



LAUFEN EXTRA



**Fußballstadt
Gelsenkirchen**

- Seit 1984 -
Anfänglich für
sportliche und
gesellschaftliche
Mitteilungen in
den Vereinen:
SF Bulmke 67
DJK Borussia
Scholven
DJK Sportfreunde
Rotthausen 1910
DJK TuS 1910
Rotthausen

FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel | Tel. 0209 13 61 81



Gelsenkirchenmarathon

www.gelsenkirchenmarathon.de

Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter www.flvw.de

Fußballextra seit 1984 - Saison 2007/2008 - Laufende Nr. **0008** vom 17. Sep. 2007

++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für Rotthausen und den Gelsenkirchener Süden ++

1. Online - Mitteilungsblatt für Übungsleiter, Sportler, Gönner und Freunde

Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel

**AM SAMSTAG ZU GAST AUF DER ÜCKENDORFER SPORTANLAGE
AN DER GESAMTSCHULE –DJK WESTFALIA 04**

Mit 6:3 konnte sich die Mannschaft von DJK Westfalia 04 beim FC Zrinski durchsetzen. Der ersatzgeschwächte Gegner der Westfalen konnte nur bedingt mithalten und handelte sich die entsprechende Niederlage ein. Mit einem guten Aufwärmprogramm bereitet das Team (hier mit Trainern und Betreuern im Bild)



sich auf das Spiel vor und konnte sich für die Niederlage am vergangenen Samstag gegen den Tabellenführer DJK Teutonia Schalke entschädigen. Der Niederländer Willy Kaspers

konnte trotz klarer Anweisungen die Niederlage nicht vermeiden. Zuviel Platz ließen seine Schützlinge den Westfalen im Mittelfeld und auch vor dem Strafraum.



Konnte die Niederlage trotz lautstarker, klarer Anweisungen nicht vermeiden: Willy Kaspers. Aufwärmprogramm vor dem Spiel: Die Westfalen mit Balltraining im begrenzten Raum.



Berichte von den Spielfeldern in loser Folge:



Aufwärmen mit kurzen Spurts SSV/ FCA Rotthausen



M. Greine

SSV/FCA mit Spielertrainer Marc Greine „AUF DER REIHE“ gegen Herne Süd, dem Meisterschaftsfavoriten der Bezirksliga Gr. 13 mit ihrem Trainer Schulz. Hier die Teams vor dem Spiel. Am Ende gewann Herne mit 3:0 etwas zu hoch aber doch verdient.



Tr.

Bilder kostenlos anfordern unter

www.GelsenkirchenMarathon.de

UNSER NÄCHSTER VOLKSLAUF FINDET AM 19. 04. 2008 ZU M 20. MALE STATT!



Natürlich auch wieder mit dem

DFB-COOPER-LAUF



und dem City-Halbmarathon durch den
Stadtpark und die Innenstadt Gelsenkirchens!



Europa ohne Drogen und Doping im Sport!

Nachfolgend die detailliertere Leistungstabelle des Cooper Test für Fußballsportler und Sportlerinnen. Die in den Spalten aufgeführten Zahlen sind als gelaufene Meterstrecke innerhalb der traditionellen Testzeit von 12 Minuten zu verstehen!

Männer	bis 30	30 bis 39	40 bis 49	über 50
Sehr gut	2.800	2.650	2.500	2.400
Gut	2.400	2.250	2.100	2.000
Befriedigend	2.000	1.850	1.650	1.600
Mangelhaft	1.600	1.550	1.350	1.300
Ungenügend	Weniger			

Frauen	Bis 30 Jahre	30 bis 39	40 bis 49	über 50
Sehr gut	2.500	2.500	2.500	2.150
Gut	2.150	2.000	2.300	1.650
Befriedigend	1.850	1.850	1.500	1.350
Mangelhaft	1.550	1.550	1.200	1.050
Ungenügend	weniger			

Jungen	11	12	13	14	15	16	17
Ausgezeichnet	2.800	2.850	2.900	2.950	3.000	3.050	3.100
Sehr gut	2.600	2.650	2.700	2.750	2.800	2.850	2.900
Gut	2.200	2.250	2.300	2.350	2.400	2.450	2.500
Befriedigend	1.800	1.850	1.900	1.950	2.000	2.050	2.100
Mangelhaft	1.200	1.250	1.300	1.350	1.400	1.450	1.500
Ungenügend	weniger						
Mädel	200 m	weniger	als	Jungen	in	allen	Klassen

Zum Erreichen der Werte ist von den Übungsleitern zu berücksichtigen, dass vor dem Eintritt der Kinder in die pubertäre Phase, keine überzogene Motivation zur allgemeinen muskulären Mehrleistung angebracht ist. Das Kind darf vor Erlangen der Reife nicht entgegen seinem eigenen Willen beim Training „angetrieben“ werden (Laktatschutz).

Herne Gysenberg, ideales Schulungsgelände für den Sport.

1. Walking/Nordic Walking- Instructorausbildung in Herne.

Mit Schulungsraum, Sporthalle und dem Gysenberg als ideale Lauf, Walking und Nordic Walkingstrecke zeichnet sich dieser Bereich aus.

Am Wochenende fand dort die letzte Einheit der Schulung für Walking und Nordic-Walking Instructoren unter der Leitung von Klaus Schneider und Bärbel Saager statt.

Der Stadtsportbund Herne (SSB) führt hier als Ausbildungsstützpunkt des Fußball - Leichtathletik Verband Westfalen (FLVW) Trainerausbildungen durch. Der Teilnehmerkreis kam aus **Herne** und dem östlichen Ruhrgebiet und dem Münsterland.

Im Bild mit den Teilnehmern:

Mit Hans Wall, Dörte Speil, Anne Sobik, Liane Küpper, Elke König, Birgit Kremer, **Rudolf Beier**, Sabine Hermann, Hajo Funke, Beate Ebbert, Susanne FunkGustav Küpper, Heidi Czubak und als Referenten Bärbel Saager und Klaus Schneider.

Gerade weil es zu großen Walkingveranstaltungen wie Walkingday in Schalke und viele weitere Veranstaltungen im nahen Umfeld tausende Breitensportler hinzieht, muss mit Unterstützung von Trainern eine fundierte Basis für die Teilnehmer dieser Veranstaltungen aufgebaut werden

Wie baue ich mein Training auf? Und sehr wichtig, wie leiste ich einen Beitrag für meine Gesundheit mit den Sportarten Laufen, Walken und Nordic Walken?

Der gesundheitsorientierte Breitensport erfordert zum Schutz eines jeden Sportlers ein fundiertes Wissen. Diese Informationen müssen mit gut ausgebildeten Trainern an die stetig wachsende Zahl von Breitensportlern übertragen werden.

Mit dieser Trainerausbildung will der SSB-Herne einen Beitrag leisten

KUR VOR ORT DURCH SPORT



**Erkundigen Sie sich nach den
angebotenen Kursen und
Maßnahmen in Ihrer
Rosen-Apotheke Dem Fitnesspunkt
an der Marathonstrecke zum Stadtpark !**



Nordic-Walking-Marathoner Rudolf Beier zum Abschluss der Instructoren-Ausbildung.

Im Bild mit den Teilnehmern: Hans Wall, Dörte Speil, Anne Sobik, Liane Küpper, Elke König, Birgit Kremer, Rudolf Beier, Sabine Hermann, Hajo Funke, Beate Ebbert, Susanne Funk Gustav Küpper, Heidi Czubak und als Referenten Bärbel Saager und Klaus Schneider.

Walking/Nordic Walking als Gesundheitsförderung

A. Gesundheit und Krankheitstheorien

Ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten wirkt der Entwicklung bestimmter Krankheitsbilder entgegen und stellt einen Schutzfaktor für die Gesundheit dar.

Ziel des Gesundheitssports ist es, durch sportliche Aktivität die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu optimieren, das Wohlbefinden zu steigern, die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung zu verbessern und Alterungsprozessen entgegen zu wirken, um dadurch die Gesundheit zu stabilisieren.

Ein wirksamer Trainingseffekt tritt erst bei Erreichen beziehungsweise Überschreiten der individuellen Reizschwelle auf. Bei unterschwelligem gesundheitssportlichem Training bleibt daher eine Leistungssteigerung aus. Zu hohe Belastungen wirken sich dagegen schädlich auf den gesamten Organismus aus. Die Intensität der sportlichen Aktivität sollte dem individuellen

Trainingszustand angepasst sein.

Am besten funktioniert das Fitneß-Training dann, wenn vier Grundregeln beachtet werden: mach es regelmäßig, gekonnt, maßvoll und spaßvoll.

Beim Nordic Walking bleibt immer ein Fuß mit der Erde in Kontakt, ganz im Gegensatz zum Laufen. Die für das Jogging typischen Absprung-, Flug- und Aufprallphasen gibt es nicht. Stattdessen kann die Bewegung durch den ständigen Bodenkontakt gut kontrolliert werden, harte Stöße auf den Gelenk- und Knochenapparat entfallen. So kommen Verletzungen der Muskeln, Bänder und Gelenke kaum vor.

Bei folgenden Krankheiten hat Nordic Walking einen positiven Effekt:

- Senkung des erhöhten Cholesterinspiegels
- Hoher Blutdruck, Herzsport
- Niedriger Blutdruck
- Übergewicht, Adipositas
- Diabetes
- Rheuma
- Arthrose
- Osteoporose
- Asthma
- Stress
- Depression

B. Wirkung des Walking/Nordic Walking als eine Form der Ausdauerschulung

Ausdauer ist die Fähigkeit, eine sportliche Anforderung ohne Ermüdung möglichst lange durchzuführen sowie einem ermüdungsbedingten Abbruch der sportlichen Anforderung möglichst lange zu widerstehen.

(Physiologische-biologische Grundlagen Seite 15,6 Schaubild)

Das Ausdauertraining beeinflusst positiv

1. Herz-Kreislauf-System

d.h. das Herzminutenvolumen steigt während des Trainings

Das Herz wird kräftiger, durch Training vergrößert sich die Herzmuskulatur

Es wird schneller mehr Blut durch die Adern gepumpt und pro Schlag wird mehr Blut gepumpt.

Auch die Neubildung von Blutgefäßen und flüssigerem Blut wird verbessert

und zwar in den Organen, der Muskulatur und dem Gehirn.

In der Ruhephase kann man durch das Ausdauertraining erreichen, dass mit weniger Schlägen des Herzens mehr Blut durch das Herz ausgeworfen wird. Tieferer Ruhepuls beim Trainierten.

↳ Herz arbeitet effektiver

Leichte Formen des Bluthochdrucks und des niedrigen Blutdrucks verbessern sich.

2. Nervensystem

Die Psyche wird stabilisiert

Die Grundeinstellung wird gelassener, positiver

Stresstoleranzgrenze steigt, Belastbarkeit nimmt zu

vorhandener Stress wird schneller abgebaut

Entspannung tritt früher ein

3. Hormonsystem

Ausschüttung von Glückshormonen

Phenethylamin – Ausschüttung beim Ausdauertraining –auch in Schokolade enthalten

Endorphin – ausgelöst bei UV-Licht + Anstrengung

Serotonin

Insulin - rasche Beschleunigung der Glucoseaufnahme in Muskel- und Fettzellen

Regulierung des Blutzuckerspiegels, für Diabetiker positiv

4. Blut

Blutvolumen wird gesteigert

Blut wird flüssiger, zeigt verbesserte Fließeigenschaften

Blutplättchen „pappen“ nicht mehr so schnell aneinander

↳ Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall

Das schlechte LDL wird reduziert

Das gute HDL wird gefördert

Die Cholesterinwerte werden besser ↳ Arterienverkalkung wird entgegen gewirkt

5. Atmung

Die Lungen werden kräftiger

Das Atemminutenvolumen steigt bis auf das doppelte bei einem Trainierten

↳ bessere Sauerstoffversorgung des Blutes

↳ Verbesserung beim Asthma Achtung!!! Allergisches Asthma - Pollenflug

Notfallspray

6. Energiestoffwechsel

7.

Beim NW liegt der Trainingsbereich im aeroben Bereich. Die Energieversorgung erfolgt bei Ausdauerbelastungen durch das Zusammenwirken von Glukosestoffwechsel und Fettstoffwechsel. Hierbei nimmt mit steigender Belastungsdauer der Anteil des Fettstoffwechsels zu, während der Glukosestoffwechsel reduziert wird. Ab ca. 1 Std. walken wird auf die Fettreserven zurückgegriffen bei der Energiebereitstellung. Somit bauen wir beim regelmäßigen NW auch Fett ab und reduzieren unser Gewicht; eine ausgewogene Ernährung vorausgesetzt. Die Regulierung des Körpergewichtes wird durch den erhöhten Energieverbrauch erleichtert.

Unter dem Aspekt der muskulären Energiebereitstellung unterteilt man in aerobe und anaerobe Ausdauer. Steht Sauerstoff in ausreichender Menge zur oxydativen Verbrennung der Energieträger zur Verfügung, spricht man von aerober Ausdauer. Ist die Sauerstoffzufuhr auf Grund hoher Belastungsintensität unzureichend, wird die Energie unter dem Eingehen einer Sauerstoffschuld bereitgestellt. In diesem Fall spricht man von anaerober Ausdauer.

7. Bewegungsapparat

Die Muskeln werden kräftiger

↳ geringere Ermüdung im Alltag

stabilisierte Gelenke

Verbesserung von Haltungsschwächen

(z.B. Arm weit nach hinten ↳ Brustkorb wird geöffnet, Armbeweglichkeit nach hinten nimmt zu)

Ausdauersportarten wie Nordic Walking zeichnen sich durch andauernde Belastungen in Form von zyklischen Bewegungen möglichst großer Muskelgruppen aus. Aufgrund der mäßigen und individuell steuerbaren Belastungsintensität eignen sich Ausdauersportarten besonders gut als Lifetime-Sportarten. Der Begriff Lifetime-Sport bezeichnet Sportarten, die generationsübergreifend bis ins hohe Alter ausgeübt werden können. Gegenüber dem Jogging oder Walking hat Nordic Walking den Vorteil, daß der Kalorienverbrauch durch den Stockeinsatz um 20 Prozent gesteigert wird.

8. Immunsystem

NW bei Wind und Regen, Kälte + Hitze

↳ unanfälliger gegenüber Krankheiten

↳ schnellere Gesundung

Um das Ausdauertraining auch im Sommer durchführen zu können, sollte man ausreichend trinken und die Intensität der Bewegung auf die hohen Temperaturen einstellen.

9. Verdauung

Durch regelmäßige Bewegung wird die Darmarbeit gefördert

10. Körpergewicht

Regulierung durch erhöhten Energieverbrauch wird erleichtert,

Verhaltensänderung mit „sportlicher Lebensweise“

(mehr Bewegung im Alltag, gesunde Ernährung)

C. Leistungseinschränkung, ärztlicher Check

Obwohl Nordic Walken gesund ist, gibt es dennoch eine Reihe von Risikofaktoren, die einen Sportcheck am Anfang notwendig machen. Einmal im Jahr zum TÜV für den Körper – das gilt sowohl für sportliche Neueinsteiger als auch für Menschen, die sich regelmäßig bewegen. Mit einer gründlichen sportmedizinischen Untersuchung kann man Gesundheitsrisiken ausschließen. Immer wieder sterben auch Sportler an plötzlichem Herzversagen. Viele dieser Menschen müssten nicht sterben, wenn bei ihnen ein angeborener Herzfehler, eine Herzmuskelschwäche oder ein verschleppter Virus rechtzeitig erkannt werden würde. Aus diesem Grunde sollte zu einem Gesundheitscheck in jedem Fall ein Belastungs-EKG gehören. Ein Ruhe-EKG ist nicht ausreichend, da hier noch nicht alle Probleme sichtbar werden. Den Hobbysportlern sei empfohlen, sich bei der Untersuchung auch tatsächlich auszubelasten. Oftmals wird bei Erreichen der mittels Faustformel errechneten Ziel-Herzfrequenz abgebrochen, auch wenn die Untersuchten sich noch länger belasten könnten. Dadurch können ungenaue Befunde entstehen. Sollten bei den kardiologischen Untersuchungen Risiken sichtbar werden, muß dies noch lange kein Ende der sportlichen Betätigung sein.

Im Gegenteil! Viele Herz-Kreislauf-Befunde machen sportliche Betätigung dringend erforderlich. Es kommt dabei jedoch umso mehr darauf an, die Belastung richtig zu steuern und sich von einem erfahrenen Sportmediziner betreuen zu lassen. Zusätzlich zur Ergometrie gibt die Laktatdiagnostik wichtige Aufschlüsse für die Intensität des Trainings. Neben der kardiologischen Untersuchung gehören auch die Kontrolle des Blutes sowie eine orthopädische Untersuchung zu einem sportmedizinischen Gesundheitscheck. Besteht beispielsweise starkes Übergewicht, sind der Knochen- und Gelenkapparat hohen Belastungen ausgesetzt. Sportliche Bewegung in Verbindung mit einer reduzierten Energieaufnahme ist dringend erforderlich.

Ausarbeitung

Sabine, Dörte, Rudolf

Die Laufsporttrainingstage der DJK TuS 1910 sind dienstags und donnerstags ab 17:30 Uhr mit Walking und Nordic-Walking sowie ab 19:00 Uhr mit Langlauf von der Sportanlage „Auf der Reihe“ ausgehend auf die Strecke der Erzbahntrasse vom Weltkulturerbe Zollverein bis zur Himmelsleiter. www.djk-tus-1910-rotthausen.de

Einladungen zum Laufsport in loser Folge

Sehr geehrter Herr Tinibel,

nach der sehr erfolgreichen Premiere des 1. Weidener Night Run, die einige Superlativen aufgestellt hat, haben wir uns auf Grund des sehr positiven Feedbacks zu einer Wiederauflage der Veranstaltung entschieden. Am 12. Juli 2008 wird, auf einer leicht veränderten Strecke, mit noch mehr Rahmenprogramm und vielen Überraschungen um 19.30 Uhr der Startschuß für den 10,0 Kilometer Straßenlauf fallen. Weiterhin gibt es den 1,0 Kilometer Kinderlauf, den 3 x 3,33 Kilometer Staffellauf und den neuen 5,0 Kilometer Hobbylauf. Da wir mit einem noch größeren Zuspruch rechnen, haben wir einige Nadelöhre verändert, so dass ein problemloses Laufen möglich sein wird!

Da die Zeitnahme nicht perfekt war, haben wir uns entschieden mit einem BIB-Chip Zeitnehmer zusammenzuarbeiten, welcher uns eine 100%- Erfassung aller Teilnehmer garantieren kann. Mit einem Chip in der Startnummer muss der Teilnehmer nur noch das Ziel überqueren - ohne jegliches Zutun wird die Zeit erfasst.

Wir hoffen Euch alle wieder bei unserer Wiederauflage begrüßen zu können!

Spezialangebote für Läufer:

- Übernachtung/Frühstück im Hotel Admira****, Doppelzimmer 50,00 Euro
 - Übernachtung/Frühstück im Hotel Admira****, Einzelzimmer 36,00 Euro
 - NIKE Funktionsshirt 9,90 Euro
- (Hotelinformationen unter www.hotel-admira.de)

Für weitere Informationen besuchen Sie uns einfach im Internet unter:
www.weidener-night-run.de

Berichte von den Spielfeldern in loser Folge:

DJK TuS 1910 Rotthausen

EtuS Bismarck - DJK TuS 1910 I 0:2 (0:0)

Resse 08 I – DJK TuS II 0:2 (0:0)

EtuS Bismarck II - DJK TuS 1910 III 2:1



	<p>Gartenbaubetriebe Alfred Verse Hilgenboomstraße Telefon 0209 / 137713 Sponsor der DJK TuS 1910 Rotthausen</p>	
---	--	--

DJK Rotthausen, Sponsor Alfred Verse



0:1 für DJK TuS 1910 gegen ETuS Bismarck



„Paddy“ Rosenberg mach den Sack zu. 0:2 für die DJK TuS 1910 aus Rotthausen. Torwart Bogatzki freut sich augenscheinlich mit. Das waren 3 Punkte vom Trinenkamp.

Nach dem Spiel ist jeder schlauer – Die blau-weiße Ecke –

Motto: Fragt man die Leute nach dem Spiel wie ihnen das Spiel gefallen habe, wird man feststellen, dass jeder auf einem ganz anderen Sportplatz war und ein ganz anderes Spiel gesehen hat. Das ist das was den Fußball ausmacht und ihn als Volkssport so stark macht.

Stimmen über das Abschneiden unseres Gelsenkirchener Bundesligisten FC Schalke 04 am Samstag gegen die Bayern gegen Bayern für den Stammtisch

DIE ROTTHAUSER

„Die Rotthäuser“ sind ein Schalke Fan-Club im „Haus Beckmann“ dem Sportlertreff der DJK TuS 1910 Rotthausen e. V.



Der Titan ist geschlagen. Olli Kahn sieht den Ball zu spät und der FC Schalke führt 1:0 in der Allianz – Arena. Neuer kann den Schuss noch abwehren aber Klose ist zur Stelle und verwertet den Abpraller mit Kopfball zum 1:1 .





6. VolksbankMünsterMarathon

9. September 2007

Kalle Kwiatkowski finisht in Münster seinen 2. Marathon in etwa 4,5 Stunden

Nach seinem Marathondebüt beim Ruhrmarathon bestritt unser Kalle in Münster zum zweiten Mal die Königsdisziplin des Laufens. Während es ihm beim Ruhrmarathon mehr um den Spaß und die vielen schönen Erlebnisse entlang der Strecke ging, nahm sich Kalle diesmal vor, eine Zeit unter 5 Stunden zu laufen.

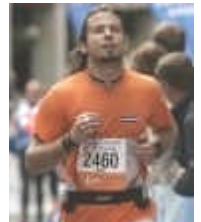
Mit einer Zielzeit von **4:32:19 Stunden** ist ihm dies auch gelungen. Angesichts einer Zeit von 5:19:23 beim Ruhrmarathon eine erhebliche Verbesserung.



Dabei ist zu erwähnen, dass Kalle seinen letzten Wettkampf, und zwar den Kemnader Halbmarathon, in nur 2:18:11 geschafft hatte. Dieses Ergebnis ließ für Kalle beim Marathon lediglich eine Zielzeit von etwa 4:50 Stunden erhoffen. Dass er letztendlich wesentlich schneller war, lässt erahnen, dass er in den letzten Wochen sein Training verschärft oder beim Halbmarathon einfach nicht sein bestes gegeben hat.

Untypischerweise lief er den Marathon wesentlich schneller als die Halbdistanz.

Mit am Start auch Kalles Trainingspartner Ralf Ohloff. Ralf stand auch bei diesem Wettkampf seinem Freund beiseite. In Münster kam er nur wenig früher als Kalle ins Ziel, und zwar nach 4:31:06 Stunden. Lange Zeit liefen die beiden Sportler gemeinsam. Erst zum Ende setzte sich Ralf ab und konnte gegenüber Kalle einen kleinen Vorsprung erlaufen. Auch für Ralf bedeutet dieses Ergebnis eine Verbesserung der persönlichen Bestzeit um fast 50 Minuten.



Von 3.557 Startern schafften es in Münster übrigens nur 3.019 bis ins Ziel auf dem historischen Prinzipalmarkt. Darunter 441 Frauen und 2.578 Männer. Damit wurde in Münster beim 6. Durchgang ein neuer Teilnehmerrekord erzielt.

Während im letzten Jahr hohe Temperaturen die Läufer in Münster behinderten, führte es diesmal bei idealem Laufwetter von 17 bis 19°C über die flache Strecke, die nach Angaben der Veranstalter durch das Weglassen von Ecken im Zentrum schneller gestaltet wurde und manchem zur Verbesserung der persönlichen Bestzeit verholfen hat.

Anbei die Ergebnisse:

Platz	Stnr	Name, Vorname	Jg	Verein	Ak	Rang	Zeit
2269	2255	Kwiatkowski, Kalle	1979	DJK TUS Rotthausen	MHK	228	4:32:19
2244	2460	Ohloff, Ralf	1978		MHK	226	4:31:06

Im Rahmen des Volksbank-Münster-Marathons wurden übrigens auch die 17. Deutschen DJK-Meisterschaften ausgetragen. Kalle belegte hier in seiner Altersklasse den 4. Platz und in der Gesamtwertung den 56. Platz.

Zuletzt noch eine kritische Auswertung von Kalles Zwischenergebnissen.

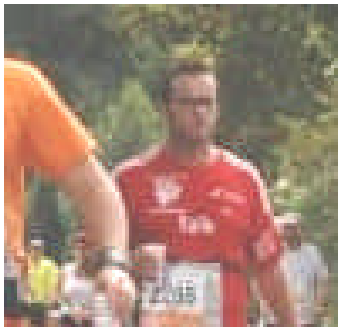
Es stellt sich heraus, dass Kalle die erste 10 km recht zügig in etwa 5:50 Min/km angegangen ist und von da an bis zur Halbmarathonmarke das Tempo auf 6 Min/km, bis zur 30 km-Marke auf 6:45 Min/km und schließlich bis ins Ziel auf 7:08 Min/km drosseln musste.

Dieser große Leistungseinbruch in der zweiten Marathonhälfte erklärte Kalle damit, dass sich Ralf und er auch diesmal nicht ernsthaft auf den Marathon vorbereitet haben. Im Training hatten sie lediglich zwei 25 km-Läufe absolviert und somit keinen der wichtigen langen Trainingsläufe über 30 km gemacht.

Damit missachteten sie alle Empfehlungen erfahrener Marathonläufer und zahlreicher veröffentlichter Trainingspläne. Denn gerade die langsamen langen Läufe über 30 km sind elementar wichtig in der Marathonvorbereitung. Regelmäßig durchgeführte lange Trainingseinheiten können Krämpfe während des Marathons vermeiden. Zudem wird bei den langen Läufen die Muskulatur für die Belange des

Marathons und die dafür erforderliche Ausdauer trainiert. Der Körper lernt mit den vorhandenen Brennstoffen und Wasser besser hauszuhalten.

So bezahlten die beiden Läufer die nicht ausreichend trainierten langen Lafeinheiten in der zweiten Marathonhälfte mit Ermüdung und schmerzhaften Krampferscheinungen. Sicher keine angenehmen Erfahrungen für Ralf und Kalle. Zum anderen verhalfen diese Probleme Ralf und Kalle zu der vernünftigen Einsicht vor dem nächsten Marathon (Karstadt-Ruhrmarathon) die langen Läufe über 30 km in ihren Trainingsplan einzubinden.



Dies ist auch allen Marathonanfängern zu empfehlen, denn ohne eine richtige Vorbereitung kann ein Marathonlauf nicht nur unangenehm verlaufen, sondern auch böse mit gesundheitlichen Folgen enden.

Wichtig ist aber auch, dass man einen Marathon im richtigen Tempo läuft. Einen Marathon schneller als die absolvierten kürzeren Trainingseinheiten zu laufen endet oft in einer Katastrophe.

Kalles Wettkampfverlauf zeigt, dass er – sicherlich entfach durch die ihn umgebende Euphorie – eigentlich über seine Möglichkeiten hinaus zu schnell gestartet ist und nach den ersten 10 km diesem für ihn zu hohen Tempo kontinuierlich Tribut zahlen musste. Aufgrund der Ergebnisse bei den vergangenen Wettkämpfen wäre es für Kalle ratsam gewesen von Anfang an ein langsames Durchschnittstempo zu laufen – so um die 6:20, vor allem aber nicht schneller als 6:10 Min/km. Vermutlich wäre Kalle bei einem langsameren Tempo – trotz der fehlenden langen Trainingsläufe - problemloser den Marathon gelaufen und nicht zum Ende hin so stark eingebrochen. Wahrscheinlich wäre dann sogar eine bessere Zielzeit möglich gewesen.

Hier zeigt sich wie wichtig es ist seine Trainingsergebnisse auszuwerten und darauf den Wettkampf auszurichten. Es gibt EDV-Programme mit denen man anhand von Trainingsergebnissen ein vernünftiges Wettkampftempo errechnen kann. Wird im Wettkampf ein wesentlich schnelleres Tempo gelaufen, als die Analyse der Trainingsergebnisse empfiehlt, kommt es mit großer Sicherheit während des Marathons zu einem starken Leistungseinbruch. Die große Schar an Fußgängern unter den Marathonläufern sind oftmals ein Ergebnis dieser anfänglich zu hohen Geschwindigkeit. Als Folge erreicht man wesentlich schlechtere Zielzeiten, als wäre man von Anfang an mit dem empfohlenen geringeren Wettkampftempo gestartet.

An dieser Stelle kann das Excel-Programm für Laufzeit-Berechnungen von **Roger Kaufmann** empfohlen werden. Der Schweizer Langstrecken- und Bergläufer Kaufmann stellt das von ihm entwickelte Programm kostenlos zur Verfügung.

Mit Hilfe des Programms können mögliche Laufzeiten für eine beliebige Distanz von einem Kilometer bis zur Marathondistanz berechnet werden. Dazu gibt man in dem Programm Trainingsergebnisse für beliebige Strecken (z.B. für einen 10 und 30 km Lauf) ein. Das Programm berechnet dann, welche Zeit z.B. bei einem Marathon realistisch ist. Dabei können auch Höhendifferenzen berücksichtigt werden.

Umgekehrt kann auch eine geplante Marathonzeit eingegeben werden. Das Programm berechnet dann, welche Zeiten man auf kürzeren Trainingsstrecken erreichen sollte, um die Marathonzeit tatsächlich zu schaffen.

Das Excel Programm kann frei heruntergeladen werden:

www.neujahrsmarathon.ch/index.php?id=48

Weitere Infos zu dem Programm gibt es auch unter:

www.rogerkaufmann.ch/time.htm



Kalle mit Karstadt-Plakat

4. Weidatal Marathon am 16.09.2007

Rudolf Beier finisht seinen 5. Marathon

Wie bereits im letzten Jahr ist unser Nordic Walker Rudolf Beier beim Weidatal Marathon in Weißendorf (Thüringen) angetreten.

Etwa 650 Läufer, Walker und Nordic Walker gingen mit ihm an den Start. Dabei wurden von der Länge her ungewöhnliche Wettkämpfe über 6km, 11km, 32km, ein 0,8 km Bambini-Lauf und ein 1,5 km Schülerlauf, aber auch ein Halbmarathon und Marathon angeboten.

Bei angenehmem Wetter führte es über Waldwege durch das reizvolle, hügelige und bewaldete Thüringer Vogtland. Die Marathon-Distanz durchlief zweimal einen Rundkurs. Insgesamt waren beim Marathon etwa 900 Höhenmeter zu bewältigen.

Rudolf Beier wagte sich zum fünften Mal und in diesem Jahr sogar zum dritten Mal an die Marathonstrecke. Auf der anspruchsvollen Strecke benötigte er **6:22:56 Stunden**.

Im letzten Jahr benötigte Rudolf für die schwere Marathonstrecke im Waidatal noch 6:52:57 Stunden, so dass er sich fast exakt um eine halbe Stunde verbessert hat.

Unter 21 meist jüngeren Männern platzierte er sich damit auf dem 11. Platz im Mittelfeld, und unter 3 Männern in seiner Altersklasse auf dem 2. Rang.



Rudolf Beier (Foto vom Walk beim Gelsenkirchener Volkslauf am 21.4.2007)

Höhenprofil des Waidatal-Marathons

