

# PROSPORTS

SPORT 2000 MAGAZIN | PRORUNNING

APRIL 2021

## TRAILRUNNING KNOW-HOW

mit Florian Reiter

## STRASSE ODER TRAIL

Welcher Lauftyp bist du?

## LÄUFT BEI DIR!

Schlaue Ernährungstipps  
für Runner



BERATUNG IST UNSER SPORT.

# 7 BERGE 7 LEGENDEN

Sei dabei – #DerWegistdasZiel!

18



Foto: © Bettina Hütner / VF



Foto: © Dominic Ebenbichler

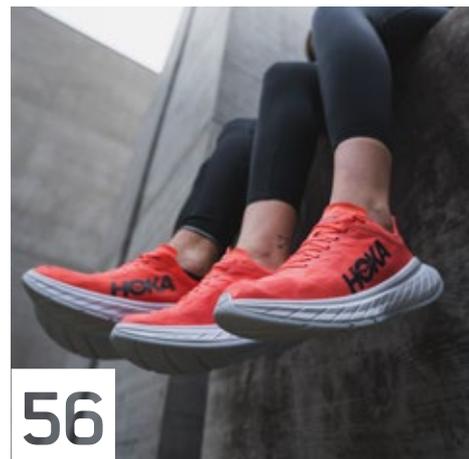
38



28



48



56



08

# CONTENT

## HIGHLIGHTS

- 08 **Trailrunning KNOW-HOW**  
mit Florian Reiter
- 18 **7 Berge 7 Legenden**  
#DerWegistdasZiel
- 24 **Schuhkauf Einsteigertipps**  
mit SPORT 2000 Running Profi Wolfgang Mangold
- 28 **Straße oder Trail**  
Welcher Lauftyp bist du?
- 38 **Leistungstest für Läufer**  
Was bringt professionelle Diagnostik
- 48 **Läuft bei dir!**  
Schlaue Ernährungstipps für Runner
- 54 **Trends der Laufsaison**  
Ich packe meine Sachen ... für den Trail oder den Asphalt!
- 56 **Profi-Tipps fürs Lauftraining**  
Intervalle & Grundlagenausdauer



24



Foto © DN

**IMPRESSUM:**

Medieninhaber und Herausgeber: Zentralsport Österreich e. Gen.,  
Ohlsdorfer Straße 10, 4694 Ohlsdorf.

Redaktion: Sportalpen GmbH

Bildrechte: © Stefan Leitner / SPORT 2000

Druck: Samson Druck GmbH, Samson Druck Str. 171, 5581 St. Margarethen.

Unternehmensgegenstand: Einkaufsgenossenschaft von  
Sportartikel-Einzelhändlern.

Hauptamtlicher Vorstand: Dr. Holger Schwarting.

Grundlegende Richtung: Präsentation von SPORT 2000.

Information über die Dienstleistungen,

Produkte und Veranstaltungen von SPORT 2000.



#DeinZielvorAugen



sport2000.at

# WE PROUDLY PRESENT ...

... die Weltpremiere der PROSPORTS Running! Was du schon immer über Leistungsdiagnostik wissen wolltest, aber bisher nicht zu fragen wagtest, erfährst du im Interview mit einem, der weiß, wovon er spricht. Deine Trainingssteuerung darf sich schon mal auf eine neue Liga einstellen, in der du spielen wirst. Erfahre, warum Grundlagenausdauer und Intervalltraining das A und O beim Laufen sind. Die geballte Ladung Trailrunning-Know-how (vom gesunden, effizienten Laufstil bis hin zum Steinefußbad-Trick) bekommst du ebenfalls aus erster Hand vom Profi.

Weil sich eine schlechte Ernährung selbst durch noch so hartes Training nicht kompensieren lässt, geben wir wertvolle Tipps, was bei ambitionierten Läufern auf den Teller und in die Trinkflasche kommen sollte. Bänder, Rollen, Muskelstäbe: Welches Trainings- und Regenerationszubehör macht eigentlich

wirklich Sinn? Wir haben die Antworten für dich. Und welche Trends in der Laufsaison 2021 – von Laufsocken über Stirnlampen bis hin zu Fitnessuhren – auf der Shopping-Agenda ganz weit oben stehen, verraten wir dir ebenfalls.

Moment mal, du stehst erst am Beginn deiner Laufkarriere? Dann ist das Wichtigste natürlich erst mal dein Schuh. Lass dich von uns mit nützlichen Schuhkauf-Einsteigertipps versorgen. Finde außerdem heraus, welcher Lauftyp du bist und ob es dich auf die Straße oder den Trail zieht. Ein Inspirations-Highlight für Bergläufer und solche, die es noch werden wollen, ist nicht zuletzt unser neues Spezialprojekt „7 Berge, 7 Legenden“.

Keep on running!  
**Dein SPORT 2000 Team**





## ERREICHE DEINE-ZIELE

mit dem Wissen  
und der Erfahrung  
echter Profis! Sie  
teilen deine Be-  
geisterung, sind  
top geschult und  
verfügen über  
alle Tools, die du  
für eine perfekte  
Performance  
brauchst. Finde  
jetzt den Profi in  
deiner Nähe!

Über  
**400x**  
in Österreich

Du findest alle SPORT 2000 Händler unter:  
[standorte.sport2000.at](http://standorte.sport2000.at)

# UNSERE SPORT 2000 RUNNING PROFIS:

Abtenau	WM SPORT
Achenkirch	SPORT 2000 BUSBLEHNER
Bleiberg	SPORT 2000 BRITZMANN
Freistadt	HAIDERSPORT
Fügen	SPORTHAUS UNTERLERCHER
Götzis	BERCHTOLD SPORT + FASHION
Güssing	SPORT & FASHION TIGER
Innsbruck	SPORT SPEZIAL
Klagenfurt	GESUNDHEITS- UND SPORT- WERKSTATT HUDELIST
Liezen	SPORT VASOLD
Mellau	SPORT 2000 NATTER
Pasching	MACHSPORT
Saalfelden	SPORT 2000 SIMON
Salzburg	SPORT 2000 ALPENSTRASSE
Schalchen	SPORT RINNERTHALER
Schärding	SCHUH+SPORT+MODE MAYER
Schwaz	SPORT 2000 ENGELBERT
Steyr	SPORT 2000 RANKL
Stoob	SPORT 2000 PICHER
Timelkam	SPORT STREICHER
Traisen	RAD- UND SPORTSHOP STRAMETZ
Wels	TEAMPLAYER WELS
Wien	WEMOVE RUNNINGSTORE
Wiener Neustadt	LAUFSPORT MANGOLD



RUNNING  
PROFI

Alle Running Profi Händler und  
weitere Infos findest du unter:  
[runningprofi.sport2000.at](http://runningprofi.sport2000.at)

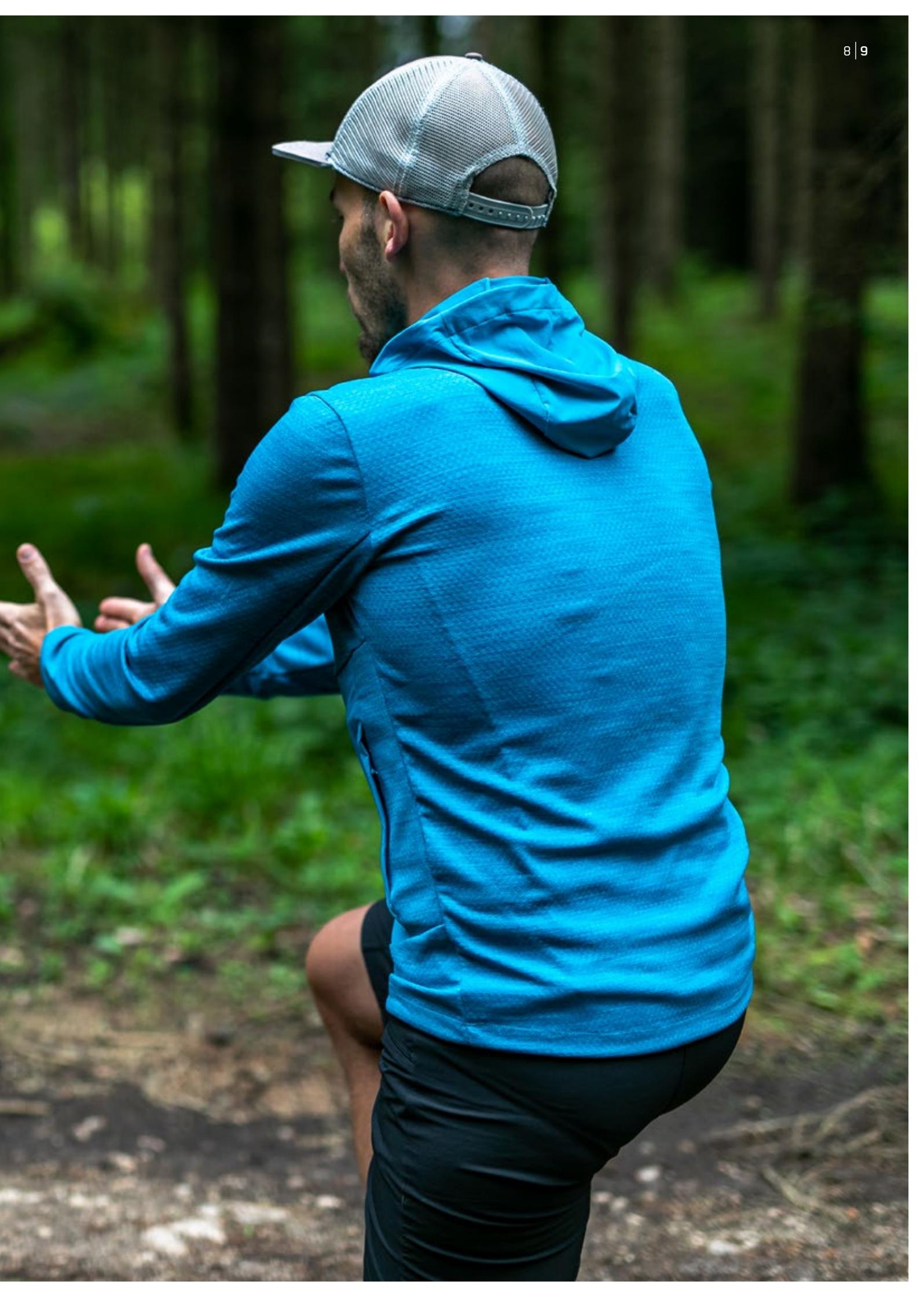


# STEINEFUSSBAD & ANDERE TRICKS

## Trailrunning Know-How, vom Profi serviert

Trailrunner sind die Naturburschen und -mädels unter den Läufern. Es zieht sie ins Gelände, hin zu unbefestigten Wegen, auf schmale Pfade, steile Tracks, mal nur auf sanfte Waldwege, dann wieder in karstige Höhen. Der wechselnde Untergrund, die unregelmäßigen An- und Abstiege sowie das Spiel mit den Höhenmetern und das spontan an die Gegebenheiten anzupassende Tempo sind Teil des Vergnügens – und des Trainings. Auch in diesem Laufgenre sind eine solide Technik, Trainingswissen und eine durchdachte Herangehensweise essenziell. Wir haben uns mit Lauf-Coach, Sportphysiotherapeut und Trailrunning-Profi Florian Reiter unterhalten, damit du von seinem Know-how profitierst.





Welche drei Wörter kommen dir als erstes in den Sinn, wenn du an Trailrunning denkst?

Hab ich auch fünf? Das wären dann: Natur. Freiheit. Begeisterung. Leidenschaft. Freude.



Wie lässt sich ein gesunder, effizienter Trailrunning-Laufstil kurz und anschaulich beschreiben?

Für mich ist die Essenz, dass ich langsam anfangen. Man sollte nicht gleich ohne Rücksicht auf Verluste ins Trailrunning rein starten, weil man in den Social Media Kanälen etwas sieht und das genauso machen möchte. Wenn du keine Erfahrung mit Berggehen, Gelände usw. hast, beginne langsam: kurze Strecken, wenig Höhenmeter, an den Untergrund gewöhnen. Was Körperhaltung und Technik betrifft, kommt es darauf an, ob du bergauf oder bergab läufst. (Siehe „Florian Reiters Schritttechnik-ABC“, Anm.)

Rumpfspannung ist jedenfalls die wichtigste Basis und begleitendes Rumpftaining daher ratsam. Außerdem sind eine dynamische Stabilität (core stability) und eine aufrechte Haltung unerlässlich beim Laufen. Im Gelände sind diese Prämissen umso wichtiger, als man stets reagieren können muss. Ebenso wenig kommt man um eine gute Koordinationsfähigkeit und einen ausgeprägten Gleichgewichtssinn herum. Um diese zu trainieren, eignen sich Einbeinstand, Lauf-ABC, ein- und beidseitige Sprünge und Gleichgewichtstraining auf einer instabilen Unterlage.

## FLORIAN REITERS SCHRITTTECHNIK-ABC

### Schritttechnik bergauf

- Die Basis: Krafttraining für Beine und Rumpf
- Je nach Steigung gehen oder laufen (mit oder ohne Stöcke)
- Blick nach vorne, gute Körperspannung
- Beim Gehen auf den Oberschenkeln knapp oberhalb der Knie abstützen
- Eigenen Rhythmus finden (gehen oder laufen; je nach Gelände, Ermüdung und Distanz)
- Zu Beginn des Anstieges langsam starten
- Tendenziell auf dem Vorfuß aufkommen
- Hohe Schrittfrequenz beibehalten

### Schritttechnik bergab

- Langsam beginnen und Sicherheit immer vorgehen lassen
- Koordinatives Training einbauen
- Gute Rumpfspannung bewahren
- Leichte Vorlage (langsam starten und Sicherheit gewinnen)
- Beine leicht gebeugt
- Fußaufsatz flach und nahe unterm Körper
- Hohe Schrittfrequenz (Länge ergibt sich aus Tempo)
- Arme gleichen aus
- Den Trail „screenen“



Es gibt ja diverse Methoden, das Ausdauertraining beim Streerunning zu gestalten. Aber wie lässt sich auch das Training im Trailrunning gezielt umsetzen, wo ich ständig mit variierendem Untergrund, Gefälle, Höhenlagen etc. umgehen muss?

Es ist wichtig, eine gute Grundlage zu schaffen. Das bedeutet, auch „normal“ zu laufen und im flachen Gelände Meter zu machen. Leichtes Gelände, lockere Waldläufe, nicht so viele Höhenmeter – so erarbeitet man sich auch fürs Trailrunning die Basis. Das unterschätzen viele: Sie trainieren gleich zu hart mit zu vielen Höhenmetern. Auch und gerade im Wintertraining. Bei Intervallen setze ich gerne auf Bergintervalle. Beim extensiven und intensiven Fahrtspiel (Tempo wird während eines Dauerlaufes mehrmals gesteigert und verringert, Anm.) muss man sich gleichzeitig dem Gelände anpassen, das ist eine super Trainingsform fürs Trailrunning. Für die Technik sind Intervalle in der Ebene super. Außerdem kann man gezielt beispielsweise drei- oder vierminütige Bergintervalle an einer konstanten Steigung ausüben.



## Was hat es mit dem Barfußtraining auf sich?

Für mich ist ein kräftiger und beweglicher Fuß die Basis für alles. Daher baue ich, wenn ich mit jemandem arbeite, sehr gerne Barfußtraining ein. Indoor kann man zum Beispiel Flussteine unters Waschbecken legen, auf denen man beim Zähneputzen herumsteigt. Auch bei anderen Alltagstätigkeiten kann man übers „Steinefußbad“ gehen. Alles, was den Fuß aktiviert, mobilisiert und kräftigt, ist toll: kleine Wackelbretter, Igelball, Faszienrolle zum Ausstreichen. Draußen kann man sich bemühen, einfach öfter mal barfuß zu gehen. Schon ein paar Minuten auf einer Wiese oder einem Waldtrail bringen viel. Die Füße werden beweglicher und die Regeneration wird unglaublich gefördert. Es ist wichtig hier ganz langsam zu beginnen und nicht mit barfußlaufen zu starten. Dann können sich die Füße daran gewöhnen.

## Wie steigert man nach einer Trainingspause (z. B. im Winter) im Frühjahr langsam wieder die Belastung?

Umfänge, Höhenmeter und Distanzen sollten nur langsam und konstant gesteigert werden. Man darf nicht glauben, wieder da einsteigen zu müssen, wo man im Herbst aufgehört hat. Gerade im Hinblick auf Bewerbe gilt es, sich nicht zu schnell zu steigern und vor lauter Ungeduld den Körper zu überlasten.

## Wie kann ich als Trailrunner Verletzungen vorbeugen?

Bedeutend ist variables Training. Man darf sich nicht nur auf Intervalle konzentrieren, sondern tut gut daran, auch eine solide Grundlagenausdauer aufzubauen. Außerdem sollte man seine motorischen Grundeigenschaften, Koordination, Kraft und Beweglichkeit schulen.

## Wenn du an die Kombination mit anderen Sportarten denkst – wofür ist Trailrunning eine passende Ergänzung?

Erstmal natürlich für den Straßenlauf. Auch Marathonläufern hilft es, wenn sie mal ins Gelände gehen und Bergintervalle machen. Fürs Triathlontraining ist es auch top. Ganz generell halte ich Trailrunning bei vielen Sportarten für eine unglaublich wertvolle Ergänzung oder Alternative. Auch weil es ein schönes Naturerlebnis ist und vieles andere indoor stattfindet. Bergsteigern, die bei ihren Zustiegen gerne schneller wären, hilft es, ihre Zeiten zu optimieren. Nicht zuletzt bringt Trailrunning Abwechslung ins Sportlerleben, jeder Schritt ist anders. Wenn ich etwa Fußball oder Tennis spiele, ist das mal was ganz anderes. Darüber hinaus ist es ein gutes Training für andere Ausdauersportarten, die ähnlich gelagert sind, wie Skitourengehen oder Langlaufen.

## Und umgekehrt: Welcher Sport oder welche Fitness-Methoden sind ratsam, wenn ich mich im Trailrunning verbessern möchte?

Jegliche Sportarten, bei denen Koordination, Kraft und Beweglichkeit gefördert werden. Als Ausgleich eignen sich beispielsweise Yoga, Qi Gong, Klettern. Sinnvoll sind auch Sportarten, bei denen die Gelenke anders gefordert werden, wie etwa beim Langlaufen, Skitourengehen oder Radfahren. Schwimmen unterstützt die Regeneration. Alles, was den Körper auf andere Weise beansprucht, hat einen Zusatznutzen und positiven Impact. Alles, was einem Spaß macht, nicht monoton ist und zu dem man einen Zugang findet, macht Sinn.





**Du bist auch Mentaltrainer. Welche Punkte spielen diesbezüglich deiner Erfahrung nach auf dem Trailrunning-Sektor die größte Rolle? Welche Tipps gibst du am häufigsten?**

Für mich stellt sich immer die Frage: Warum mache ich das Ganze? Ist es aus eigenem Antrieb? Wenn ich an den Bewerb denke, bekomme ich ein Kribbeln im Bauch, hüpft mein Herz? Oft sind die Motivationen extern orientiert: Man will es jemandem beweisen etc. Überlege dir deine Motivation! Ich arbeite als Coach viel mit Visualisierungen und Affirmationen. Etappenziele lassen sich zum Beispiel wunderbar visualisieren. Oder du stellst dir vor, ein Heliumballon sei mit dir verbunden – der richtet dich auf, macht dich leichter, zieht dich nach oben. Das Ganze ist keine Hexerei, funktioniert aber hervorragend. Ich nutze das seit über einem Jahrzehnt. Meine Standard-Affirmation, die mittlerweile Teil meiner „Marke“ geworden ist, lautet „leicht – leicht – federleicht!“. Das wiederhole ich gerne während des Runs, und es trägt mich den Berg hinauf. Einfach und wirksam – das ist die Devise. Die Leute freuen sich zu Recht über einfache Lösungen.

**Hast du einen Lieblings-Trailrunning-Bewerb?**

Es gibt zum Glück einige Top-Events in Österreich. Ich steh' zum Beispiel sehr auf den Mayrhofen Ultraks. Durch Camps, die ich in der Gegend abhalte und enge Freundschaften, die dort entstanden sind, bin ich unglaublich gerne dort. Und der Bewerb selbst ist spitze organisiert. Es ist jedesmal ein wunderschönes Wochenende. Dieses Jahr wartet außerdem im September ein Highlight auf mich: Ich trete beim Transalpine Run, einem achttägigen Etappenrennen, gemeinsam mit Sigrid Huber, der Herausgeberin von „Trailrunning Szene“, im Mixed Team an. Darauf freue ich mich wahnsinnig.

## Möchtest du unseren Lesern und Leserinnen noch etwas Spezielles mitgeben?

Erstens ist mir das Thema Sicherheit ein besonderes Anliegen. Ich befürworte es, immer ein Erste-Hilfe-Paket, eine Landkarte, Notfalldecke sowie genügend zu essen und trinken dabei zu haben – vor allem, wenn man länger unterwegs ist. Man sollte die Anstrengungen und Anforderungen nicht unterschätzen und sich nicht an irgendwelchen Vorbildern auf Instagram orientieren, die total light weight unterwegs sind. Wenn ich mich alleine auf den Weg mache, gebe ich Bescheid, wo und wann. Außerdem ist Respekt gegenüber anderen Menschen, die sich im Gelände bewegen angebracht, es sollte ein Miteinander sein. Wenn ich jemanden überhole, stresse ich ihn nicht unnötig, sondern bremsen schon zehn Meter vorher ab, grüße freundlich und dergleichen. Zweitens ist mir der respektvolle Umgang mit der Natur unglaublich wichtig. Man sollte nie rücksichtslos querfeldein rennen und nur darauf abzielen, möglichst schnell zu sein. Das Mindeste ist es, auch sein Zeug wieder mitzunehmen. Eine großartige Initiative ist das „Es tut nicht weh!“-Projekt ([estutnichtweh.org](http://estutnichtweh.org)), das die Salzburgerin Renate Steinacher ins Leben gerufen hat. Der gemeinnützige Verein hat das Ziel, unsere Berge von Müll zu befreien. Die Kernidee dabei besteht darin, Weggeworfenes aufzuheben, wenn es einem am Weg unterkommt. Ich finde die Initiative extrem wertvoll und es sind mittlerweile viele Größen aus der Szene dabei.





„Was ich am Trailrunning so liebe, ist die Abwechslung. Sowohl jene, die von der Landschaft ausgeht, als auch jene beim Gehen und Laufen. Ich finde in meinen eigenen Rhythmus hinein, laufe bewusst ganz viel ohne Uhr, beobachte die Natur aufmerksam.“



## Zur Person

Florian Reiter ist Sportphysiotherapeut mit Schwerpunkt Laufanalyse, Trailrunning-Guide, Triathloninstructor, SPORT 2000 Running-Coach und Mentaltrainer.

Mehr Infos zu Florian findest du auf:  
[reiterflorian.at](http://reiterflorian.at) und  
[runningcoach.sport2000.at](http://runningcoach.sport2000.at)

# Salomon stattet Frau für den Trail aus



**Sense Jacket W:** Die minimalistische Trailrunning Jacke kommt ohne Kapuze und Taschen aus. Sie bietet leichten, wasser- und windabweisenden Schutz sowie gelaserte Locheinsätze für verbesserte Luftzirkulation. Zudem punktet sie mit minimalem Packmaß.



UVP € 120,-

**Sense Pro 10 W Set:** Die minimalistische Weste spart bei einem Ultratrail-Rennen die entscheidenden Sekunden. Sie ist überdurchschnittlich bequem, weist keine Reibungsstellen auf und passt sich mit SensiFit™ und tief platzierten Trinktaschen an die weibliche Anatomie an. Die Trail-Utensilien sind ratzfatz zur Hand.



UVP € 160,-

**Sense Ride 4 W:** Wegen Erfolgs verlängert! Die Salomon Optivibe™ Dämpfung wurde auch in die neueste Version des Sense Ride 4 W eingebaut. Der neue Schaft kommt mit etwas mehr Polsterung und dadurch besserem Fersenhalt daher. Absorbierte Vibrationen und weniger Muskelermüdung durch den Optivibe™ Schaumstoff sowie sicherer Halt auf jedem Terrain sind für das Top-Modell eine Selbstverständlichkeit.

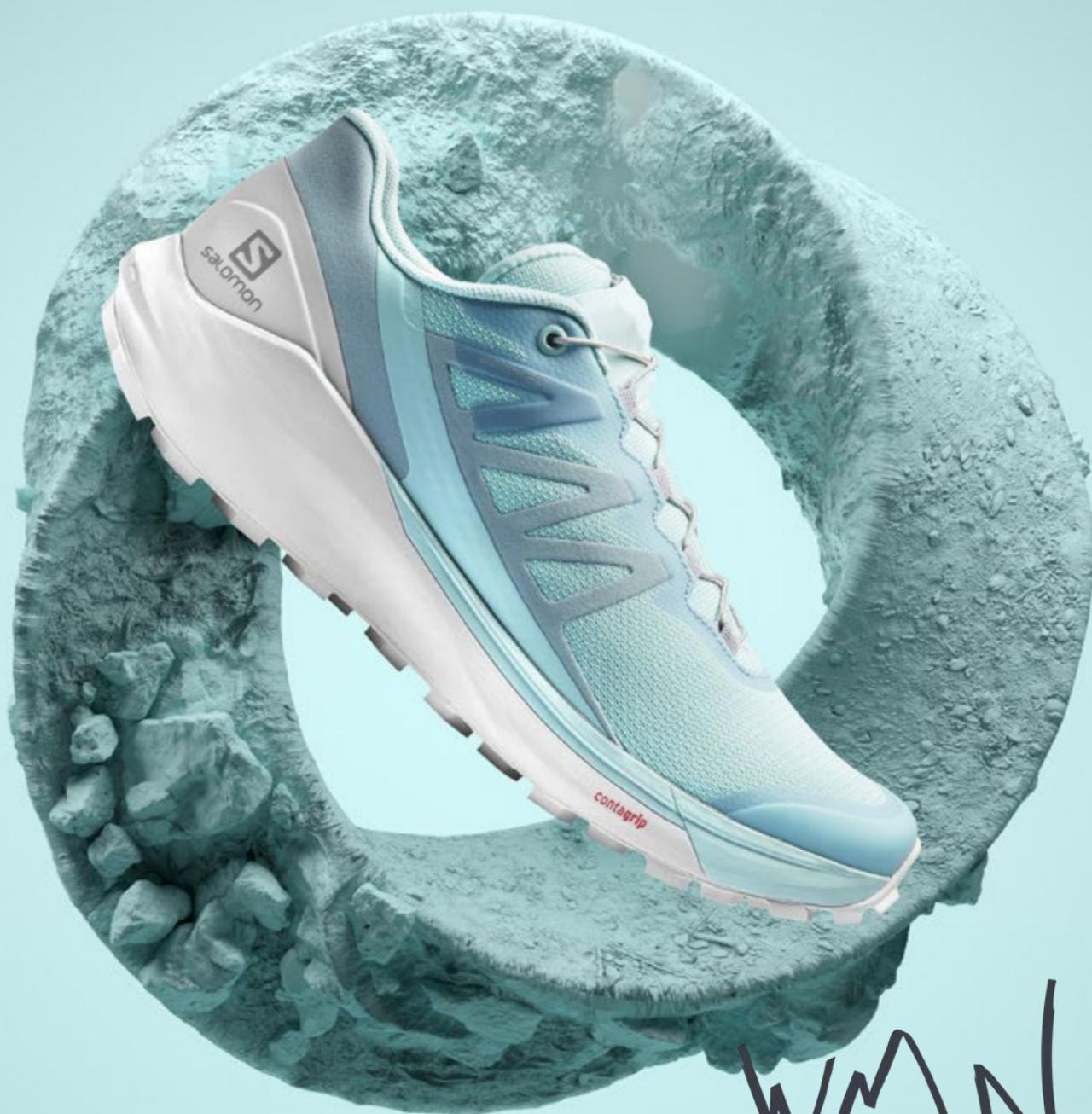


UVP € 120,-



Jetzt interaktiv das Salomon Trailrunning-Outfit & den Sense Ride 4 entdecken!

EVERY DAY.  
EVERY TRAIL.



WMN



SENSE RIDE 4



salomon

TIME TO PLAY

# 7 BERGE 7 LEGENDEN

#DerWegistdasZiel

## DIE GESCHICHTEN, DIE SIE DIR ERZÄHLEN

Jeder Berg an der Strecke des Traunsee Bergmarathons hat seinen ganz eigenen Charakter. Das liegt nicht zuletzt an den Herausforderungen, die er zu stellen im Stande ist, den Geschichten und magischen Momenten, die sich auf ihm zugetragen und ereignet haben. Dabei geht es um mehr als das Erstürmen der Gipfel. Es geht um die Geschichten, die den jeweiligen Berg in den oberösterreichischen Voralpen sozusagen geformt und dadurch einzigartig gemacht haben. Um das große Ganze und das außergewöhnlich Kleine. Bergläufer Markus Kröll interviewt für uns jene „Legenden“, die mit ihrer Region und ihrem Berg durch tiefgehende Erlebnisse verbunden sind. Sie teilen ihre ganz persönlichen Stories und so manches Erlebnisschmankerl rund um die sieben Berge des Bergmarathons mit dir. Das Ergebnis ist unter anderem eine „Mini-Doku-Serie“ von Videos, die dich hoffentlich genauso begeistert wie uns.



**32** SPORT  
2000 **TRAUNSEE  
BERGMARATHON**

Europas schönster  
Erlebnislaufer

**3. JULI 2021**

Termin

**63 KM**

Länge

**4.500**

Höhenmeter

**3 UHR**

Start

[traunsee-bergmarathon.com](http://traunsee-bergmarathon.com)





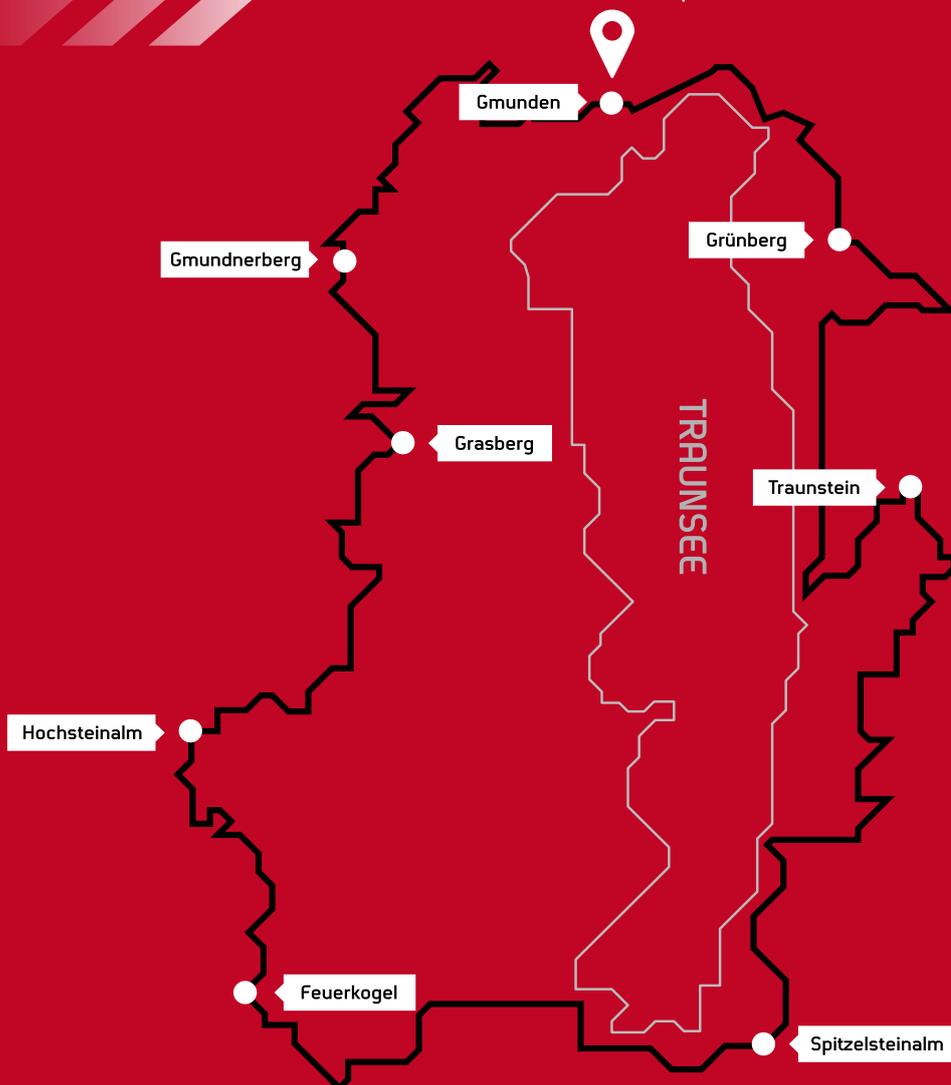
## Hinter den sieben Bergen ...

Die sieben Berge des wilden Bergmarathons säumen den malerischen Traunsee im oberösterreichischen Gmunden: der Grünberg, der Traunstein, die Spitzelsteinalm, der Feuerkogel, die Hochsteinalm, der Grasberg und der Gmundnerberg. Diese überquert man in einer Runde, die auf dem Gmundner Rathausplatz beginnt. Eine eindruckliche Konstante auf dieser Strecke sind die charakteristische Kulisse des Höllengebirges sowie die Ausblicke auf Gmunden, Ebensee und den Traunsee.



## STRECKENVERLAUF

START & ZIEL  
Gmundner Rathausplatz



## Die Strecke, die's in sich hat

Beim ersten Part des Bergmarathons liegt die Schwierigkeit nicht in der Bergwertung, sondern in der Startzeit. Nachts um drei Uhr startet man auf den Grünberg, seines Zeichens der Hausberg der Gmundner. Nachdem man die ersten 500 Höhenmeter zackig hinter sich gebracht hat, türmt sich auch schon der Traunstein vor einem auf.

Der Traunstein ist zwar nur 1.691 Meter hoch – mehr hat er aber gar nicht nötig. Mit seiner markanten Silhouette hat sich der oft unterschätzte Berg am Ostufer des Traunsees längst als „Wächter des Salzkammerguts“ einen Namen gemacht. Gipfelblick gegen Norden: Alpenvorland bis zum Mühlviertel und Böhmerwald. Gipfelblick gegen Süden: Totes Gebirge und Dachsteingletscher. Während des Rennens spielt der Ausblick aber hier noch keine Rolle. Es ist nach wie vor stockdunkel, und mit Stirnlampe ausgestattet, versucht man, möglichst trittsicher Meter zu machen.



Fotos: © Philipp Freund

Auf der **Spitzelsteinalm** (1.080 m) begrüßen zu bestimmten Jahreszeiten wollige Hochlandrinder die Marathonläufer. Die Route zur Alm führt über den alpinen Daxnersteig (ein „Jagasteig“), den man beinahe auf allen Vieren begeht. Nicht von ungefähr kommt es, dass viele hier vom schwersten Stück des ganzen Marathons sprechen. Um die robusten Tiere zu erreichen, gilt es also, selbst ein solches zu sein.

Weiter geht es nach Ebensee hinunter und dann auf den über dem Ort gelegenen **Feuerkogel** (1.592 m) mit seinem imposanten Aussichtsplateau. Nachdem man bereits den Traunstein und den Spitzlstein in den Beinen hat, braucht es ein richtig starkes Mindset, um im direkten Anschluss den super langen, steilen Weg zu bewältigen. Hier heißt es, alles an Motivation aus sich rauszuholen, was da ist. An dieser Crux kommt nicht mehr jeder vorbei.

Die längsten durchgehenden Anstiege sind nun geschafft. Zur Mittagszeit – und das bedeutet zu dieser Jahreszeit meist: in der Mittagshitze – läuft man zurück Richtung Gmunden. Erst über die schöne **Hochsteinalm**, weiter über den **Grasberg** und die letzten Höhenmeter auf den **Gmundnerberg** hinauf. Dabei hat man als finalen Ansporn stets den schönen Traunsee und beinahe alle Berge, die man heute schon gemeistert hat, im Blick. Die letzten drei Anstiege sind zwar nicht mehr mit übertrieben vielen Höhenmetern verbunden. Dennoch gehen sie nochmal ordentlich rein und verlangen einem alle Reserven ab, nicht zuletzt, weil es mittlerweile in der Regel extrem heiß ist. In den Siedlungen, durch die man läuft, feuern einen die Zuseher an und die Kinder spritzen einen zur Erfrischung mit dem Gartenschlauch ab.

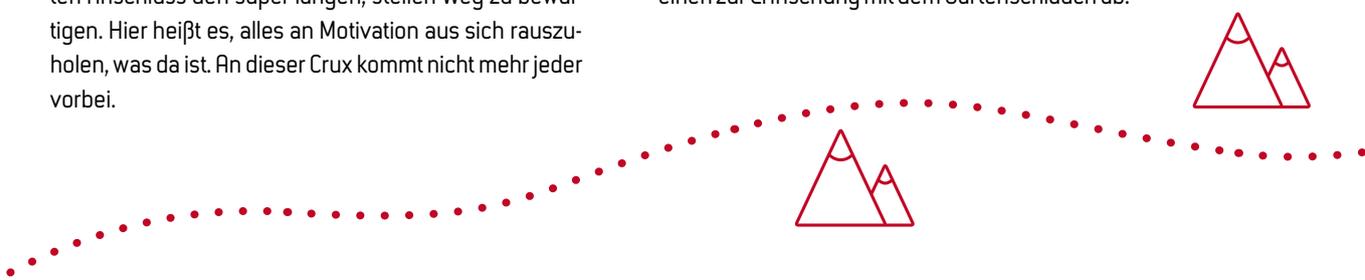
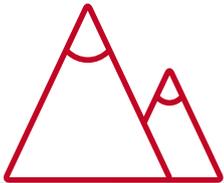




Foto © Philipp Freund

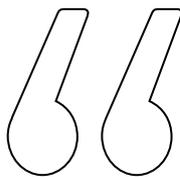


# TIPP

Am besten lässt du dir ein persönliches Porträt all dieser Abschnitte von unseren Bergmarathon-Legenden zeichnen. Spannende und bewegende Stories gibt es zu allen sieben „Points of Interest“!

## Auf dem Weg mit sieben Legenden

Heuer erwartet dich hinsichtlich der Bergmarathonstrecke ein besonderes Highlight. Moderator Markus Kröll begleitet sieben legendäre Bergfexe, die allesamt ihre ganz eigene Beziehung zu den einzelnen Bergen haben. Gemeinsam mit dem international bekannten Zillertaler Bergläufer tauchst du in ihre Story ein und lernst die Juwelle der Region durch lebendige Geschichten kennen. Freu dich auf intensive Begegnungen: Mit Menschen, die bereits als Kind mit der ganzen Familie den Traunsee Bergmarathon gelaufen sind. Mit solchen, die noch eine Rechnung mit dem Traunstein offen haben, weil sie einst gestürzt (und trotzdem die schnellste Zeit gelaufen) sind. Mit dem Läufer, der am öftesten am Bewerb teilgenommen hat. Mit jenen, die eine ganze Mary-Poppins-Tasche voller Anekdoten zu den Etappen für dich öffnen. Und mit solchen, die von dem magischen Track nicht genug bekommen können und gleich eine zweite Runde dranhängen. Doch mehr sei an dieser Stelle noch nicht verraten.



„Nur wo du zu Fuß warst,  
bist du auch wirklich  
gewesen.“

Johann W. von Goethe

# 7 BERGE LEGENDEN

#DerWegistdasZiel

Foto: © Bettina Hüttner / Vorauer Friends



## Die achte Legende heißt Markus Kröll

Markus Kröll läuft seit 25 Jahren die Berge dieser Welt ab. Wenn jemand eine Ahnung davon hat, wie tief die Bindung eines Menschen zu einem Berg gehen kann, dann er. Schon als Kind, aufgewachsen im Tiroler Ginzling, hat er sich ins Berglaufen verliebt. Der siebenfache Dolomitenmannsieger wird den Bergmarathon-Legenden im Interview die wesentlichen Fragen stellen und für dich die spannendsten Details zu den intimen Berggeschichten ans Tageslicht fördern.



Sei dabei –

## #DerWegistdasZiel

Verfolge unser neues Projekt auf unser Social Media Kanälen und auf [7berge7legenden.sport2000.at](https://7berge7legenden.sport2000.at) – mit Videos



[sport2000.at](https://sport2000.at)

**S**  
salomon  
TIME TO PLAY

**SUUNTO**

**MELASAN<sup>®</sup>**  
SPORT



**32** **SPORT 2000** **TRAUNSEE**  
**BERGMARATHON**

# DER PERFEKTE LAUFSCHUH FÜR EINSTEIGER

Es ist die Gretchenfrage zu Beginn jeder Laufkarriere. Und auch der Prinz aus dem Märchen Aschenputtel stand vor demselben Rätsel. Welcher ist der passende Schuh? Zumindest in einem der beiden Fälle liefert der SPORT 2000 Running Profi die Antwort. Mit Tipps des SPORT 2000 Running Profi Händlers Wolfgang Mangold gehen wir auf Spurensuche, um Anfängern die Kaufentscheidung und den Einstieg in den Sport zu erleichtern.



## PRODUKT-TIPP

### BROOKS GLYCERIN 19

Der softeste Schuh von Brooks ist der perfekte Einstieg in die Welt des Laufsports. Verfügbar bei SPORT 2000 als Neutralschuh oder mit dem Support-System GTS, das überflüssige Bewegungen reduziert und dadurch das Knie schont.



**BROOKS**

UVP €170,-

### SPORT 2000:

Wieso ist es überhaupt wichtig, sich mit dem Thema zu beschäftigen?

### Wolfgang:

Den ultimativen, besten Laufschuh für jedermann gibt es nicht. Das Thema Laufschuh ist sehr individuell zu sehen und über die letzten Jahre mit dem wachsenden Markenangebot und der Vertiefung der Marken im Sortiment noch spezieller geworden. Jeder Fuß und jeder Laufstil sind individuell, fast wie ein Fingerabdruck. Anhand von technischen Hilfsmitteln wie Druckmessplatten, High-tech-Kameras mit Analysesoftware und jahrelanger Erfahrung können wir die Auswahl auf drei bis vier Modelle reduzieren. Letztendlich entscheidet der Läufer (Kunde) nach der optimalen Passform und dem besten Gefühl beim Laufschrift.





#### **SPORT 2000:**

Was hebt die Beratung eines SPORT 2000 Running Profis von anderen ab?

#### **Wolfgang:**

Es sind vor allem die Erfahrung, die Praxisnähe und die optimale Bedarfsanalyse, die unsere Beratung einzigartig machen.

#### **SPORT 2000:**

Welche Laufschuh-Kategorien gibt es?

#### **Wolfgang:**

Ganz grob kann man Laufschuhe in folgende Kategorien unterteilen:

- Stabilitätsschuhe – Schuhe mit Dämpfung und Überpronationsschutz (gegen Einknicken beim Abrollen)
- Neutralschuhe – Schuhe mit viel Dämpfung
- Leichtgewichtsschuhe – leicht gestützt oder ohne Stütze, unterschiedliche Sprengung
- Wettkampfschuhe – ermöglichen Laufen mit deutlich weniger Energieaufwand, minimieren den Bodenkontakt, seit Kurzem auch mit Carbonplatten erhältlich
- Trail- oder Geländeschuhe (leicht, flach, starkes oder weniger starkes Profil)
- Wasserdichte Modelle aus den Kategorien Stabilitätsschuhe, Neutralschuhe, Geländeschuhe
- Natural-Running-Modelle – mit und ohne Zwischensohle bis hin zum Barfußschuh, oft als Techniksuh verwendet, zur Verbesserung des Laufstils





#### **SPORT 2000:**

Welche Frage sollten sich Neueinsteiger als Erstes stellen?

#### **Wolfgang:**

Der Untergrund, auf dem der Läufer unterwegs ist, ist ein entscheidender Faktor für die Empfehlung und definiert den Einsatzzweck. Sehr häufig wird auch gemischt gelaufen. Asphalt und leichtes Gelände mit Schotterwegen zum Beispiel. Immer öfter geht es auch in die Berge und zu Fels und Stein.

#### **SPORT 2000:**

Und welche Fragen stellst du vor Ort?

#### **Wolfgang:**

Zu meinen üblichen Fragen gehören:

- Auf welchem Untergrund läufst du: Anteil von Asphalt und Schotter bzw. Gelände?
- Wie lange läufst du bereits und hast du schon Erfahrung mit Modellen und Marken gemacht?
- Wie oft pro Woche läufst du und wie lange pro Einheit?
- Machst du Ausgleichssport, Stabilisationstraining oder andere begleitende Übungen für den Laufsport?
- Wie betreibst du das Laufen – gibt es ein Ziel, auf welches du hin trainierst? Läufst du zum Ausgleich des Alltags und/oder aus Freude an der Bewegung?
- Hast du aktuell Probleme oder Schmerzen?
- Trägst du Einlagen? Und wenn ja, sind es Sporeinlagen?
- Welche Anforderungen stellst du an Laufschuhe?



RUNNING  
PROFI

[running.sport2000.at](https://www.running.sport2000.at)

**SPORT 2000:**

Was passiert im Geschäft bei der Beratung aktiv?

**Wolfgang:**

Bei ein paar Laufsritten bei uns auf der zwölf Meter langen Indoorbahn können wir uns einen ersten Eindruck vom Laufstil verschaffen. Auf der Druckmessplatte nehmen wir den Fuß unter die Lupe – nicht nur Größe, Rist und Gewölbe sind entscheidend, die Breite des Fußes ist ein ausschlaggebender Punkt für die Empfehlung. Bei der Fuß- und Beinstellungsanalyse filmen wir den Kunden von hinten und zeitgleich von der Seite. So können wir mittels Analysesoftware den Aufsatz, die Standphase der Beine, aber auch die Armhaltung analysieren. Ein paar Tipps für die Verbesserung des Laufstils sind oft hilfreicher als das teuerste Laufschuhmodell. Anhand der Bilder kann der Kunde die von uns empfohlenen Modelle probieren und jedes einzelne beurteilen. Wir vergleichen die ausgewählten Modelle auf dem Laufband und mit unserem geschulten Auge auf der Laufstrecke im Shop. Es ist ein Prozess, der sich absolut auszahlt!

**SPORT 2000:**

Wie kommt man zu einer Analyse?

**Wolfgang:**

Am einfachsten ist die Anmeldung mit Datum und Uhrzeit über die Website [running.sport2000.at](http://running.sport2000.at).



## Running-Experte WOLFGANG MANGOLD

### Laufsport Mangold in Wiener Neustadt

Wolfgang läuft seit 25 Jahren regelmäßig und empfiehlt seit fast zwei Jahrzehnten Laufschuhe samt komplettem Equipment. Seinen Blick richtete er bereits auf Tausende Füße und fand Lösungen für die diversesten Anliegen. „Aus jeder Beratung, aus jedem glücklich gemachten Kunden wächst meine Motivation und ich kann wieder viele wichtige Punkte für die Zukunft der Laufschuhberatung mitnehmen. Gemeinsam mit meinem Team rund um Eva und Stefan entwickeln wir uns Tag für Tag, Kunde für Kunde weiter und tauschen regelmäßig unsere Erfahrungen aus.“



# STRASSE ODER TRAIL:

## Welcher Lauftyp bist du?

Auch wenn es derselbe Sport ist, könnten die beiden Welten, in denen sich ihre Vertreter bewegen, unterschiedlicher nicht sein. Selbst innerhalb der beiden Gruppierungen gibt es mehrere Nischen. Doch von Anfang an: Auf der einen Seite stehen die Strettrunner. Und auf der anderen die Trailrunner. In welches Lager es dich verschlägt, hängt vom Untergrund und den Zielen ab, die du dir setzt. Das wichtigste Ausrüstungsstück – die Schuhe – gibt es in einer riesigen Bandbreite. Die SPORT 2000 Running Profi Händler beraten und helfen dir mit Know-how und Analysen dabei, den perfekten Schuh zu finden. Doch den ersten Schritt musst du tun.



## Wohin des Weges?

Street- & Trailrunner haben viel gemeinsam und der Unterschied zwischen beiden Typen mag auf den ersten Blick marginal wirken. Doch wer genauer hinsieht, erkennt große Unterschiede. Von der Muskelbeanspruchung über die Anforderungen an die Kondition bis hin zum Tempo und der Ausrüstung. Diese Check-Box hilft dir dabei, eine Entscheidung zu treffen:

## Die Ausrüstung

Im letzten Jahrzehnt haben sich die Laufausrüster immer weiter spezialisiert, um den Runnern das zu geben, wonach sie verlangen. Perfekt auf den Einsatz am Asphalt oder im Gelände abgestimmt, ist die Auswahl mittlerweile fast grenzenlos. Bekleidung, Accessoires, Schuhe: Die Technologie und Überlegungen, die in die Entwicklung einfließen, machen das Laufenerlebnis noch spannender. Hybridvarianten und alltagstaugliche Ausrüstung komplettieren das Angebot. Schlussendlich ist ein Gegenstand aber nach wie vor ausschlaggebend, wenn es darum geht, drauflos zu laufen: das Schuhwerk.

### TYP: PRO STREETRANNER:

- Struktur in der Routenwahl
- Planungssicherheit (Zeiten & Kilometer)
- Perfekt zum „Abschalten“
- Effektives Konditionstraining
- Stadtnähe (Arbeitsplatz)

### TYP: PRO TRAILRUNNER:

- Neue Wege finden
- Abenteuer/Erlebnis
- Technisches Terrain als Challenge
- Ganzkörpertraining
- Mitten in der Natur

## Innovation & Einsatzgebiet

Im letzten Jahrzehnt haben sich die Laufausrüster immer weiter spezialisiert, um den Runnern das zu geben, wonach sie verlangen. Perfekt auf den Einsatz am Asphalt oder im Gelände abgestimmt, ist die Auswahl mittlerweile fast grenzenlos. Bekleidung, Accessoires, Schuhe: Die Technologie und Überlegungen, die in die Entwicklung einfließen, machen das Lauferlebnis noch spannender. Hybridvarianten und alltagstaugliche Ausrüstung komplettieren das Angebot. Schlussendlich ist ein Gegenstand aber nach wie vor ausschlaggebend, wenn es darum geht, drauflos zu laufen: das Schuhwerk.



### DER STRASSENSCHUH – BEISPIEL: ON CLOUDSWIFT

Die neueste Generation setzt gezielt mehr Helion-Superfoam, also Dämpfung, ein. Größere Hohlelemente („Clouds“) im hinteren Fußbereich entlasten etwa die Ferse, während der Vorfuß durch eine neue Anordnung der Clouds entlastet wird. Weitere Highlights des On Cloudswift:

- 100 % recyceltes Mesh im Obermaterial
- Stützende Seitenelemente
- Neue Gummi-Pads für mehr Grip
- Verbesserte Abrollbewegung
- Bequeme Sockenkonstruktion



UVP € 159,95

### DER TRAILSCHUH – BEISPIEL: ON CLOUDULTRA

Eine Trail-Maschine für harte Ansprüche, die im Kern ebenfalls auf die Cloud-Technologie setzt, diese aber komplett auf den Einsatz im Gelände auslegt. Besonders bei langen Läufen im Terrain spielt die Dämpfung eine entscheidende Rolle – wie jeder Ultraläufer im Finish zu berichten weiß. Die Features:

- Besonders widerstandsfähig bei Schotter
- Mehr Komfort durch mehr Dämpfung
- FlipRelease Schalter, um geschwollene Füße zu entlasten
- Dual-Layer-Obermaterial
- 3 unterschiedliche Grip-Oberflächen



NEU

UVP € 189,95

## ENTSCHEIDUNGSHILFE

Egal ob Straße oder Trail, etablierte Laufschuhe oder außergewöhnliche Modelle: Ob die Schuhe sich gut mit dem eigenen Laufstil vereinbaren lassen, zeigt nur ein Test. Der SPORT 2000 Running Profi steht bereit!



RUNNING  
PROFI

Alle unsere Running Profis  
findest du online unter:

[runningprofi.sport2000.at](https://runningprofi.sport2000.at)

🇨🇭 Schweizer Technologie

Der brandneue Cloudswift.  
Run on clouds.

on

# HELION™ YOUR RUN



# MIT UNSEREN PROFIS UND TOP- SCHUHEN LÄUFT'S!

Was wäre der Tennisspieler ohne Schläger? Was der Basketballer ohne Korb? Und was der Läufer ohne Laufschuh? Richtig, ein Sportler, dessen Leidenschaft ihm verwehrt bleibt. Gut, dass wir zumindest für letzteren die Lösung haben – oder besser gesagt: gleich mehrere Lösungen. Unser Running Profi kennt sie nämlich – die Schuhe für alle Fälle.

„Ein Neutralschuh mit Wohlfühlcharakter, der durch ein direktes, aber gedämpftes Laufgefühl auch für schwerere Athleten eine gute Wahl auf allen Distanzen ist. Durch das mit der Schnürung verbundene Stützelement am Mittelfuß und das feine Mesh sitzt der Schuh wie eine zweite Haut. Der sogenannte HELION-Schaum macht den Schuh deutlich leichter, weicher und agiler, aber auch flexibler und langlebiger. Dies kann zu einem energieeffizienteren Laufstil führen. Unser Eindruck: „Sehr fest im Laufgefühl, direkt in der Ansprache und mit gutem Grip.“

SPORT & FASHION TIGER //  
Susanne Stubits



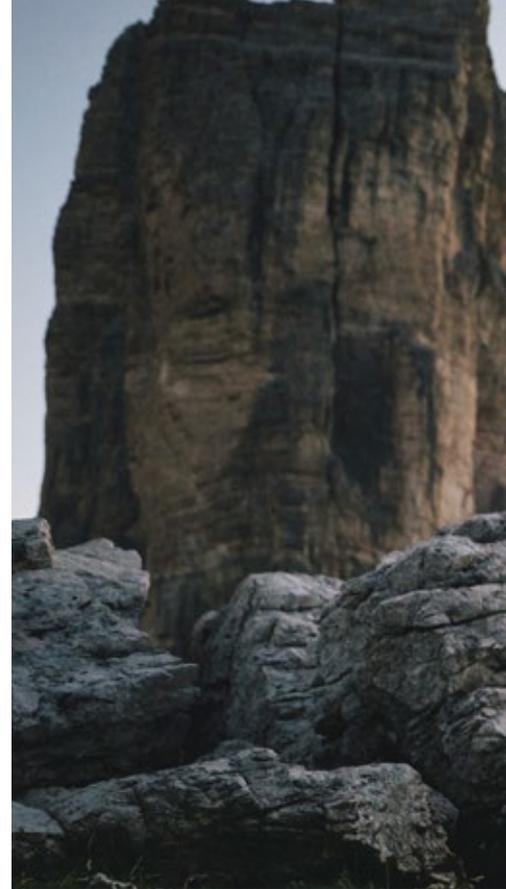
OFFICIAL  
PARTNER OF



RUNNING  
PROFI

**on**  
Run on clouds.

ON CLOUDSWIFT  
UVP €159,95





„Der Sense Ride ist der perfekte Allroundschuh von Salomon. Er eignet sich sowohl für leichte Trails, als auch für das alpine Gelände. Die Sohle haftet auch auf feuchten Steinen sicher. Der Sense Ride ist durch seine komfortable Dämpfung ein optimaler Trainingsschuh. Auch Kilian Jornet bezeichnet diesen Schuh als seinen absoluten Lieblingstrainingsschuh.

Laufsport Mangold Racing Team Athlet Philip Jansch läuft ebenso liebend gerne auf diesem Model.“

**LAUFSPORT MANGOLD //**  
Wolfgang Mangold



**S**  
salomon  
TIME TO PLAY

**SALOMON SENSE RIDE 4**  
UVP €120,-

„Der Hoka Carbon X2 ist der perfekte Schuh für ambitionierte Läufer über längere Distanzen. Die Carbonplatte im Schuh macht ihn zu einem reaktiven Laufschuh, von dem der Läufer ein direktes Feedback von der Straße erhält. Dennoch ist die Dämpfung bei einem leichten Gewicht auch auf lange Laufeinheiten abgestimmt. Der Meta-Rocker gibt dem Läufer noch einen zusätzlichen Vortrieb, somit ist der Schuh ein perfekter Partner für neue Bestzeiten.“

**SPORT VASOLD //**  
Lukas Vasold

**HOKA**  
TIME TO FLY™

**HOKA CARBON X2**  
UVP €180,-



#DeinZielvorAugen | NEUE LAUFSCHUHE



Leistungsfähiger  
Schuh für Geländeläufe &  
Trails auf technischem Terrain, über  
mittlere Distanzen und Speed Hiking.  
Dank des neuen Verschlusssystems  
Dynamik Cage mit dem integrierten BOA®  
Fit System, sorgt der Schuh für eine perfekte  
Umhüllung des Fußes und optimale Stabilität.  
**SPORT 2000 ÖSTERREICH**  
**PRODUKT MANAGER //**  
**Gerhard Eder**

  
**LA SPORTIVA**

**LA SPORTIVA CYKLON**  
UVP € 169,-

„Der New Balance 1080 – an Komfort kaum zu überbieten. Der perfekte Schuh für lange (Trainings-) Läufe und für mich der ideale Begleiter in der Vorbereitungszeit fürs Grundlagentraining (lange, langsame Einheiten). Es überzeugt die superweiche Fresh Foam X Dämpfung. Das elastische Strick Obermaterial passt sich wie eine 2. Haut an die Fussform an und der einzigartige Ultra Heel bietet einen hervorragenden Fersensitz. Mit 263 Gramm ein Leichtgewicht unter den Trainingsschuhen.

LEICHT-WEICH-DYNAMISCH“  
HAIDERSPORT // Dominik Haider

**NB**<sup>®</sup>  
new balance

NEW BALANCE 1080

UVP € 170,-



**asics**

ASICS GT 2000 KNIT

UVP € 140,-

Exklusiv  
bei  
**SPORT  
2000**

„Begeistert sind unsere Kunden vor allem von der Passform des GT-2000 Knit, deshalb greifen viele immer wieder zu diesem Modell. Besonders hervorheben kann man die Laufdistanzleistung und die hervorragende Dämpfung. Ein weiterer Pluspunkt ist die umweltfreundliche Herstellung.

SPORT 2000 RANKL //  
Gerhard Rankl



„Wir haben den Schuh im Sortiment – da er eine völlig neuüberarbeitete Version ist, gibt es noch wenig Einsatzerfahrung. Allerdings hat er viele Eigenschaften seines Vorgängers - sehr gute Passform (bereits angenehmes Gefühl beim Reinsteigen) und guter Fersensitz sowie eine enorm rutschfeste Sohle mit wenig Abrieb – wir empfehlen ihn (so wie auch schon den Vorgänger) für anspruchsvolle Trails wo es wirklich über „Stock und Stein“ und sozusagen zu Sache geht. Der Zulauf auf Asphalt ins Trailgelände sollte kurz gehalten werden da hier die Abnutzung an der Sohle schnell erfolgt.“

WEMOVE RUNNINGSTORE //  
Michael Wernbacher

**SCOTT**

SCOTT SUPERTRAC RC 2  
UVP € 159,95



„Die neue Brooks Glycerin Kollektion in der 19. Generation überzeugt mit höchstem Komfort und ganz besonderem Laufgefühl. Das Dämpfungssystem des Schuhs ist nicht nur sehr rückgewinnend und leicht, sondern auch extrem langlebig. Der Glycerin 19 GTS bietet dir mit den Guiderails den nötigen Support bei Ermüdungserscheinungen. Insider-Tipp: Wenn du den Schuh einmal anprobiert hast, möchtest du nie wieder rausschlüpfen - versprochen.“

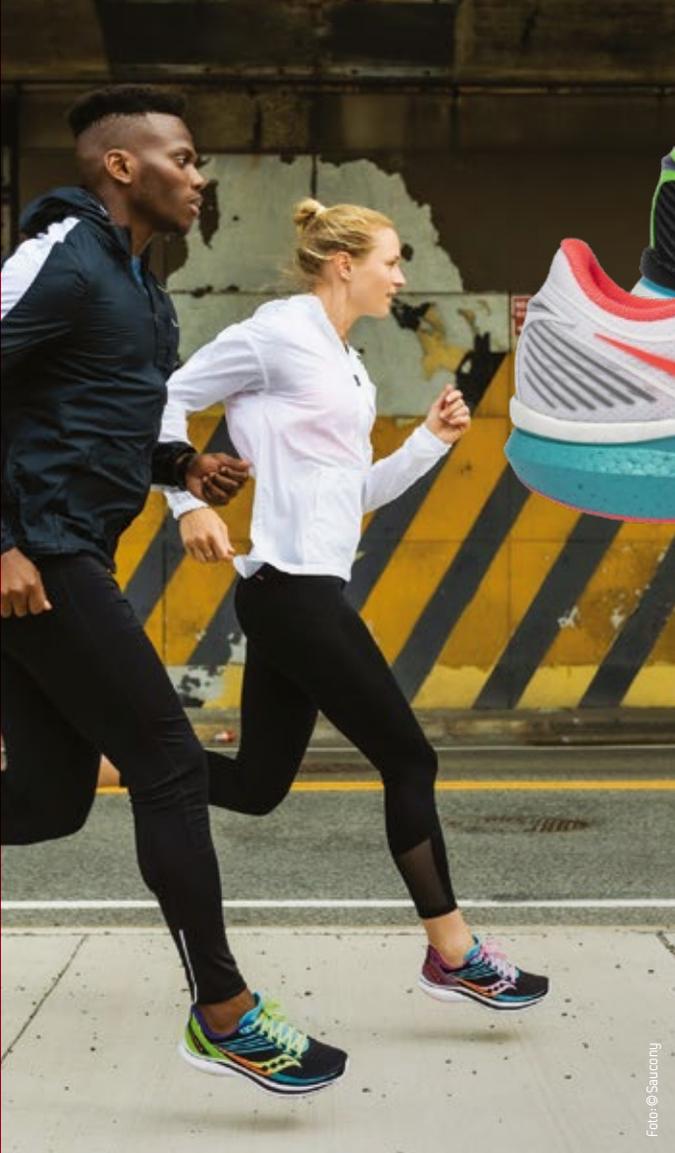
MACHSPORT // Philipp  
Hehenberger



**BROOKS**

BROOKS GLYCERIN 19  
UVP € 170,-





**saucony**

**SAUCONY  
ENDORPHIN SPEED**  
UVP €180,-

„Endorphin Speed: der kleine Bruder vom Endorphin Pro mit der Nylon-Platte statt der Carbonplatte! Der extrem reaktive Schaum ist extrem effektiv und wirft deine gesamte Energie nach vorne! Die Nylonplatte ist fast so effektiv wie die Carbonplatte, hat aber den Vorteil, dass sie im Training auch gut gelaufen werden kann!

Passform TOP, Style TOP – und der Schuh macht wirklich Spaß. Jeder, der in den Schuh steigt, merkt den totalen Vortrieb! Der Schuh eignet sich neben schnellen Trainings auch für den Wettkampf von 5km bis zum Marathon!

Im Vergleich zu anderen Wettkampfschuhen hat er noch einen guten Gummi, der dafür sorgt, dass auch auf nicht perfekt asphaltiertem Gelände der Grip passt! Außerdem ist er im Vergleich zu anderen Modellen sehr einfach zu laufen und auch in den Kurven sehr stabil!“

**SPORT RINNERTHALER //  
Peter Huber**

Foto © Saucony



## Jetzt Laufanalyse vereinbaren!

Was du aus deinem Laufsport holst, hängt von deinem Antrieb, deinen Zielen, deiner Leidenschaft ab. Ebenso wichtig aber ist, wer dir dabei zur Seite steht!

Deine SPORT 2000 Running Profis verstehen den Laufsport wie kaum ein anderer. Frage jetzt eine individuelle Laufanalyse bei deinem SPORT 2000 Running Profi an.



**RUNNING  
PROFI**

[running.sport2000.at](http://running.sport2000.at)



INTERVIEWPARTNER

## GERALD BAUER IST ...

Trainer und Sportwissenschaftler im Olympiazentrum Salzburg-Rif /  
Universität Salzburg /  
Fachbereich für Sport- und Bewegungswissenschaften

# LEISTUNGS- TEST FÜR LÄUFER

## Was bringt professionelle Diagnostik?

Wir Läufer sind ambitioniert. Wir wollen ständig besser werden und effizienter laufen. Der eine oder die andere unter uns trainiert auf Wettkämpfe hin. Wir pushen gerne unser persönliches Limit. Und selbst, wenn wir mit dem Status Quo zufrieden sind, sind wir neugierig, wie dieser tatsächlich, und nicht nur unserem eigenen Empfinden nach, aussieht. Der beste Weg, um sich von Kopf bis Fuß durchanalysieren zu lassen, handfeste Parameter für den persönlichen Leistungsstand zu erhalten, überprüfbare Ziele zu formulieren und wirksame Trainingspläne sowie Wettkampfprognosen daraus abzuleiten, führt über eine professionelle Leistungsdiagnostik. Worum es dabei geht, wie sie funktioniert, was sie kostet und weitere spannende Aspekte haben wir mit Trainer und Bewegungswissenschaftler Gerald Bauer (Olympiazentrum Salzburg-Rif) besprochen.



### Was zeigt eine Leistungsdiagnostik?

Eine korrekt durchgeführte Leistungsdiagnostik sollte mit einem Belastungs-EKG verbunden werden. Vorab ist es ratsam, auch ein Ruhe-EKG zu erstellen, mit dem geprüft wird, ob Sporttauglichkeit besteht, das heißt, ob das Herz-Kreislauf-System in Ordnung ist. Das ist gleichzeitig ein Teil einer Gesundenuntersuchung und damit ein Nachweis, den man bei manchen Rennen vorweisen muss. In Italien beispielsweise darf man ohne Nachweis, dass man gesund, belastbar ist und keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat, gar nicht an den Start gehen. Zudem erhält man Auskunft über seinen Trainingszustand, die sogenannte Ist-Zustand-Analyse. Der große Vorteil liegt darin, dass die Leistungsdiagnostik standardisiert ist, es gibt Vergleichs- und Normwerte, anhand derer man seinen persönlichen Trainingszustand einordnen, eine Stärken-Schwächen-Analyse machen und dadurch das individuell richtige Ziel für sich formulieren kann.

### Inwiefern hilft sie bei der Trainingssteuerung?

Für die Trainingssteuerung ist eine Leistungsdiagnostik unumgänglich, ansonsten bewegen wir uns im Bereich von Schätzungen. Das geht bis zu einem gewissen Maß, wenn es um Laufleistungen geht. Es lässt sich aber stark optimieren: Gibt es Defizite in der Grundlage? Ist die Person „nach oben hinaus“ sehr belastbar und kann sich super quälen? Braucht es aber, um einen weiteren Schritt in die richtige Richtung zu setzen, ein spezielleres Grundlagentraining, um dann auf einer besseren Basis schneller laufen zu können? Solche Analysen im Grundlagen-, im Übergangs-, im extensiven Intervallbereich oder auch in der maximalen Leistungsfähigkeit zeigen eindeutig, wo die Stärken liegen und woran sinnvollerweise gearbeitet werden sollte.

### Immer mehr Menschen möchten gezielt und effektiv trainieren. Ab welchem „Level“ empfehlst du Läufern eine Leistungsdiagnostik?

Ich empfehle sie prinzipiell ab jedem Level. Allerdings macht es wenig Sinn, sofort eine Ist-Zustands-Analyse zu machen, wenn man gerade mit dem Laufen anfängt, weil sie da hinsichtlich Trainingssteuerung noch nicht wirklich aussagekräftig ist. Zu Beginn macht man eher eine normale sportmedizinische Tauglichkeitsuntersuchung verbunden mit einem



Stufentest, um sich maximal auszubelasten. Dazu gehören ein Belastungs-EKG, ein Lungenfunktionstest und anthropometrische Messungen (Anthropometrie = Lehre von den Maßverhältnissen des Körpers, Anm.). Und erst dann, wenn man sozusagen das „Pickerl“ gemacht hat, trainiert man mal einige Wochen. Bei einem Sportneuling geht ja in der Regel gleich mal einiges weiter. Erst nach einer gewissen „Vorlaufzeit“ ist es ratsam, eine Leistungsdiagnostik vorzunehmen. Ansonsten verbessert sich zu Beginn so rasch so viel, dass ich sofort eine neue machen muss, um aktuelle Werte zu haben. Aber danach ist eine Diagnostik prinzipiell auf jedem Level sinnvoll, auch, um sich nicht zu verzetteln: Man sollte nicht planlos versuchen, seine Hausstrecke immer noch schneller zu laufen bzw. generell nur auf Zeiten zu laufen. So trainiert man womöglich komplett am Ziel vorbei oder stresst den Körper unnötig.

### In welcher Trainingsphase macht sie am meisten Sinn?

Wenn man von einem erfahrenen Sportler ausgeht, gehören Trainingspausen meist dazu – für einen Sommersportler kann das beispielsweise der November nach den letzten Wettkämpfen im Oktober sein. Im Dezember fängt er dann wieder zu trainieren an und da macht es auf jeden Fall Sinn, einen Trainings- bzw. Mesozyklus lang (circa vier Wochen) wieder hineinzufinden und dann einen Leistungstest anzuhängen. Das Ergebnis vergleicht man mit jenem des Vorjahres und ist im besten Fall besser geworden. Auf dieser Basis plant man den nächsten Makrozyklus (also mehrere Mesozyklen bzw. Monatsblöcke). Drei bis sechs Wochen sollten zwischen Trainingsinterventionen liegen, sodass die Trainingsreize eine Entwicklung in der Leistungskurve sichtbar machen. Rechtzeitig vor einem Saisonhighlight wie einem Wettrennen führt man erneut eine Leistungsdiagnostik durch. Dabei evaluiert man, ob die Intervention wirksam war und reagiert entsprechend. Es sollte noch Zeit für zwei bis drei weitere Mesozyklen (Belastungswochen) und für eine Regenerationswoche sein, in denen ich das Training noch optimiere und die richtige Herzfrequenz und Pace (Minuten pro Kilometer) fürs Rennen festlege.



### Mit welchen Kosten muss ich für einen Leistungstest rechnen?

Man sollte grob zwischen 100 und 300 Euro veranschlagen. Ist man Vereinsmitglied bei einem Institut für Sportmedizin, erhält man die Diagnostik oft günstiger. Wenn ich das Olympiazentrum Salzburg-Rif als Referenz hernehme, beginnt der Normalpreis bei einem ersten Laktatstest bei rund 150 Euro. Viele Institute legen großen Wert auf das begleitende Beratungsgespräch. Es kommen Athleten, die sehr gezielt trainieren wollen und Angaben, Empfehlungen, Mustertrainingspläne erhalten. Da dauert die Diagnostik schon mal zwei Stunden. Meiner Meinung nach sind Zeit und Geld hier mehr als gut investiert, weil man gleichzeitig eine gute Fortbildung im Bereich der Sportwissenschaft erhält. Ich erlebe regelmäßig regelrechte Aha-Momente bei den Trainierenden. Braucht man kein Beratungsgespräch, weil man selber einen Trainer hat und nur die Diagnostik möchte, sind die Kosten oftmals entsprechend geringer. Wenn man das Ganze mit einer Spiroergometrie, also Atemgasanalyse verknüpfen möchte, bei der man seine VO<sub>2</sub> und VO<sub>2</sub>max Werte („Bruttokriterium“ für die Ausdauerleistungsfähigkeit) erhält, schlägt der Ersttest mit rund 200 und jeder Folgetest mit rund 170 Euro zu Buche. Der Feldtest draußen auf der Laufbahn (inklusive Herzfrequenz- und Laktatmessung) kostet bei mindestens fünf gleichzeitig teilnehmenden Personen pro Person 60 Euro und ab zehn Personen 50 Euro pro Person. Diese Form macht vor allem bei Mannschaftssportarten und Gruppentrainings Sinn.

### Wie muss ich mich in der Praxis auf den Test vorbereiten?

Man sollte spätestens zwei Tage davor höchstens locker laufen und sich nicht mehr extrem verausgaben, um möglichst erholt hinzukommen. Essen kann man im Prinzip „normal“. Die Speicher sollte man einer-

seits nicht übermäßig mit Kohlenhydraten anfüllen, andererseits aber auch nicht am Abend davor nur Salat essen, weil es dann zu einer Glykogenverarmung kommt, was die Testergebnisse verfälscht.

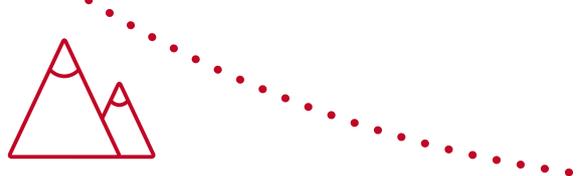
### Trainings- bzw. Pulsbereiche beziehen sich meist auf die Herzfrequenz. Wie werden die Trainingspläne danach erstellt?

Was ist der Vorteil des Trainings nach der Herzfrequenz (im Vergleich zu anderen Trainingsphilosophien wie etwa der Belastung anhand der geplanten Wettkampfgeschwindigkeit)?

Die Herzfrequenz ist ein subjektiver Parameter, der mitunter großen Schwankungen unterliegt. Ich laufe weg, die Herzfrequenz ist niedrig, es gibt die Thermoregulation, mein Körper erhitzt sich, die Herzfrequenz steigt. Dazu kommen Pulsschlag-beeinflussende Faktoren: Hitze bzw. Kälte, Vorbelastung bzw. Ermüdung, schlecht geschlafen, kurz vorher gegessen etc. Daher nimmt man beim Lauftraining mittlerweile häufig die Pace (Tempo, Anm.) her, setzt also auf GPS-gesteuertes Training (mit Uhren). Das macht Sinn, weil das GPS-Signal, das mir die Schrittgeschwindigkeit vorgibt, valide und objektiv ist. Es zeigt genau an, wie viel man dem Körper abverlangt. Das kann so aussehen, dass zum Beispiel jeden Kilometer ein Signal ertönt oder die Uhr vibriert und dabei anzeigt, wie schnell man läuft. Durch die Leistungsdiagnostik erhält man die Tempovorgabe und Herzfrequenz. Somit berücksichtigt man beide Parameter. Hellhörig wird man, wenn beispielsweise das Tempo eigentlich zu niedrig ist, der Puls aber extrem hoch. Dann ist vielleicht ein Tag, an dem ich mir die Intervalle spare oder nur extensive anstelle intensiver Intervalle mache. Wenn sich die Pace hingegen sehr locker anfühlt und der Puls wenig raufliegt, weiß man, dass man beispielsweise noch ein Intervall mehr machen oder den nächsten Kilometer um fünf Sekunden schneller laufen kann. Man kann durch die Berücksichtigung der beiden Parameter sehr gut seine eigene Conclusio ziehen. Das Training selbst ist aber etwas aussagekräftiger auf Basis der Herzfrequenzmessung, wenn ich über die Pace trainiere.

### Bringt mir eine Leistungsdiagnostik auch passende Zielzeiten für den Wettkampf?

Ja, mit der Erfahrung eines guten Diagnostikers und Normwerten. Wenn die Leistungsdiagnostik sauber, standardisiert und unter Berücksichtigung aller Rahmenbedingungen (erholt, ausgeschlafen, gesund etc.) durchgeführt wird, lassen sich Zielzeiten sehr gut vorhersagen.



Man hört immer vom aeroben vs. anaeroben Bereich. Was genau ist damit gemeint? Was hat Laktat damit zu tun und was hat es mit der Bestimmung der Laktatkonzentration auf sich?

Man erhält Auskunft über die Energiebereitstellung im Körper. Der aerobe Prozess passiert zum Großteil mit Fettverbrennung. Jeder Körper hat in diesem Bereich, egal wie schlank oder korpulent er ist, viele Fettreserven. Theoretisch kann ich mich auch ohne Ernährung sehr lange im aeroben Basisbereich fortbewegen, der Körper läuft dabei am ökonomischsten: Das erklärt auch, warum Verunglückte in der Wüste oder am Berg sehr lange überleben und unglaubliche Distanzen zurücklegen können. Dieser Bereich ist etwa für Marathonläufer der wesentliche.

Im aeroben-anaeroben Übergangsbereich passiert eine Mischung aus Fettverbrennung und oxidativer Kohlenhydratverbrennung. Laktat kumuliert, das heißt, es steigt langsam an, aber es wird auch gleichzeitig wieder verstoffwechselt. Die persönliche anaerobe Schwelle lässt sich etwa bei FTP-Tests



## FOR YOUR MOUNTAIN

### CYKLON

Umhüllend, stabil und präzise: Cyklon wurde für das Geländelaufen auf technischem Untergrund konzipiert. Der Schuh wurde in Zusammenarbeit mit BOA® entwickelt. Die Dynamic Cage™-Konstruktion umhüllt den Schuh und ermöglicht eine dynamische Regulierung dank der Schnürung mit BOA® Fit System. Cyklon wurde im Fleimstal, Trentino, Dolomiten entwickelt und getestet.

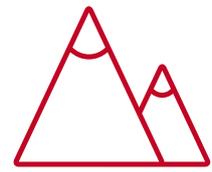
**Cyklon: for your mountain.**

BOA® DIALED IN. PRECISION FIT.



LA SPORTIVA®  
innovation with passion

SHOP NOW ON [WWW.LASPORTIVA.COM](http://WWW.LASPORTIVA.COM)



(Functional Threshold Power, Anm.) oder Dauerbelastungstests herausfinden. Dieser Bereich ist zum Beispiel für Halbmarathonläufer interessant.

Im anaeroben Bereich zieht der Körper bereits größtenteils Kohlenhydrate zur Energiebereitstellung heran und die Fettverbrennung spielt sich in geringerem Maße ab. Je höher die Belastung, desto stärker die Glycolyse. Das Laktat kumuliert, es kommt zu einem Säuremilieu und hormonellen Ausschüttungen im Körper. Je weniger Laktat-verträglich man ist, desto eher muss man eine maximale Belastung dann auch irgendwann abbrechen. Für „normale“ Sportler ist dieser Bereich in der Regel nicht so wesentlich.

**Wo wende ich mich hin, wenn ich eine Leistungsdiagnostik machen möchte?**

Überlege dir, was dein Ziel ist. Möchtest du eine Gesundenuntersuchung, eine Sporttauglichkeits-

untersuchung, ein Ruhe- oder Belastungs-EKG, eine Lungenfunktionsüberprüfung, einen Check der Anthropometrie (Beweglichkeit, Wirbelsäulenzustand etc.)? Diese Dinge erledigt der Hausarzt mit Ergometer, EKG-Gerät und so weiter. Etwas spezialisierter sind dann sportmedizinische Institute, die deinen Ist-Zustand erheben und diesen mit den Normwerten der sportlichen Bevölkerung vergleichen, sodass Optimierungsmöglichkeiten abgeleitet werden können. Leistungsdiagnostiker sind dann diejenigen, die in der Regel auch Trainingsanalysen gemeinsam mit dem Sportler oder der Sportlerin durchführen, um folgerichtige Trainingsempfehlungen auszusprechen. Dabei liegt der Fokus meist auf einem umfangreichen Beratungsgespräch und den individuellen Zielen auf Basis der gegenwärtigen Performance des Athleten.



# TOP-ZUBEHÖR FÜRS LAUFTRAINING

empfohlen von Sportphysiotherapeut Florian Reiter



**AIREX®**

## TRAININGSMATTEN

Ein Workout auf der Matte ist ideal, um die eigene Beweglichkeit und Stabilität zu fördern. So gut wie alle Übungen können gelenkschonend durchgeführt und – je nach Federwirkung – variiert werden. Plus: Sie verwandelt das Wohnzimmer in Sekundenschnelle in ein Fitnessstudio.

- **Trainingsziel:** Beweglichkeit & Stabilität
- **Beansprucht:** Ganzkörpertraining

Fitnessmatte UVP **€ 59,95**

Yogamatte UVP **€ 69,95**





## BLACKROLL®

### FASZIENROLLEN

Sie lösen Verspannungen, lockern die Muskulatur, und nur wenige Minuten pro Tag (schon ab 5) reichen, um Ergebnisse spürbar zu machen. Für viele Läufer sind Faszienrollen das wichtigste Regenerationsgerät.

- **Trainingsziel:** Bindegewebsgleitfähigkeit fördern, Regeneration, Aktivierung, Förderung der Beweglichkeit
- **Beansprucht:** Muskulatur, Bindegewebe, Faszien

Duoball UVP €17,95 / Blackroll UVP €31,95



## STRYVE

### BÄLLE

Mit einem Gymnastikball fügt man bekannten Übungen ein neues Schwierigkeitslevel hinzu. Die Instabilität kann durch das Aufpumpen angepasst werden und ist der perfekte Coach, um die „versteckten“ Muskelgruppen nahe an den Gelenken zu trainieren.

- **Trainingsziel:** Balancegefühl, Koordination, Muskelgruppen
- **Beansprucht:** Tiefenmuskulatur

light grey UVP ab €299,-  
natural brown UVP ab €149,-

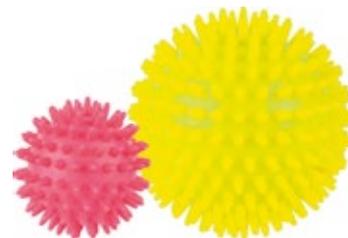


### SEILE

Die kurze Bodenkontaktzeit beim Seilspringen, die ständige Arbeit gegen die Schwerkraft, die Konzentration: All das hilft, die eigene Koordination & Kraft und Körperspannung aufs nächste Level zu heben.

- **Trainingsziel:** Koordination & Kraft und Körperspannung
- **Beansprucht:** Unterschenkel, Waden- & Fußmuskulatur

UVP € 12,99



### BÄLLE

Der große Vorteil von Trainingsbällen liegt in ihrer Flexibilität. Sie sind portabel, gut in den Alltag integrierbar, brauchen wenig Platz und erzielen einen großen Trainingseffekt.

- **Trainingsziel:** Regeneration, Aktivierung, Förderung der Beweglichkeit
- **Beansprucht:** Muskulatur, Bindegewebe, Faszien

UVP € 6,95

## THERABAND

### BÄNDER

Bänder eignen sich vor allem für die oft vernachlässigten Beinachsen- und Armtrainings. Übungen sind häufig Abwandlungen von Kniebeugen, die durch das Loop-Band besonders variantenreich beansprucht werden.

- **Trainingsziel:** Kraft, Koordination
- **Beansprucht:** Beine und Arme

UVP € 12,95



RUNNING  
PROFI

Noch mehr Equipment Highlights  
findest du bei deinem Running Profi Händler!

[runningprofi.sport2000.at](http://runningprofi.sport2000.at)

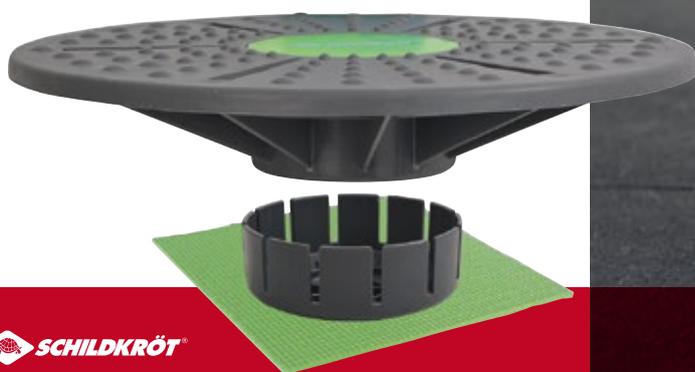


### GLEICHGEWICHTSTRAINING

Slacklines eignen sich perfekt, um Neues auszuprobieren. Außerdem macht der spielerische Zugang besonders viel Spaß im Training. Weiteres Plus: hilft bei der Verletzungsprävention. Besonders für Trailrunner geeignet, bei denen Koordination gefragt ist.

- **Trainingsziel:** Koordination & Kraft
- **Beansprucht:** Ganzkörpertraining, neuromuskuläres Zusammenspiel

UVP ab € 49,95



### BALANCE PADS

Balance Pads – egal in welcher Ausprägung – sind aus dem Lauftraining nicht mehr wegzudenken. Sie verbessern Koordination und Kraft, schulen das Gleichgewicht, sorgen für mehr Effizienz bei der Lauftechnik und für eine gute Verletzungsprävention.



- **Trainingsziel:** Verbesserung von Koordination & Kraft
- **Beansprucht:** neuromuskuläres Zusammenspiel, Beine, Füße, Rumpf

UVP € 29,99



# LÄUFT BEI DIR!

## Schlaue Ernährungstipps für Runner

„You can't outrun a bad diet!“ – Dieser Satz ist in Fitnesskreisen quasi Common Sense und bedeutet so viel wie: Eine schlechte Ernährung lässt sich auch nicht durch noch so hartes Training komplett kompensieren. Ergo gilt es, sich auf dem Weg zum ambitionierten Sportlerdasein Gedanken darüber zu machen, was man wann und wie isst. Jede Sportart stellt eigene Anforderungen daran, was optimalerweise auf den Teller kommen sollte. So sind auch beim Laufen die Lebensmittelgruppen, das richtige Timing und der Regenerations-Support der Muskeln sowie Flüssigkeitszufuhr und Elektrolyte entscheidend.



# Keine Angst vor (guten) Kohlenhydraten

Kohlenhydrate fassen ehrgeizige Sportler, die auf ihre Linie achten, oft nur mit spitzen Fingern an. Low-Carb-Ernährung, Carb-Cycling und dergleichen sind – angefeuert von Fitness-Influencern auf Instagram und YouTube – in aller Athleten Munde. Ohne nun näher auf diese Ernährungsweisen einzugehen oder sie zu werten, gilt es vorab festzuhalten: Bei einschlägigen Ausdauersportarten wie Laufen gehört eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten schlichtweg dazu. Ohne Carbs läuft „die Maschine“ nicht. Sie sind dein unverzichtbarer Muskel-treibstoff. Der Fokus beim Essen sollte auf komplexen Kohlenhydraten liegen, weil dich diese mit Ballaststoffen versorgen und den Blutzucker

nicht unnötig in die Höhe treiben. Enthalten sind sie etwa in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Haferflocken, Pseudogetreiden wie Amaranth oder Quinoa und frischem Obst und Gemüse – dabei vor allem in grünem Blattgemüse, Kohl und wasserhaltigem Gemüse wie Zucchini, Äpfeln, Birnen und Beeren.

Wozu du hingegen so selten wie möglich greifen solltest, sind Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index, die mit deinem Insulinspiegel Achterbahn fahren und außerdem nicht lange satt machen. Dazu gehören, du ahnst es bereits, zuckerhaltige Produkte, Mehlspeisen, Weizenprodukte und Soft Drinks.

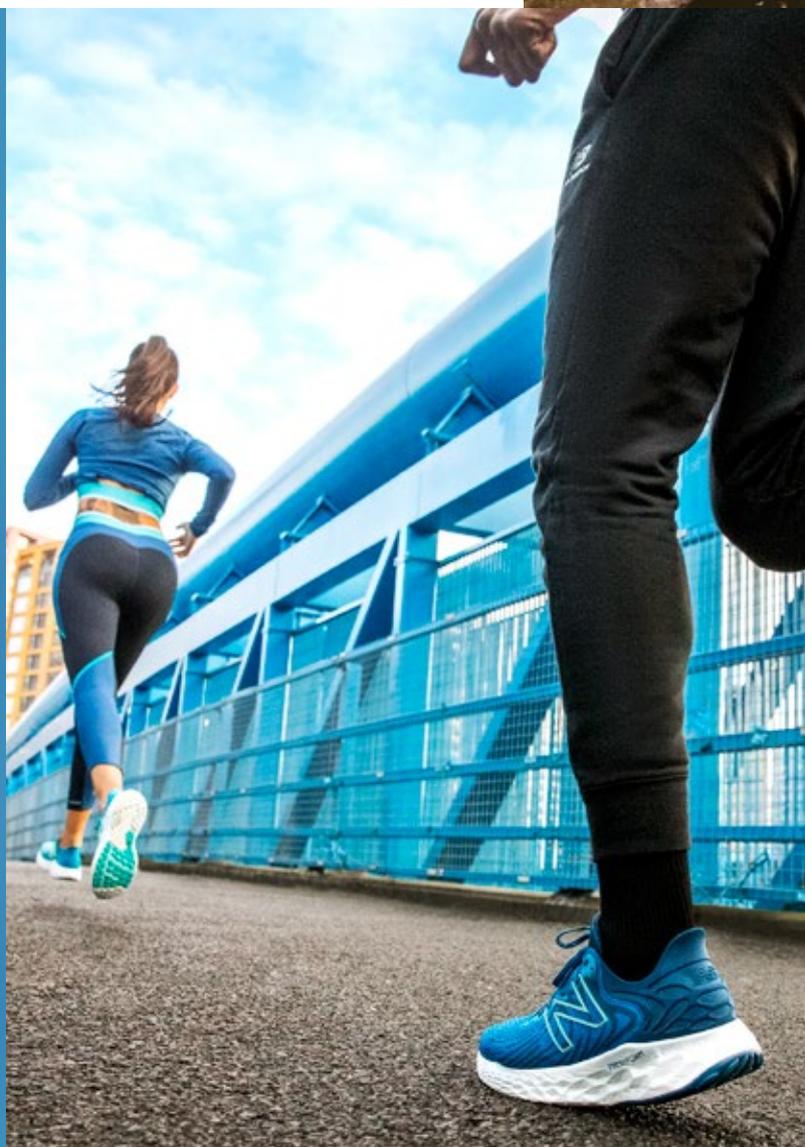


A running shoe so good,  
we made it 11 times.

FRESH  
FOAM<sup>+</sup>  
1080



  
new balance





# Essen vor, während & nach dem Laufen!

## Davor:

Dass man nicht all zu knapp vorm Laufen essen sollte, wissen die meisten von uns spätestens seit der ersten diesbezüglichen schlechten Erfahrung. Wenn der Körper mit der Verdauung beschäftigt ist und die frisch zugeführte Nahrung im Magen bei jedem Fußauftritt Trampolin hüpf, vergeht einem die Lust auf Sport ziemlich schnell. Zusätzlich macht es einen gewaltigen Unterschied, was wir pre-running zu uns nehmen – auf fett- und ballaststoffreiche Kost sollte verzichtet werden. Optimalerweise vergehen zwei, besser noch drei Stunden zwischen der letzten Hauptmahlzeit und dem Schnüren der Schuhbänder. Wer seine Glykogenspeicher auffüllen will, weil er Großes in Angriff nimmt, kann sich allerdings eine halbe Stunde bis Stunde davor einen ballaststoffarmen, kohlenhydratreichen Snack gönnen. Man rechnet bei intensiven Trainings von über 60 Minuten oder moderaten von über 90 Minuten mit circa 30 bis 60 Gramm Kohlenhydratverbrennung pro Stunde.

## IDEEN FÜR PRE-RUNNING FOOD:

- Bananen
- Ballaststoffarme Müsliriegel
- Trockenobst wie z. B. Marillen
- Energie in „flüssiger“ oder Breiform (aber ballaststoffarm und Vorsicht beim Fructosegehalt, um die Magenschleimwände beim Laufen mechanisch nicht zu sehr zu reizen.
- Bei „festeren“ Nahrungsmitteln gilt unmittelbar vor dem Sport „weniger ist (in dem Fall) mehr“ und „sehr gut gekaut ist halb verdaut“. Da kann man auch mal ein Toastbrot (tatsächlich auch getoastet) mit etwas Marmelade versuchen.

## Keine Experimente

Vor dem Lauf und geschweige denn vorm Wettkampf haben Ernährungsexperimente nichts zu suchen. Bleib bei Lebensmitteln, von denen du aus Erfahrung weißt, dass du sie zu diesem Zeitpunkt gut verträgst. In Sachen Trinken reicht Wasser meist aus, es kann aber natürlich auch ein Sport- bzw. Elektrolytgetränk sein. Die Leistungskurve leidet jedenfalls, wenn du während des Laufens – und auch davor! – zu wenig trinkst.

## WARUM KOMPLEXE KOHLENHYDRATE?

Der Vorteil komplexer Kohlenhydrate (im Vergleich zu einfachen) ist ihr niedriger glykämischer Index, das Maß für die Auswirkung eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Außerdem haben sie eine hohe Nährstoffdichte. Der Effekt ist, dass man länger satt bleibt und viele wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine zu sich nimmt.

## Währenddessen:

Achte bei längeren Runs darauf, dass deine Glykogenspeicher gefüllt sind. Überlege, was du voraussichtlich brauchen wirst und versorge dich während des Laufs gegebenenfalls mit „Energy Gels“ oder kohlenhydratreichen Drinks. Vor allem bei einem längeren Lauf (ab einer Stunde) ist die Flüssigkeitszufuhr ein wichtiges Kriterium. Erstens sollte es aus gesundheitlichen Gründen nicht zu einer Dehydration kommen. Zweitens lassen auch Ausdauer und Leistung bei Unterversorgung mit Flüssigkeit deutlich nach. Bei einem Run ab zehn Kilometern wäre es gut, pro aktiver Stunde circa 600 bis 1.000 ml Wasser oder Elektrolytgetränke zu trinken. In der Praxis ist es allerdings schwierig, ab einer gewissen Laufdauer jede Stunde so viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Sehr wichtig ist daher das „Pre-loading“. Wer einen 20- oder 30-Kilometer-Lauf plant, sollte schon tags zuvor und auch direkt vor dem Laufen verhältnismäßig mehr trinken. Am Tag der längeren Trainingseinheit oder des Wettkampfs sollte man immer schluckweise ein Elektrolytgetränk oder isotonisches Sportgetränk trinken.

## Elektrolytgetränk selber machen

Gesunde Elektrolytlösungen lassen sich easy und mit wenigen Zutaten selber zaubern. Orientierung für ein Grundrezept: 1 l Wasser + 1,5 g Kochsalz + 60 bis 80 g Kohlenhydrate. Eine Variante wäre, Wasser mit einer anderen vitamin- und mineralstoffreichen Flüssigkeit im Verhältnis 1:1 oder 2:1 zu mischen.

Siehe dazu unsere Rezepttipps!



## Danach:

Gönn dir nach anstrengenden Laufeinheiten frische Energie – und zwar idealerweise innerhalb einer Stunde nach dem Training. Das kann beispielsweise ein Snack oder Riegel (nicht zu zuckerhaltig!) aus komplexen Kohlenhydraten und Protein im Verhältnis 3:1 sein. Glykogenspeicher und Regeneration werden es dir danken. Du musst nicht allzu streng mit dir sein, solltest aber dennoch darauf achten, nicht maßlos in dich „reinzuschaufeln“. Gerade nach dem Sport hat man oftmals einen ziemlich guten Appetit. Die Menge der zugeführten Nahrung sollte aber nicht um ein Vielfaches höher sein, als wenn du nicht gesportelt hättest. Sonst besteht die Gefahr, dass dein Magen rebelliert.

Und vergiss nicht zu trinken! Richtwert: 475 bis 700 ml Wasser direkt nach der Aktivität. Auch über den Tag hinweg gilt es, sich weiter zu hydrieren. Ein gutes Zeichen ist, wenn der Urin hell und klar ist. Elektrolyte sind auch in der Regenerationsphase wesentlich.

### IDEEN FÜR POST-RUNNING FOOD:

- Omelette aus Eiern und Gemüse wie Spinat, Zwiebeln, Tomaten, Paprika und dazu eine Schüssel Quinoa
- Griechisches Joghurt mit Haferflocken, Obst, Nüssen und Samen (vegane Variante: Kokosjoghurt)
- Shake aus Mandelmilch, Beeren, Avocado, mit einem Löffel Nussbutter oder Leinsamen
- Eine gute Elektrolytquelle ist beispielsweise Kokoswasser

# TIPP



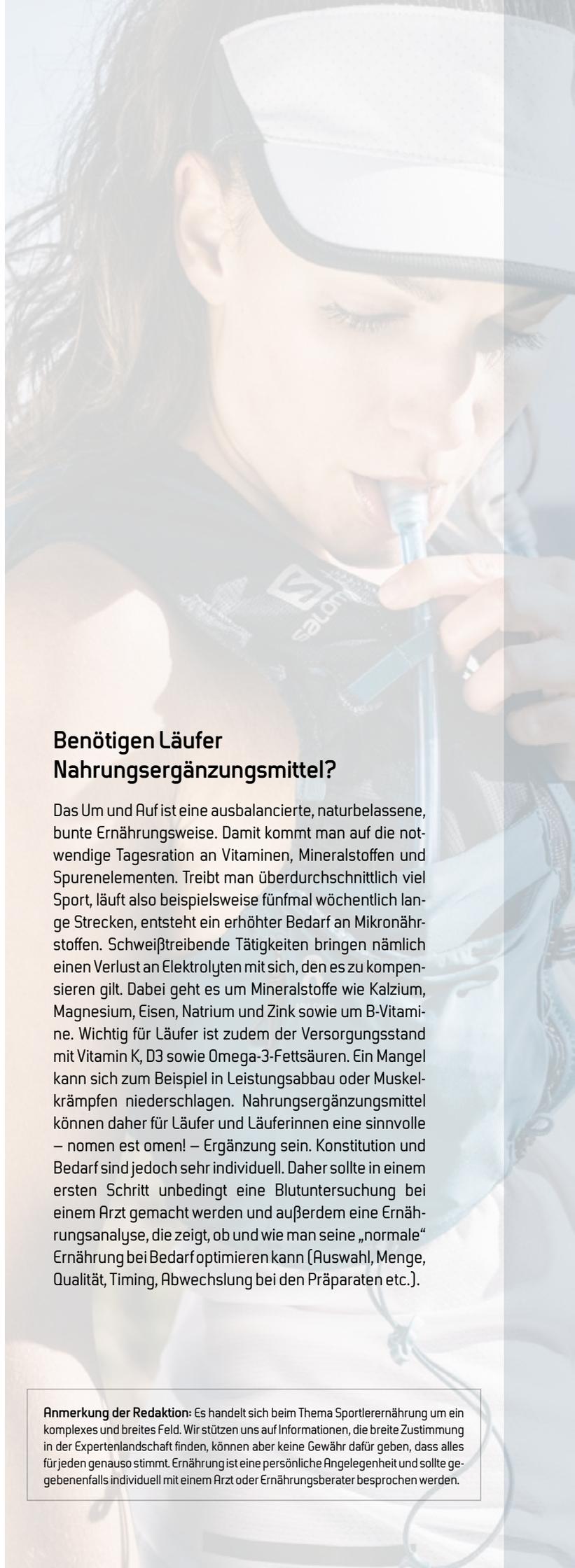
## LEISTUNGSDIAGNOSTIK!

Lies am besten auch unseren Artikel über Leistungsdiagnostik auf Seite 38. Wenn du solch eine bei einem Profi vornehmen lässt, berät dich dieser auch in Sachen Trainingsplan und Kalorienverbrennung.

## Benötigen Läufer Nahrungsergänzungsmittel?

Das Um und Auf ist eine ausbalancierte, naturbelassene, bunte Ernährungsweise. Damit kommt man auf die notwendige Tagesration an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Treibt man überdurchschnittlich viel Sport, läuft also beispielsweise fünfmal wöchentlich lange Strecken, entsteht ein erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen. Schweißtreibende Tätigkeiten bringen nämlich einen Verlust an Elektrolyten mit sich, den es zu kompensieren gilt. Dabei geht es um Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Natrium und Zink sowie um B-Vitamine. Wichtig für Läufer ist zudem der Versorgungsstand mit Vitamin K, D3 sowie Omega-3-Fettsäuren. Ein Mangel kann sich zum Beispiel in Leistungsabbau oder Muskelkrämpfen niederschlagen. Nahrungsergänzungsmittel können daher für Läufer und Läuferinnen eine sinnvolle – nomen est omen! – Ergänzung sein. Konstitution und Bedarf sind jedoch sehr individuell. Daher sollte in einem ersten Schritt unbedingt eine Blutuntersuchung bei einem Arzt gemacht werden und außerdem eine Ernährungsanalyse, die zeigt, ob und wie man seine „normale“ Ernährung bei Bedarf optimieren kann (Auswahl, Menge, Qualität, Timing, Abwechslung bei den Präparaten etc.).

**Anmerkung der Redaktion:** Es handelt sich beim Thema Sportlerernährung um ein komplexes und breites Feld. Wir stützen uns auf Informationen, die breite Zustimmung in der Expertenlandschaft finden, können aber keine Gewähr dafür geben, dass alles für jeden genauso stimmt. Ernährung ist eine persönliche Angelegenheit und sollte gegebenenfalls individuell mit einem Arzt oder Ernährungsberater besprochen werden.



# REZEPTE

## für selbstgemachte Elektrolytgetränke

Wer sich als „Bar-Mixer“ in Sachen Elektrolytgetränke versuchen will, orientiert sich am besten vorrangig an der Salzkonzentration.

Pro einem Liter Schweiß verliert man etwa neun Gramm Salz. Eine einfache Formel lautet: In einen Liter Wasser gibt man circa 1,5 Gramm Kochsalz. Die meisten Elektrolytgetränke enthalten darüber hinaus circa 60 bis 80 Gramm an Kohlenhydraten (also Zucker).

## Fruchtiger Elektrolyt-Drink

- 0,5 l Bio-Äpfel-, -Marille- oder -Kirschsaft
- 0,5 l Wasser
- 1–2 EL Traubenzucker (bei Bedarf)
- 1–2 g Salz

Am besten als erstes Traubenzucker und Salz mit dem Saft verrühren. Dann mit dem Wasser aufgießen. Wer auf Kohlensäure steht, kann auch Mineralwasser verwenden (das eignet sich dann aber eher weniger als Getränk während des Runs).

## Herzhafter Elektrolyt-Drink mit Brühe

- 1 l Bio-Gemüsebrühe (gesalzen)
- 2 EL Maltodextrin

Gemüsebouillon zubereiten (entweder nur mit Pulver oder zusätzlich frisches Gemüse darin kochen), auskühlen lassen und Maltodextrin (Kohlenhydrate aus Stärke) hinzugeben.

**MELASAN<sup>®</sup>**  
SPORT

Wer festgestellt hat, was er braucht, und auf der Suche nach den passenden Ergänzungspräparaten ist, ist mit den Produkten von Melasan Sport gut beraten.



UVP € 23,95

### Nutriose

#### Mehr Ausdauer, weniger Heißhunger

Melasan Sport Nutriose<sup>®</sup> bietet dir eine ausgewogene Kombination aus allen Elektrolyten und Kohlenhydraten unterschiedlicher glykämischer Wirkung. Das natürliche Dextrin reguliert den Blutzuckerspiegel während der Belastung, verlängert dadurch die Leistungsfähigkeit und verhindert eine „Hungerrast“.

**Einnahmeempfehlung:** vor / während

### Magnesium + Kalium

#### Leistung auf konstant hohem Niveau

Der Allrounder unter den Sportgetränken. Magnesium spielt eine zentrale Rolle bei der neuromuskulären Koordinationsfähigkeit sowie im Energiestoffwechsel. Kalium ist essenziell für die Reizüberleitung zwischen Muskeln und Nerven.

**Einnahmeempfehlung:** vor / während



UVP € 23,95



UVP € 29,95

### BCAA

#### Regeneration & Muskelkraft

Ein Sportgetränk mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und BCAA, das zur schnelleren Regeneration der Muskeln nach dem Training beiträgt. Erstmals sind BCAA in gut wasserlöslicher und geschmacksneutraler Form verfügbar.

**Einnahmeempfehlung:** vor / danach

### Energieblock

#### Der ideale Snack für zusätzliche Energie

Der Melasan Sport Energieblock ist die ideale Zwischenmahlzeit, um während körperlicher Anstrengung zusätzlich Energie zu tanken. Den Grundstein für den Melasan Sport Energieblock bilden saftige Haferflocken.

**Einnahmeempfehlung:** vor / während



UVP € 2,69



UVP € 21,95

### Salzcaps<sup>®</sup>

#### Gegen Muskelkrämpfe

Salzcaps+ enthalten einen hohen Anteil an sofort verfügbarem Natrium, aber auch Kalium, Magnesium, Kalzium und Zink. Die Formulierung hat sich unter härtesten Wettkampfbedingungen in der Praxis bewährt. Sie wirkt drohenden Muskelkrämpfen bei intensiver Belastung im Ausdauersport entgegen.

**Einnahmeempfehlung:** während / danach

# TRENDS DER LAUFSAISON 2021

## Gut ausgestattet

Ich packe meine Sachen ... für den Trail oder den Asphalt! Die Laufsaison 2021 bringt Produktneuheiten, Weiterentwicklungen und jede Menge nützlicher Gadgets für Läufer. Hier sind sechs Extras, die jeden Lauf aufwerten.



### LEDLENSER

#### LEDLENSER – „NEO6R“ STIRNLAMPE

Die leichte, aufladbare NEO6R Stirnlampe ist mit max. 240 Lumen, einem breiten, anwendungsspezifischen Lichtkegel und einem optimal ausgeleuchteten Sichtfeld ein lichtstarker Begleiter für jeden Läufer.



#### EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- 3 Lichtfunktionen (Power, Low Power und Blink)
- Frontswitch am Lampenkopf zur einhändigen Bedienung
- Rotes Rücklicht, damit die Läufer auch von hinten gesehen werden
- Ladestandsanzeige und Low Battery Warning bei niedrigem Akkustand
- Inkl. Brustgurt, Akkusatz und USB-Kabel

UVP € 49,90

### CEP

#### CEP – „RUN SOCKS“ LAUF SOCKEN

Wer das perfekte Schuhwerk schon gefunden hat, setzt mit den speziellen Laufsocken von CEP in Sachen Performance und Regeneration noch einen drauf – und tut seinen Füßen gleichzeitig etwas Gutes. Schnellere Erholung, weniger Krämpfe u. v. m. Die limitierte Farbe blue/coral ist NUR bei teilnehmenden SPORT 2000 Händlern erhältlich.



Exklusive Farbstellung NUR bei SPORT 2000

#### EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- Unterstützt Regenerations- und Leistungsfähigkeit
- Perfekter Tragekomfort
- Blasenfreies Laufen
- Stabilisierung von Knöchel und Fuß
- Kompression im Wadenbereich

low cut UVP € 17,95 kneehigh UVP € 54,95

## SUUNTO

### SUUNTO – „9 BARO“ FITNESSUHR

Die Suunto 9 Baro ist eine strapazierfähige, zuverlässige Multisport-GPS-Uhr mit langer Batterielaufzeit und barometrischer Höhenmessung. Sie ist das Topmodell des finnischen Traditionsherstellers und der perfekte Begleiter für jedes Outdoor-Abenteuer.



#### EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- Mehr als 80 Sportmodi
- Lange Laufzeit (25 h, 50 h, 120 h)
- GPS-Navigation & Herzfrequenzmessung am Handgelenk
- Barometer & Saphirglas
- Auswertung mit Suunto, Strava & weiteren Partnern

UVP € 499,-

## LEKI

### LEKI – „MCT 12 VARIO CARBON“ RUNNING-STOCK

Speziell fürs Trailrunning entwickelt, stabil und praktisch: Der MCT 12 Vario Carbon von Leki ist der ultimative Carbon-Running-Stock für den Einsatz im Gelände. In Sekundenschnelle kann das Packmaß zudem auf ein Minimum reduziert werden.



#### EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- faltstock
- Cross Shark Griff
- Längenverstellbar
- Schnell bedienbarer Ein- & Ausklinkmechanismus
- 200 g

UVP € 200,-

## ON

### ON – „WEATHER JACKET“ ULTRALEICHT-JACKE

Die Ultraleicht-Jacke von On lässt keine Fragen offen. Eine dünne Schicht, die praktisch in jeder Saison und Wetterlage einsetzbar ist. Kann in einer kleinen, integrierten Tasche verstaut werden.



#### EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- Winddicht & wasserabweisend
- Kapuze & Visor verstellbar zum Schutz vor Regen
- Schnelltrocknend & UV-Schutz
- Anti-Geruchsbildung
- 140 g (Damen) bzw. 163 g (Herren)

UVP € 239,95



### SALOMON – „ADV SKIN“ RUCKSACK MIT TRINKSYSTEM

Durstlöscher mit Bewegungsfreiheit. Die Adv Skin Rucksack-Serie liegt eng am Körper an und verteilt das Gewicht der integrierten Soft Flasks gleichmäßig auf Vorder- und Rückseite. In mehreren Größen erhältlich.



#### EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- Integriertes Trinksystem
- SensiFit™-Konstruktion
- Flexibel in der Funktion
- In 5- bis 12-Liter-Varianten
- 277 g (12-l-Version)

UVP € 160,-

# PROFI-TIPPS FÜRS LAUF- TRAINING

## Intervalle & Grundlagenausdauer

Intervalltraining bringt einen in großen Schritten weiter. Jeder, der den Laufsport halbwegs ernst nimmt, hat es in seinem Trainingsprogramm. Aber wie soll man es im Idealfall angehen? Was genau bewirkt es? Und warum ist Grundlagenausdauer trotzdem der wichtigste Faktor? SPORT 2000 Running Profi Michi Wernbacher vom Wemove Runningstore liefert Antworten und gibt einen tiefen Einblick ins Profi-Lauftraining.





## Zwei wie Pech und Schwefel

Ein ganzheitliches Lauftraining besteht aus vielen Puzzle-  
stücken. Vom Lauf-ABC über Dehnungsübungen bis zum  
Körpertraining. Doch nichts hat einen derartigen Effekt auf die  
eigene Leistung wie das Zusammenspiel aus Intervallen und  
Grundlagenausdauer. „Ein guter Mix mit Maß und Ziel bringt  
einen viel weiter, als blind drauf los zu laufen“, erklärt

**WEMOVE Runningstore //  
Michi Wernbacher**

## GRUNDLAGENAUSDAUER- TIPPS

01

Man kann Grundlagenläufe nur zu schnell, nie zu langsam machen.

02

Das Tempo im Training etwa eine Minute pro Kilometer langsamer als das geplante Zieltempo ansetzen (Anpassung je nach Leistungsfähigkeit & Zielstrecke).

03

Wenn die Ein- und Ausatmung alleine durch die Nase gut möglich ist, ist das ein Hinweis auf die korrekte Tempowahl.

04

Als Dauer für das Training mindestens 60 Minuten anpeilen. Einmal pro Woche auch deutlich länger ansetzen.

05

Circa 70 % der Trainingszeit sollten im Grundlagentempo gelaufen werden.



sport2000.at

## INTERVALL-TIPPS

01

Intervalltraining ist eher für Personen mit ambitionierten Laufzielen geeignet.

02

Wer insgesamt vier- bis fünfmal pro Woche trainiert, bringt genug Substanz mit, um effektive Intervalleinheiten zu gewährleisten.

03

Am Beginn am besten in Form von Fahrtenspielen (schnelle und langsame Abschnitte abwechselnd) trainieren. Beispiel: eine Minute schnell – eine Minute langsam. Und das zehn- bis 40-mal, je nach Trainingszustand.

04

Je kürzer und intensiver die Laufabschnitte, desto länger die Pause. Am Anfang der Saison längere Pausen einlegen als gegen Ende.

05

Je kürzer die Strecke, desto höher die Intensität ansetzen. Hier wird die Unterstützung von einem erfahrenen Trainer auf jeden Fall empfohlen, denn mit zu viel Intensität im Training kann auch ein negativer Effekt (Übertraining) erzielt werden. Beispiele: zehn- bis 20-mal 400 Meter (intensiv) laufen oder drei- bis fünfmal 3.000 Meter (extensiv) als Intervallläufe anlegen.



## EVENT-TIPP: ADIDAS MORNING RUN

Um den individuellen Fortschritt festzustellen, eignet sich nichts besser als ein Wettkampf. Unser Event-Tipp für diesen Sommer: der adidas Morning Run. Auf 7,7 Kilometern geht es am Samstag, dem 3. Juli in Österreich, Deutschland und der Schweiz um den König und die Königin der frühen Vögel. Von Angesicht zu Angesicht oder über die App. Du entscheidest!

Wann: 3. Juli um 06:15 Uhr

Wo: Wien, Linz, Graz & virtuell (via App)

Distanz: 7,7 Kilometer  
[morningrun.at](http://morningrun.at)

### HOKA CARBON X 2 TRAININGSSCHUH

Wer seine Laufkarriere auf die nächste Stufe heben will, braucht entsprechendes Material, allem voran den passenden Trainingsschuh. Für längere und intensive Einheiten eignet sich eine leichtgewichtige und dennoch beständige Option. Der Hersteller Hoka bedient mit seinem Carbon X 2 genau diese Sparte. Eine integrierte Carbonfaserplatte, extra weiche Dämpfung und eine aggressive Laufsohle kombinieren sich zum idealen Trainingsgerät für Intervall- und Ausdauerseinheiten. Die Facts:

- Typ: Langstrecken-Racer
- Gewicht: 198 g (W), 239 g (M)
- Vorfußhöhe: 25 mm (W), 27 mm (M)
- Fersenhöhe: 30 mm (W), 32 mm (M)

Hol dir jetzt den neuen Carbon X 2 bei deinem SPORT 2000 Händler

UVP € 180,-



# CARBON X 2

*Brich deine Rekorde.*

*Entdecke jetzt den neuen Carbon X 2 bei Laufline.*



**HOKA**  
TIME TO FLY™

▶ SUPERTRAC RC 2



# SUPERTRAC RC 2

## TRACTION MATTERS

Der Supertrac RC 2 von SCOTT wurde für den Berglauf entwickelt und ist ein Update des legendären Skyrunning-Schuhs. Ausgestattet mit unserer innovativen RADIAL TRACTION. Von Spitzensportlern getestet und empfohlen, um Dir Selbstvertrauen zu geben, wenn es steil bergauf geht.

SCOTT-SPORTS.COM

© SCOTT SPORTS SA 2020 | Photo: Dom Channon

