faupel und Anja Schneidenbach.
Im Team **PERSONAL SPORTS | Charity** wurden in diesem Jahr spenden für die Bürgerstiftung Göttingen gesammelt. Krönender Abschluss wird der Eichsfelder Silvesterlauf am 31. Dezember sein.
Neuland betreten wurde mit der Aktion **„S läuft"**, in der die Teilnehmenden sich unter Leitung von ps auf den Göttinger Frühjahrsvolkslauf vorbereiteten.
Neue Gesichter im Team von personal sports sind Axel Molinero und Carolin Hauck (s. Seite 17).
Wir alle freuen uns (und halten es damit genau so wie alle anderen, die ihr Jubiläum zelebrieren) natürlich auf die **nächsten zehn Jahre!**

2016 beginnt, wenn man so will, klassisch: mit dem **Rennrad-Camp** auf Mallorca!
Dort ebenso wie bei den folgenden **Workshops** (siehe Terminkalender auf Seite 11) geht es für die einen um die Vorbereitung auf Ziele wie die Tour d´Energie. Für die anderen um einen grundsätzlich aktiven Start in die wärmeren Monate. Wobei in puncto TdE-Vorbereitung auf das **Angebot für Firmenteams** hingewiesen sein sollte.
Der **Zeitfahrcup** ist mit dem 23.04., 12.06. und 11.09. bereits terminiert.
Ob das Team **PERSONAL SPORTS | Charity** seinen Seriensieg beim Sehenswert-Staffelwettbewerb im Rahmen des **Volkstriathlons** wiederholen kann, wird der 28.08. zeigen. Und auch, für welchen wohltätigen Zweck das Team im Jahr 2016 unterwegs sein wird.

„Hemeln aufleben lassen"

Es herrschte Unklarheit hinsichtlich der Zukunft von OELLES-Bergzeifahren in Hemeln. Angedacht war, das Event aufgrund des großen organisatorischen Aufwands im Jahr 2015 letztmals am Bramwald auszutragen. Doch weil der Zuspruch überwältigend war, wird es 2016 eine weitere Auflage der Traditionsveranstaltung geben, sagt Hauptorganisator Frieder Uflacker. „Das Meldeergebnis war sensationell. Über 115 Aktive waren auf der Strecke", betont der 38-Jährige.
Die Rekordteilnehmerzahl, gepaart mit positiven Rückmeldungen von Aktiven wie auch Helfern hätten dazu geführt, dass die ursprüngliche Entscheidung noch einmal überdacht wurde. Stichwort „überdacht": Auch der neue Platz für das Rundherum, der Dreschschuppen, war ein Argument für die Kehrtwende. „Wir haben einen hervorragenden Ort für die Siegerehrung und Rückenwind aus der Lokalpolitik erhalten", freut sich Uflacker, der verspricht: „Wenn 2016 die Teilnehmenden die Veranstaltung erneut aufleben lassen, sind wir auch 2017 bereit dazu, die Zeit und den Aufwand in Hemeln auf uns zu nehmen."

2016

- **Mallorca-Camp**
  24./27.02. bis 5.03.
  3 Gruppen
- **Zeitfahrcup** 23.04.
  12.06.
  11.09.

personal sports

„...ich geistig und körperlich fit bleiben will und durch die Physik der Bewegung meine Balance wiedergefunden habe. Außerdem macht es einfach großen Spaß."

Gabriele Reindell, 65, haben es neben dem Laufen das Radfahren sowie das Schwimmen angetan. Die Mutter zweier Kinder wird seit 2012 von ps begleitet.

„...mein Trainer meine persönlichen Grenzen besser kennt als ich selbst und es versteht, mich auch nach nicht erreichten Leistungszielen im Wettkampf neu zu motivieren."

Andreas Grimme, 45, ist seit vier Jahren mit ps auf dem Rennrad unterwegs. Er wurde 2015 im Radsport deutscher Feuerwehrmeister in seiner Altersklasse.

Aktiv mit personal sports, weil...

„...das Leben mit Sport mehr Spaß macht. Mittlerweile nehme ich mit Freude an Sportveranstaltungen wie Frühjahrsvolkslauf, Tour d´Energie und Triathlon teil."

Als Dietmar Friese, Jahrgang 1964, vor zwei Jahren zu ps kam, habe er selten den Startpunkt zum Aktivwerden gefunden. Das hat sich grundlegend geändert.

„... ich Freude an neuen Erfahrungen und Herausforderungen habe und mir inzwischen vielfältige Bewegungsformen draußen tatsächlich großen Spaß machen."

Sonja Prien-Lehmkul, 49, wollte mit ps zunächst nur ihre Fitness steigern. Doch 2015 nahm sie dann sogar erstmals am Sehenswert-Staffeltriathlon teil.

Resilienz – auch auf der Langstrecke

Interaktive Serie: Praxisorientiertes Mentaltraining

Mentaltraining – das klingt nach Besessenen, die in der Hinterkammer psychologische Tricks ausarbeiten. Es klingt nach Vollblutprofis, die vor ihrem Wettbewerb minutenlang meditieren. Und möglicherweise klingt es deshalb ziemlich verrückt. Doch die mentale Ebene im Sport umfasst auch ganz andere Facetten: die Zielsetzung etwa, das Selbstbewusstsein, oder die Analyse vergangener Wettkämpfe. Welch enormes – und oftmals unausgeschöpftes – Potential im Mentaltraining schlummert, das soll diese Serie verdeutlichen. Durch Anregungen, Empfehlungen und Übungen möchten wir Sie dazu motivieren, Ihr Mental-Potential auszuschöpfen. Das Thema dieser Ausgabe: Wie begegne ich Krisen in Wettkampf oder Training?

Den ganzen Tag schon freuen wir uns auf das abendliche Training. Gleich, nach Ende des Arbeitstages, wird es so weit sein. Wir kommen zu Hause an, streifen die sorgfältig bereitgelegte Sportkleidung über – und plötzlich beginnt es, zu stürmen und zu hageln. An das geplante Outdoor-Training ist kaum noch zu denken – und die Stimmung schlägt ins Negative um. Was tun wir?
Ein zweites Beispiel: Wir starten bei einem Volkslauf, haben intensiv trainiert, und es läuft optimal. Bis uns, nach etwa dreiviertel der Strecke, Seitenstiche zu plagen beginnen – und die Motivation schlagartig abfällt. Aufgeben? Den Schmerz unterdrücken? Weitergehen? Erneut stellt sich die Frage: Was tun wir?
Im Training wie im Wettkampf stehen uns immer wieder Herausforderungen bevor, die Momente des Zweifelns mit sich bringen. Wie begegnen wir solchen Schwierigkeiten am besten, und wie verhindern wir, dass wir aufgeben müssen? Wie erlangen wir eine größtmögliche Resilienz – die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen?
Der Spruch „der Kopf ist entscheidend" ist in diesem Zusammenhang mehr als eine Floskel. Denn

> ***Das Allerschlimmste nach einer Aufgabe ist doch, dass es sich nur fünf Minuten gut anfühlt. Etwas zu überwinden, wo man aufgeben will, ergibt erst später das gute Gefühl.***
>
> Triahtlet Sebastian Kienle

die Entscheidung darüber, was wir tun, fällt natürlich „oben". Laut den Wissenschaftlern Karen Reivich und Andrew Shatté benötige es für eine hohe Resilienz neben Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung die Fähigkeit, sich nicht als Opfer zu sehen. Vor allem letztgenannter Aspekt lässt sich eindrucksvoll am Eingangsbeispiel illustrieren: Statt eine Trotzhaltung („Alles läuft gegen mich – beim Unwetter habe ich auch keine Lust!") zu entwickeln, ließen sich drinnen Krafttraining oder Treppenläufe oder eine Einheit im Hallenbad absolvieren. Wer wirklich aktiv werden möchte, der wird das auf kreativem Wege schaffen – nicht jedoch, wer sich als Opfer sieht. Hilfreich können zudem „Wenn-Dann"-Sätze sein: „Wenn ich das Training durchziehe, dann werde ich mich, wie ich aus Erfahrung weiß, gut fühlen" – so könnte einer von ihnen lauten.
Erhöhen lässt sich die Resilienz ferner durch Zielsetzungen (siehe Magazin Nummer 2), wie der Schwimmer Thomas Lurz betont: „Wenn ich einsam meine Bahnen ziehe, denke ich an mein großes Ziel am Tag X. Ich weiß genau, wenn ich in diesem Moment im Training nicht alles gebe, habe ich später keine Chance." Lurz betont, dass es in solchen Momenten falsch sei, aufzugeben: „Gibst du einmal auf, gibst du nächstes Mal wieder auf", sagt er – und hat mindestens in Teilen Recht: Die Hemmschwelle, aufzugeben, sinkt mit jeder Aufgabe. Auf die Zähne beißen, sich durchsetzen, gegen sich selbst gewinnen – das sei Lurz zufolge bedeutsam. Gleichwohl ist es mitunter die sinnvollste aller Optionen, und zugleich eine, die von Stärke zeugen kann, das Sporttreiben abzubrechen oder abzuändern. Das gilt insbesondere, wenn andernfalls die Gesundheit riskiert wird.

> ***„Bedeutende Erfolge sind auch die Ergebnisse überwundener Krisen."***
>
> Schriftsteller Hans Arndt

personal sports
Werden Sie INTERaktiv!

Grundsätzlich werden Training und Wettkämpfe vor allem in Momenten abgebrochen, in denen der innere Dialog zusammenbricht – und infolgedessen statt positiver Gedanken negative vorherrschen. Die Besinnung auf die eigenen Stärken und Ziele oder das gedankliche Ausmalen von Erfolgsszenen können den Optimismus fördern und somit den inneren Dialog am Leben halten.
Ähnlich wichtig wie Herausforderungen ist im Sport im Übrigen auch deren Reflexion im Nachhinein: Ein Misserfolg, so bitter er zunächst sein mag, muss nicht zwangsläufig als Scheitern verstanden werden. „Ich bin nicht gescheitert. Ich habe 1000 Wege gefunden, wie es nicht funktioniert", sagte etwa Thomas Edison, der Erfinder der Glühbirne. Für die Wissenschaftler Reivich und Shatté, die Optimismus und Lösungsorientierung als zentrale Elemente der Resilienz nennen, dürfte das Musik in den Ohren sein.

„Als Bergsteiger war Reinhold Messner nicht begabter als die Besten seiner Zeit. Er war kein besserer Kletterer, er hatte nicht mehr Ausdauer, er hatte nicht weniger Angst. Aber dort, wo andere stehenblieben und sagten, es gehe nicht mehr weiter, da fand er einfach immer einen Weg."

Tanja Rest

Das Wichtigste in der Merkbox

1) Resilienz bezeichnet die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen!
2) Wie wir mit Herausforderungen umgehen, entscheidet sich im Kopf!
3) Optimismus und Selbstwirksamkeitserwartung sind entscheidend!
4) Ziele und „Wenn-Dann"-Sätze helfen ebenfalls, Hürden zu meistern!
5) Dennoch: Bisweilen zeugt es von Stärke, das Vorhaben abzubrechen!
6) Scheitern ist nicht zwangsläufig als etwas Negatives einzuschätzen!

Terminkalender zum Aktiv-werden

Ziel setzen, teilnehmen, Ergebnis notieren

An gewohnter Stelle und mit gewohnt vielfältigem Programm finden Sie unseren – oder, vielmehr: Ihren! – Terminkalender. Natürlich lassen sich auch zum Jahreswechsel Events finden, die in die Kategorie Langstrecke fallen. Wie etwa die Brocken-Challenge, die auch für Zuschauer wie auch für radelnde Begleiter zu einem unvergesslichen Erlebnis avancieren kann. Hinweisen möchten wir auf das neue Workshop-Angebot „Lauferlebnisse im Winter", das für Impulse, Motivation und nicht zuletzt sportliches Training in der kühlen Jahreszeit sorgen wird.

2015/2016

Persönlich und aktiv – diese beiden Grundsätze von personal sports vereinen wir auch stets in unserem herausnehmbaren Terminkalender. Der Planer für den Jahreswechsel 2015/16 ist zweifellos einer zum Aktiv-werden. Nicht nur, weil die Events mitunter Aufforderungscharakter haben dürften. Sondern, auch, weil der Kalender als solcher die Möglichkeit bietet, aktiv zu werden.
Dazu dienen Ihnen die hellgrauen Kästchen am rechten Rand der jeweiligen Veranstaltung. Setzen Sie ein Kreuz in das obere Kästchen mit dem Buchstaben „Z", wenn Sie einen Wettkampf als Ziel festgelegt haben. Setzen Sie anschließend ein zweites Kreuz in das Kästchen „T", wenn Sie auch am Wettkampf teilgenommen haben. Unter dem Schlagwort „Ergebnis/Notiz" können Sie Ihr Resultat oder eine andere Information eintragen. So wird aus dem allgemeinen Kalender ganz fix ein ganz persönlicher.
Natürlich dient der Plan nur zu Orientierungszwecken. Für detaillierte Informationen wie Startzeiten oder Teilnahmebedingungen ist die Durchsicht der Eventinfo unerlässlich.

November

14. ps-Lounge
Messe-/Testtag/Lounge
Haus des Sports, Göttingen
Referentin: Carolin Hauck
personal-sports.info
Z T
Ergebnis/Notiz:

21. Solling-Lauf
PSV-Winter-Laufserie, Teil 1
37603 Holzminden
5 / 10 / 20 km // W
psv-holzminden.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

21. See-Park-Lauf
See-Park-Lauf / Sektlauf
37581 Bad Gandersheim
4 / 12 km // S // B
gw-gan.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

28. Okertal-Lauf
Harzer Talsperrenserie
38707 Altenau
3,5 / 12,5 km
laeufer-team-oker.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

28. Workshop
Lauferlebnisse im Winter
37083 Göttingen
Gruppe|Impulse|Motivation
personal-sports.info
Z T
Ergebnis/Notiz:

28. LG-Crosslauf I
Crosslauf am Sportinstitut
37075 Göttingen
5 / 10 km / S
lggoettingen.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

29. Team-Crosslauf
Adventslauf mit Teamcross
31234 Edemissen
1/2/3/4 km / Teamcross
lgpeinerland.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

Dezember

05. Solling-Lauf
PSV-Winter-Laufserie, Teil 3
37603 Holzminden
5 / 10 / 20 km // W
psv-holzminden.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

06. Solling-Lauf
PSV-Winter-Laufserie, Teil 4
37603 Holzminden
5 / 10 / 20 km // W
psv-holzminden.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

12. LG-Crosslauf II
Crosslauf am Kehr
37085 Göttingen
5 / 10 km / S
lggoettingen.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

13. Solling-Lauf
PSV-Winter-Laufserie, Teil 6
37603 Holzminden
5 / 10 / 20 km // W
psv-holzminden.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

19. Solling-Lauf
PSV-Winter-Laufserie, Teil 7
37603 Holzminden
5 / 10 / 20 km // W
psv-holzminden.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

20. Solling-Lauf
PSV-Winter-Laufserie, Teil 8
37603 Holzminden
5 / 10 / 20 km // W
psv-holzminden.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

31. Silvester-Lauf
16. Eichsfelder Silvesterlauf
37136 Bernshausen
5 / 10 km / S // W
eichsfelder-silvesterlauf.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

Januar

09. DM Cyclocross
DM mit Hobbyrennen
49377 Vechta
Datum: 9./10.01.16
radsport-weser-ems.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

09. LG-Crosslauf III
Crosslauf am Jahnstadion
37083 Göttingen
5 / 10 km / S
lggoettingen.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

10. Solling-Lauf
PSV-Winterlaufserie, Teil 10
37603 Holzminden
5 / 10 / 20 km // W
psv-holzminden.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

16. Solling-Lauf
PSV-Winterlaufserie,Teil 11
37603 Holzminden
5 / 10 / 20 km // W
psv-holzminden.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

17. Winterlaufserie
Wolfhagener Laufserie, 3
34466 Ippinghausen
4,2 / 15 km
wila-ippinghausen.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

23. Ice-Man-MTB
Achtstündiges MTB-Rennen
36199 Rotenburg/Fulda
8 Stunden allein/im Team
bikedorado.com
Z T
Ergebnis/Notiz:

30. Abendlauf
Winternachtslauf & Party
37431 Bad Lauterberg
2,5/5/10/10 km Trail//W
eventundwerbepartner.de
Z T
Ergebnis/Notiz:

personal sports Werden Sie INTERaktiv!

Februar

13. BC-Ultra
Brocken-Challenge
von Göttingen zum Brocken
80 km / 1900 hm
brocken-challenge.de
Ergebnis/Notiz:

24. ps-Camp
Trainingscamp Rad/Triathlon
Mallorca
24./27.02 bis 05.03.
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:

27. Langstrecke
Bad Salzuflen Marathon
32078 Bad Salzuflen
10 / 18 / 26 / 42 km // W
lc92.de
Ergebnis/Notiz:

28. Cross-Duathlon
Wolfsburger Cross-Duathlon
38444 Wolfsburg
5,5 / 18 MTB / 5,5 km
crossduathlon-wolfsburg.de
Ergebnis/Notiz:

TdE für Firmen
Aktionstag für Firmenteams
37083 Göttingen; RR
Termin/Details n. Absprache
personal-sports.info

März

12. Fit zur TdE
RR-Kurs für Fortgeschrittene
37083 Göttingen
5 Termine, jeweils 10.30 Uhr
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:

12. Fit zur TdE
RR für (Wieder-)einsteiger
37083 Göttingen
6 Termine, jeweils 10.30 Uhr
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:

13. Crosslauf
Varloser Volks- & Crosslauf
37127 Varlosen
5 / 11 km / S / B
varloser-crosslauf.de
Ergebnis/Notiz:

16. Messe-Run
Lauf durch die Messehallen
30521 Hannover
2,5 / 5 / 7,5 /10 km
cebit-run.de
Ergebnis/Notiz:

19. Deister-Lauf
Springe-Deister-Marathon
31815 Springe
2/5/10/21/42 km / S // W
llg-Springe.de

April

02. Workshop
TdE-Intensiv-Workshop, RR
37083 Göttingen
2., 9. & 16.4. um 10.30 Uhr
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:

10. TdE-Check
RR auf den Originalstrecken
37083 Göttingen
in 3 verschiedenen Gruppen
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:

17. Bilstein-Lauf
Bilstein-Marathon
37217 Witzenhausen
21 / 42 / 65 km
bilstein-marathon.de
Ergebnis/Notiz:

17. Duathlon
Duathlon in Worbis
37339 Worbis
10/40/5 km//3/20/2 km/S
eventundwerbepartner.de
Ergebnis/Notiz:

23. Prolog-EZF
Sehenswert-Prolog
37124 Rosdorf
4,6 km / 80 hm, Zeitfahren
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:

24. Tour d´Energie
Jedermann-Radrennen
37073 Göttingen
46 / 100 km
tourdenergie.de
Ergebnis/Notiz:

28. Sollinglauf
33. Intern. Sollinglauf
37586 Dassel
5/13/22/30 km / S / B
sollinglauf.de
Ergebnis/Notiz:

29. MTB-Marathon
Schäferwerk-MTB-Marathon
37586 Dassel
14 / 28 / 42 / 56 km // W
sollinglauf.de
Ergebnis/Notiz:

Mai

01. Hasenmelker
Hasenmelkerlauf
37127 Dransfeld
5 / 10,5 km / S / B
hasenmelker-lauf.de
Ergebnis/Notiz:

07. Baunatal rennt
Abendlauf KSV Baunatal
34225 Baunatal
20 / 10 / 5 km / S / B
ksv-baunatal.de
Ergebnis/Notiz:

08. Altstadtlauf
Osteroder Altstadtlauf
37520 Osterode
5,5 / 10 km // K
eventundwerbepartner.de
Ergebnis/Notiz:

10. Hannover-Run
Hannover-Marathon-Event
30159 Hannover
10/21/42 km // I / W
marathon-hannover.de
Ergebnis/Notiz:

21. Klessee-Lauf
7. Lauf gegen Bluthochdruck
37083 Göttingen
2,3 / 4,6 / 6,9 / K // W
blutdruck-goe.de
Ergebnis/Notiz:

22. Frühjahrslauf
Göttinger Frühjahrsvolkslauf
37083 Göttingen
5 / 10 km / S / B
goettinger-fruejahrsvolkslauf.de
Ergebnis/Notiz:

Legende

RR	Rennrad
MTB	Mountainbiking
CTF	Country-Tourenfahrt
RTF	Radtourenfahrt
W	Walking
K	Kinder-Lauf
B	Bambini-Lauf
S	Staffel-Lauf
//	and. Wettkampf

„Bewegung bedeutet, gesund zu bleiben!“

Doris Gittel kommt nach Bandscheibenvorfall in Schwung

Ein Stückweit paradox wirkt es schon, dass Doris Gittel sich selbst als „ein bisschen bewegungsfaul“ bezeichnet. Schließlich absolviert die 68-Jährige am Morgen eines kühlen Oktobertages, während manch anderer im warmen Büro sitzt, ein vielfältiges Bewegungsprogramm im Jahnstadion – angeleitet und unterstützt durch personal-sports-Trainer Guido Jonscher. Ob barfuß Joggen, Kräftigungsübungen oder Wandern – Doris weiß genau, wie wichtig Bewegung, Beweglichkeit und Kraft für sie sind nach ihrem Bandscheibenvorfall im Jahr 2009.

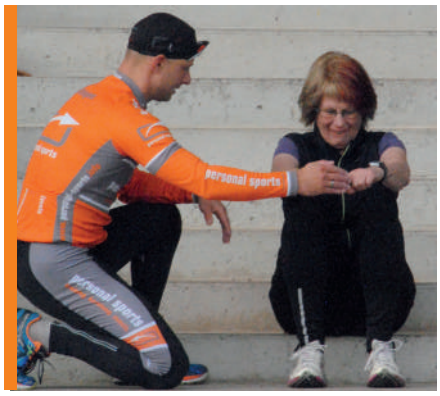
„Bewegung bedeutet für mich einfach, gesund zu bleiben und die Gelenke beweglich zu halten – und zwar bis ins hohe Alter“, sagt Doris. Insbesondere gehe es darum, ihren Rücken zu stärken und für Alltagsbewegungen gewappnet zu sein. Fünf Jahrzehnte lang habe sie am Schreibtisch gesessen, „nur Gymnastik gemacht“, weshalb nach dem Bandscheibenvorfall die Idee gereift sei, sich regel- und routinemäßig zu bewegen. Aktuell fordert Doris sich fast jeden Tag, sei es bei Wandertouren, bei Spaziergängen auf dem Wall oder bei Kräftigungsübungen.

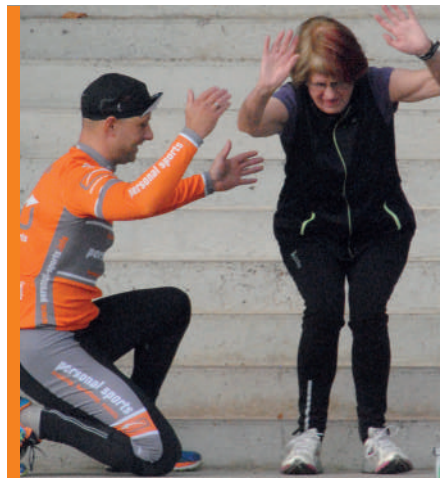
Die Vorteile, die der Zugewinn an Agilität sowie der Gewichtsverlust von rund 15 Kilogramm mit sich bringen, sind augenscheinlich: „Ich kann beispielsweise Treppenstufen viel besser hinaufsteigen als früher“, reflektiert Doris – und skizziert dies plastisch: Als ihre Reiselust sie in diesem Jahr in den Iran verschlug, überwand sie dort mühelos die Treppenstufen von 30 Zentimetern Höhe – ein Erfolgserlebnis. Denn früher noch wäre das eine schier unüberwindbare Hürde gewesen, wie Doris skizziert: Damals habe sie einmal, in einem Museum, auf ein 50 Zentimeter hohes Podest steigen, dafür aber ihren Mann aber um Unterstützung bitten müssen.

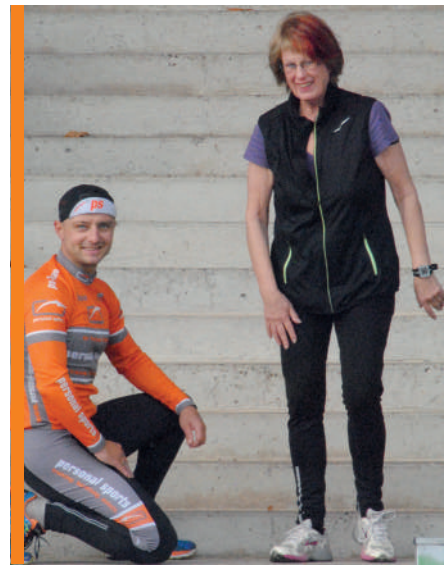
Wöchentlich kommt die 68-Jährige auf bis zu zehn Stunden Bewegung. Und nicht zuletzt kann Doris, die gern ins Theater und Kino geht, „durch sportliche Aktivität auch deutlich besser schlafen“.

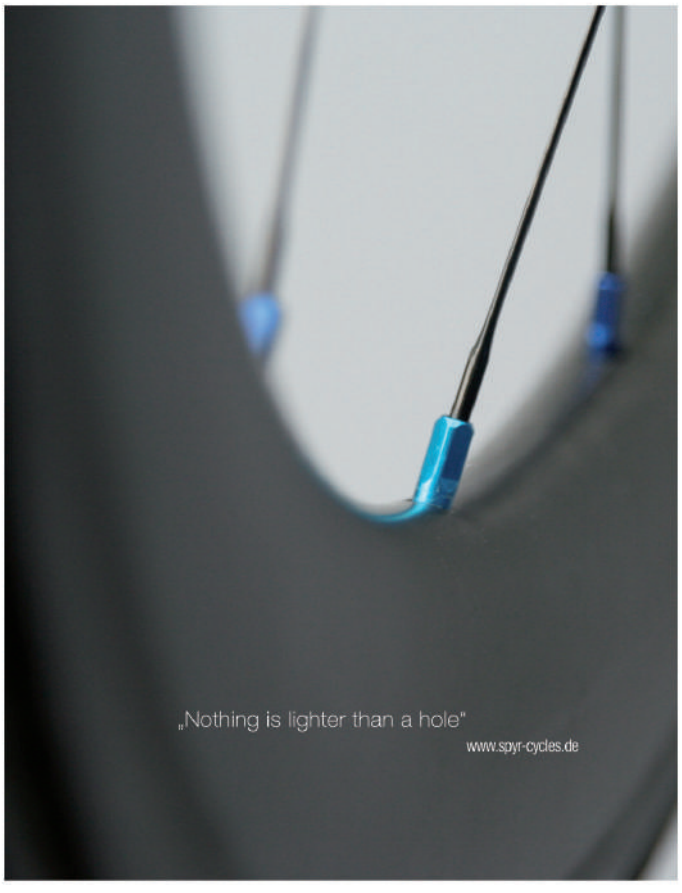
Weil sie sich grundsätzlich als „ein bisschen bewegungsfaul“ bezeichnet, ist sie froh, personal sports gefunden zu haben – und dort unter anderem Tipps und Motivation zu erhalten. Denn Trainer Guido ist auf der einen Seite Begleiter und Anleiter, auf der anderen Zuhörer, Gesprächspartner und Motivator.

Sehr glücklich sei Doris auch häufig am Ende ihrer Einheiten. Wie im Sommer 2014, ein Jahr nach ihrem Einstieg bei ps, als es ihr gelang, zweimal um den Kiessee zu laufen: ein weiteres Erfolgserlebnis. Auch in Zukunft bleibt Doris sich ihren Zielen treu: Nicht Zeiten oder Platzierungen spornen sie an, sondern vielmehr die Aussicht, „das Gewicht zu halten und gesund zu bleiben – und zwar bis ans Lebensende“. Ihr Vorbild auf diesem Weg? Eine Dame aus ihrem Bekanntenkreis, die die 80 Jahre schon überschritten hat – und ähnlich fit ist wie Doris.









SPYR CYCLES – Individueller Laufradbau | Himmelsruh 32 | 37085 Göttingen

Impressum

personal-sports-Magazin

Ausgabe 4 | November 2015
Auflage: 2000 Exemplare

Redaktion und Layout

Timo Holloway
holloway@personal-sports.info

Quellennachweis

S. 8: Interview Lurz: Die Welt, 20.07.2013
S. 9: Foto: Andreas Zerndl/Shutterstock.com
S. 16: Raschka/Ruf: Sport & Ernährung, 2015

Druck

Flyeralarm GmbH
Alfred-Nobel-Straße
97080 Würzburg

Herausgeber

Frieder Uflacker
kontakt@personal-sports.info

Hinweis

Es ist untersagt, Inhalte dieses Magazins ganz oder in Teilen ohne Genehmigung zu kopieren, zu veröffentlichen oder anderweitig zu nutzen.

Werden Sie INTERAKTIV: Haben Sie Fragen zum Training oder anderen sportlichen Bereichen, die Sie interessieren? Dann richten Sie Ihr Anliegen an uns. Auf allen Seiten dieses Magazins, auf denen Sie am unteren linken Rand das „INTERaktiv-Logo" anstelle des Standardlogos von personal sports entdecken, sind Sie gefordert: Schicken Sie uns Sportmythen, die Sie schon immer geklärt haben wollten. Nennen Sie uns Bereiche des Mentaltrainings, die Sie interessieren. Oder schicken Sie uns Trainings- und Sportfragen, deren Beantwortung wichtig erscheint. Wollen Sie INTERaktiv werden, oder aber Vorschläge oder Kritik äußern, so senden Sie dazu ganz einfach eine Email an:

holloway@personal-sports.info

personal sports

Werden Sie INTERaktiv!

Turm-Tour & ein 20-Kilometer-Anstieg

Trainingsterrain im Göttinger Umland

Schon Johann Wolfgang von Goethe wusste: „Warum in die Ferne schweifen? Sieh: Das Gute liegt so nahe." Ob der deutsche Dichter mit dieser Aussage auf das vielseitige hiesige Trainingsterrain Bezug nehmen wollte, darf zwar bezweifelt werden. Außer Frage steht aber nichtsdestoweniger, dass das Göttinger Umland nur so wimmelt vor Trainingsorten und -strecken, die eine Bestätigung für Goethes Ausspruch liefern. Einige dieser sehenswerten Flecken wollen wir Ihnen in dieser Serie vorstellen. In dieser Ausgabe eine Tour mit drei beziehungsweise gar vier Türmen sowie ein enorm langer Anstieg, der zumindest stellenweise Erinnerungen an die Alpen weckt.

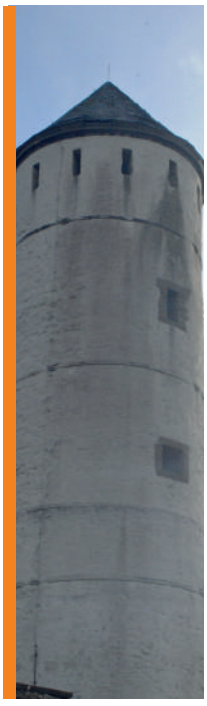
Was haben die Orte Eddigehausen, Nörten-Hardenberg und Northeim miteinander gemein? Genau: Sie alle liegen zu Füßen eines Turmes: Eddigehausen lockt mit der Plesseburg, dass die Burg Hardenberg fest in der Historie Nörtens verankert ist, lässt bereits dessen Ortsname vermuten. Und über den Dächern Northeims steht auf 326 Metern Höhe der Wieterturm.

Alle drei Türme liegen auf dem Höhenzug östlich des Leinetals, und zudem nahezu auf einer Nord-Süd-Achse. Im Rahmen einer „Turm-Tour" können alle drei Ausblickspunkte mit dem Mountainbike, in Laufschuhen oder in Wanderstiefeln angesteuert werden. Die Streckenlänge beläuft sich – je nach Wegewahl – auf etwa 25-30 Kilometer. Reichlich Höhenmeter sind garantiert.

Möglich ist ein Start am Nordcampus der Göttinger Universität, um über die Billingshäuser Schlucht zur Plesseburg zu gelangen. Danach geht es durch das Rodetal zur Burg Hardenberg – und von dort über das 500-Seelen-Dorf Bühle zum Golfplatz Levershausen. Folgt man dieser beeindruckend weitläufigen Sportstätte weiter gen Norden, so steuert man geradewegs auf das ultimate Ziel zu.

Zwei kleine Tipps seien zur Tour noch gegeben: Der erste lautet, dass sich unweit der Burg Hardenberg auf dem Weg nach Bühle mit dem Warteturm ein vierter Turm befindet.

Der zweite betrifft eine mögliche Pause am Ziel, dem Wieterturm: Dort gibt es nämlich mit einem Café nicht nur ein idyllisches Plätzchen für eine wohlverdiente Stärkung – sondern eben dort auch den Schlüssel, um die Treppenstufen auf den Wieterturm emporzusteigen und einen Blick ins Leinetal zu genießen.

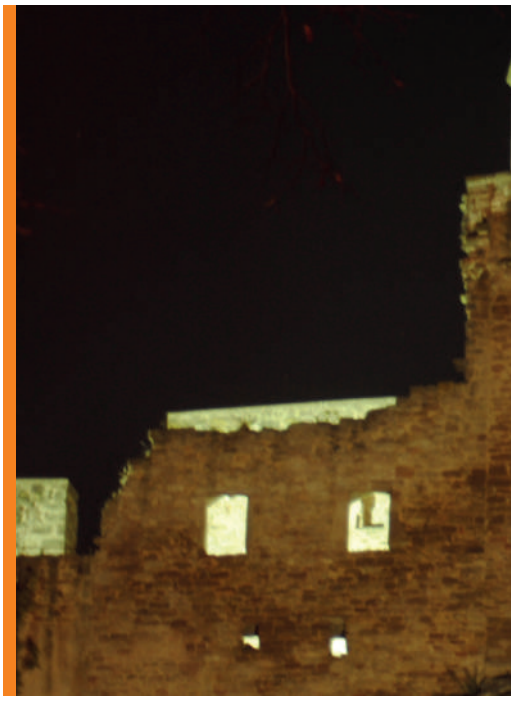


Wann wurden sie erbaut?

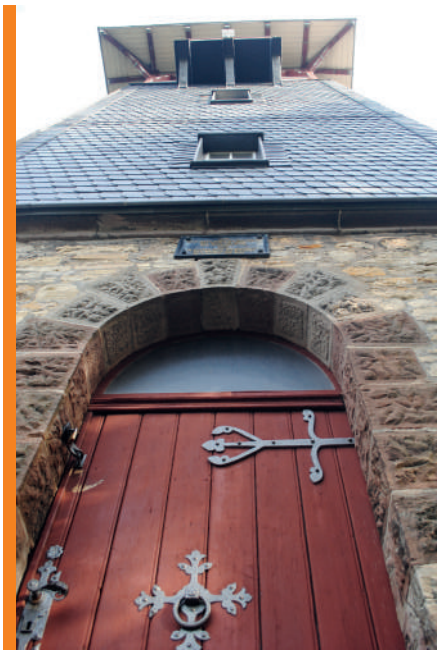
Plesseturm, der Turm der Burgruine Hardenberg ebenso wie der Wieterturm sind allesamt im vergangenen Jahrtausend erbaut worden und zudem alle etwa 20 Meter hoch. Doch wie hoch sind sie genau – und seit wann exisiteren sie? Nachfolgende Angaben gilt es, den drei Türmen zuzuordnen:

Jahr 1883, Jahr 1101, Jahr 1015, 22 Meter, 19 Meter.

Lösung:
Plesseburg: 22 Meter, erbaut 1015.
Burg Hardenberg: Höhe unb., erbaut 1101.
Wieterturm: 19 Meter, erbaut 1883.

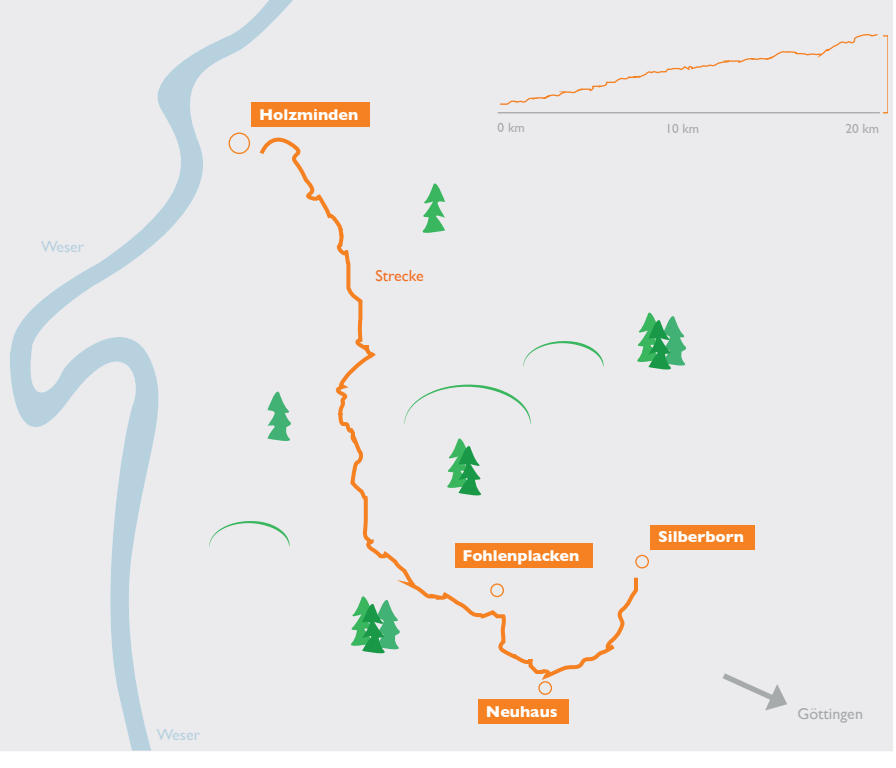


personal sports



20 Kilometer leicht bergan: Alpenpass-Flair im Solling

Wenn man an einem kalten Wintertag die Steigung mit dem Rennrad hinauffährt, wenn die mit Schnee bedeckten Bäume am Wegesrand ins Blickfeld geraten, und dazu das Plätschern des Flusses in den Gehörgang, während der Weg sich immer und immer weiter nach oben schlängelt, dann ertappt man sich womöglich früher oder später tatsächlich dabei, zumindest für einen kurzen Moment zu glauben, man befinde sich auf einer moderaten Passauffahrt in den Alpen. In Wahrheit jedoch strampelt man gut 1000 Kilometer weiter nordöstlich gegen Schwerkraft und Kälte: im Mittelgebirge Solling, auf dem Weg von Holzminden nach Silberborn. Beeindruckend ist die leicht ansteigende Straße, die durch die Orte Fohlenplacken und Neuhaus führt, aber allemal. Schließlich geht es gemächlich, aber stetig für rund 20 Kilometer bergan, ehe man auf einer Höhe von 525 Metern den höchsten Punkt der Strecke erreicht. Mit den Bergpässen in den Alpen zu vergleichen ist die Steigung des Anstiegs zwar kaum. Dafür gestaltet sich die Anfahrt einfacher: Von Göttingen sind es – je nach Route – zwischen 60 und 70 Kilometer bis zum Start in Holzminden, das 89 Meter über Null an der Weser liegt. Optimal im Sinne unseres Schwerpunktthemas dieses Magazins, „Langstrecke".



Ist Nüchterntraining sinnvoll?

Interaktive Serie: Trainingsmythen unter der Lupe

Was wäre unser geliebter Sport nur ohne all die Fachsimpelei, die er hervorruft? Faustformeln zur Bestimmung der Pulsbereiche, Aufwärmen gegen Verletzungen, Magnesium gegen Krämpfe: Die Liste der Empfehlungen für das, was Ausdauersportler zu tun und zu lassen haben, ist endlos. Diese Serie soll Aufschluss darüber geben, welche Mythen wahr sind – beziehungsweise, falls nicht, wie sie geboren wurden. Damit sind Sie, liebe Leserinnen und Leser, in Zukunft nicht nur für Ihre Sport-Praxis optimal gewappnet, sondern auch für Wortgefechte mit ihren Trainingskollegen. Die Frage dieser Ausgabe: „Ist ein Nüchterntraining wirklich sinnvoll?"

Manch einer absolviert es im Trainingslager, manch anderer einmal wöchentlich. Manch einer mit dem Ziel der Gewichtsreduktion, manch anderer zur Verbesserung seines Fettstoffwechsels. Und doch absolvieren es alle auf dieselbe Weise: mit leerem Magen! Denn beim so genannten Nüchterntraining wird ganz bewusst und gänzlich auf die Nahrungsaufnahme vor der Einheit verzichtet. Die Mythen, die sich um diese besondere Trainingsform ranken, sind enorm vielfältig. Und sogar unter Wissenschaftlern herrscht beim Thema mitunter Uneinigkeit.
Doch: Wie gelangt man überhaupt zu der Einschätzung, es könne förderlich sein, die vielzitierte „wichtigste Mahlzeit des Tages" – das Frühstück – auszulassen, um stattdessen eine Trainingseinheit mit knurrendem Magen zu absolvieren? Vielleicht durch einen Perspektivwechsel: Das Frühstück wird nicht ausgelassen, sondern lediglich zeitlich verschoben. Dadurch wird der Umstand genutzt, dass am Morgen die Kohlenhydratspeicher leer sind. Bei nachfolgender Aktivität ist der Körper daher gezwungen, auf seine Fettdepots als Energiequelle zurückzugreifen.
Diesen Fettstoffwechsel zu trainieren, ist überaus sinnvoll, wie Ernährungswissenschaftlerin Carolin Hauck betont: „Denn für Ausdauersportler ist es bedeutsam, die – schnell reagierenden und viel Energie liefernden – Kohlenhydratspeicher so lange wie möglich nutzen zu können. Da die Fettspeicher im Körper viel größer sind, sollten zunächst diese zur Energiegewinnung herangezogen werden, um die Kohlenhydratspeicher zu schonen. Kohlenhydrate sind dann bei sehr anstrengenden Belastungen, in der Endphase des Wettkampfs und bei Sprints die besten Energiequellen." Damit der Fettstoffwechsel aktiviert werden kann, müsse er indes trainiert werden – zum Beispiel eben durch Nüchterntraining.

> *„Für Ausdauersportler ist es bedeutsam, die Kohlenhydratspeicher bei der Energiegewinnung zunächst zu schonen. Zuerst sollten die Fettspeicher herangezogen werden – und das lässt sich trainieren."*
>
> Carolin Hauck

Mit diesem Wissen im Hinterkopf ist es nur allzu logisch, dass es kontraproduktiv wäre, während des Nüchterntrainings Getränke mit Kohlenhydraten (=Zucker) zu sich zu nehmen. Wasser hingegen darf und sollte es aber durchaus sein. Ebenfalls von Bedeutung ist das Essen unmittelbar nach dem Nüchterntraining, wie Hauck verdeutlicht: „Im Anschluss an eine Trainingseinheit sollten die Glykogenspeicher aufgefüllt und die Muskeln wieder repariert werden." Dazu sei eine Kombination aus schnell und langsam wirkenden Kohlenhydraten

personal sports Werden Sie INTERaktiv!

Nüchterntraining sollte...

...mit geringer Intensität und nur gelegentlich absolviert werden.

...im Umfang anderthalb Stunden keinesfalls übersteigen.

...mit einer kohlenhydrat- und eiweißreichen Mahlzeit enden.

...durch Wasserzufuhr, zuvor oder unterwegs, ergänzt werden.

sowie Eiweißen optimal. „Geeignet ist die klassische Bananenmilch, ein Frucht-Milch-Smoothie, Müsli mit Joghurt und Obst, Brot mit Käse, Tomatensaft und dazu ein Kräuterquark", so Hauck. Diese Mahlzeiten empfiehlt die Expertin im Bereich Ernährungspsychologie auch prinzipiell direkt nach dem Sporttreiben.
Weitere Fallstricke beim Nüchterntraining betreffen Intensität und Umfang der Einheit: Weil ohne Kohlenhydrate hohe Belastungen kaum möglich sind, sollte die Intensität eines Nüchterntrainings unter 70 Prozent der maximalen Herzschlag-

frequenz liegen. Ein Training auf leeren Magen darf zwar regelmäßig durchgeführt werden, nicht aber allzu häufig. Es ist mitunter als Ergänzung zum bestehenden Training zu sehen. Der Umfang einer Einheit sollte 120 Minuten (bei Ungeübten: 40 Minuten) nicht überschreiten.
Die Schnittmenge zwischen „Nüchterntraining" und unserem Schwerpunktthema „Langstrecke" ist im Übrigen der Fettstoffwechsel. Wer Langstrecken erfolgreich meistern möchte, tut gut daran, seinen Fettstoffwechsel zu trainieren. Dies kann nicht nur durch Nüchterntraining gelingen, sondern typischerweise auch durch Grundlagentraining mit hohem Umfang im niedrigen Puls- bzw. Leistungsbereich.
Ein Mythos ist, dass Nüchterntraining per se für ein Minus auf der Waage sorgt. Hauck verweist auf die Wissenschaftler Raschka und Ruf, die betonen, dass die Trainingsform zwar „positive Auswirkungen auf die Insulinsensitivität" habe und so beim Abnehmen helfen könne. Allerdings müsse beachtet werden, „dass insgesamt mehr Energie verbraucht werden muss als zugeführt wird, ansonsten hilft auch das Nüchterntraining nicht."
Zusammenfassend lässt sich festhalten: Wie so häufig beim sportlichen Training kommt es bei der Frage nach der Sinnhaftigkeit einer Methode auf die konkrete Zielsetzung an. Dass das Training auf leeren Magen zielführend sein kann, steht aber außer Frage.

> *„Im Anschluss an eine Einheit Nüchterntraining sollten die Glykogenspeicher aufgefüllt werden. Dazu eignet sich zum Beispiel ein Frucht-Milch-Smoothie."*
>
> Carolin Hauck

Neu bei ps: Carolin Hauck

„Ich möchte mit den Menschen gemeinsam neue Wege und Ziele entwickeln", sagt Carolin Hauck. Die 26-Jährige, die in einer sportbegeisterten Familie in Bayern aufgewachsen ist, schreibt aktuell in Göttingen ihre Promotion im Bereich Ernährungspsychologie.
Seit Neuestem ist sie auch für personal sports aktiv – und setzt damit eines ihrer Herzensanliegen um: Ihr Wissen und ihre Begeisterung für Sport und Ernährung an andere weiterzugeben. In coachender Funktion ist die ausgebildete Fitnesstrainerin bereits seit ihrem 16. Lebensjahr unterwegs – damals im Nachwuchsbereich der Leichtathletik.
„Jeder ist Experte über seinen eigenen Körper", sagt Carolin, die eine Beratungssituation daher stets als gemeinschaftlichen Prozess betrachtet: „Die ernährungswissenschaftlichen Grundlagen bringe ich in das Gespräch ein, so dass wir gemeinsam Probleme lösen und neue Ideen entwickeln können", skizziert sie. „Supermarktrallys, gemeinsames Kochen und die Entwicklung von neuen Lieblingsmenüs" könnten in diesem Sinne zielführend sein.
Carolin selbst ist als Triathletin aktiv. „Das macht einfach Spaß und wird nie langweilig", sagt die Mittzwanzigerin – und erwartet dies auch von Begegnungen und Aufgaben bei personal sports: „Ich freue mich schon auf alle Projekte. Jedes wird anders sein und auch mich persönlich vor Herausforderungen stellen und bereichern", ist sie überzeugt.

„Langstrecke passt gut ins Wintertraining“

Interview mit dem Inhaber von Laufline, Frank Neumann

Frank Neumann ist schon seit Jahrzehnten laufbegeistert – und hat daher natürlich etliche Erfahrungen auf der Langstrecke gesammelt. Seit 23 Jahren existiert sein Laufsportfachgeschäft „Laufline“ (Nikolausberger Weg 44). Wir haben mit dem 53-Jährigen über lange Distanzen, nette Anekdoten und Tipps für den Winter gesprochen.

Was verbindest du mit der „Langstrecke“, Frank?

„Für mich beginnt die Langstrecke ab etwa 60 oder 70 Minuten. Man geht nicht so sehr an Geschwindigkeitsgrenzen, sondern befindet sich eher im ruhigen Fahrwasser. Es geht bei der Langstrecke um körperliche Verbesserungen wie auch um mentale: Man kann seine Grenzen austesten, sie verschieben, es geht also auch um Selbstüberwindung.“

Wie finde ich auf der Langstrecke das richtige Tempo?

„Man muss immer das Gefühl haben, dass man noch deutlich mehr machen, noch deutlich schneller laufen könnte. Ambitioniertere Läufer können ihr Tempo auch steigern: Wenn sie zum Beispiel 30 Kilometer laufen, können sie die ersten zehn locker laufen, die nächsten zehn zügiger – die letzten zehn dann mit Tempo.“

Hast du jemals besondere Geschichten oder Anekdoten auf der Langstrecke erlebt?

„Die Langstrecke kann auf jeden Fall auch schnell zur Kurzstrecke werden: Ich hatte mich für den Calgary-Marathon angemeldet, und auch ein anderer Göttinger war vor Ort. Die Vorbereitung lief bei ihm perfekt, der Lauf zunächst auch – aber nach fünf Kilometern machten seine Konkurrenten plötzlich eine Kurve. Er fragte sich, ob er richtig sei – und ein Vergleich der Startnummern brachte die Gewissheit: Er war gemeinsam mit den 10-Kilometer-Läufern und damit im falschen Rennen unterwegs.
Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein, eine Langstrecke länger werden als gedacht: 1984 habe ich in Cuba an einem Marathonlauf teilgenommen. Als ich im Ziel war, da ging das Programm – zum Beispiel mit Volkstänzen – erst richtig los...“

Inwiefern passt die Langstrecke deiner Ansicht nach zum Winter?

„Die Langstrecke passt sehr gut ins Wintertraining. Bei der kalten Luft ist die niedrige Intensität angenehmer für Lunge wie auch Muskeln, welche bei Kälte anfälliger für Verletzungen sind. Klar ist: Wenn man die Langstrecke im Winter trainiert hat, dann ist das auf jeden Fall eine zusätzlich Jokerkarte, die man später ausspielen kann. Sowohl im physischen als auch mentalen Bereich.“

Wie häufig sollte man einen sehr langen Lauf absolvieren?

„Wirklich lange Läufe sollte man nur alle zwei Wochen durchführen, sonst wird die Substanz angegriffen.“

Welche Empfehlungen kannst du für die Langstrecke im Winter geben?

„Man sollte zur wärmsten Tageszeit laufen und die Extremitäten vor Auskühlung schützen. Sei es durch Stirnband, Buff, Mütze, Handschuhe oder intelligente Kleidung (Anm.: Equipment bei Laufline erhältlich). Abwechslungsreich wird es natürlich, wenn man zu zweit läuft. Dabei ist aber eines ganz wichtig: das Tempo des Langsameren zu laufen!“

Vielen Dank für das Interview.

Das nächste Magazin von personal sports...

...erhalten Sie im Frühjahr 2016. Bis dahin werden Sie hoffentlich die ein oder andere Langstrecke absolviert haben – ganz gleich, wie lang diese für Sie sein mag.
Im personal-sports-Magazin Nummer 5 liefern wir mit gewohnten Rubriken aber auch Neuem wieder interessante Berichte zum regionalen Sport auf der einen Seite. Den neuen Ideen und Projekten von personal sports auf der anderen.
Unter anderem wird dabei die Entwicklung des Teams personal sports | CHARITY eine Rolle spielen und die Göttinger Ausdauerserie Gö-Challenge unter die Lupe genommen. Bis dahin wünschen wir Ihnen eine angenehme kühle Jahreszeit – vielleicht ja auch unseren Tipps sei dank.

wir sind Sponsor des Göttinger Sports

RSC Rad Sport Club Göttingen

TUSPO 1895

SEHENSWERT
KONTAKTLINSEN & BRILLEN

OAKLEY RADAR LOCK, die ultimative Sportbrille!

Stell dir dein individuelles Design bei SEHENSWERT zusammen!

wir sind autorisierter Oakley customized Händler

Kontaktlinsenanpassung - Kontaktlinsenpflegemittel - Anpassung von Gleitsicht-Kontaktlinsen - Anpassung von Speziallinsen
Sehtest - Brillen - Sportbrillen - Lesebrillen - Brillengläser für spezielle Anforderungen beim Radfahren, Laufen oder beim Golfen

Jüdenstraße 15 • 37073 Göttingen • Tel.: 0551-820 77 88 • www.sehenswert-goettingen.de

Lust auf Sport

Obere Straße 5
37124 Rosdorf

Fon 0551 78 62 1
Fax 0551 78 29 93

www.maler-guenther.de
info@maler-guenther.de

Malerbetriebs GmbH
Rolf GÜNTHER

Anwaltskanzlei
„Arkaden am Gericht“

Guter Rat ist die Wurzel Ihres Erfolges

Sobirey
Dr. Bodenburg
Zilian
Werk

SBZW

Rechtsanwalts- und Notariatskanzlei in Göttingen

Berliner Str. 10 • 37073 Göttingen
Tel. (0551) 49707-0 • Fax (0551) 4970777
info@sbzw.de • www.sbzw.de

personal sports

Zeitfahrcup:
Sa: 23.04. Prolog
So. 12.06. Rosdorf
So: 11.09. Hemeln
2016