



Beitrag für Vereinsinfo
Juni 2008

Bern, 7. Juli 2008

Mitteilung

Was lief...

27. GP von Bern, vom 10. 5. 2008, 10 Meilen

Die Resultate der LSVler:

Kat. M30: 574. Lukas Brantschen 1:14.33 (2292 Tn. klass.).

Kat. M45: 331. Rolf Ruprecht 1:16.19; 559. Bernhard Hofstetter 1:21.17 (1347 Tn. klass.).

Kat. M50: 185. Fritz Mühlestein 1:15.46 (988 Tn. klass.).

Kat. M55: 51. Hans-Ulrich Heiniger 1:14.00; 341. Charles Furrer 1:30.45; 346. Peter Zürcher 1:30.54 (604 Tn. klass.).

Altstadt GP 4,7 km

Kat. M40: 158. Walter Galli-Schneider 23.33 (554 Tn. klass.).

4. Blüemlisalp-Lauf vom 25. 5. 2008, 10 Meilen/820m HD

Kat. M30: 32. Lukas Brantschen 1:30.06,8 (63. Tn. klass.) Gesamtrang 84. von 263.

Kat. M40: 6. Michael Abplanalp 1:18.54,4 (100 Tn. klass.) Gesamtrang 22. von 263.

Kat. M50: 45. Hans-Ulrich Heiniger 1:48.20,4 (61 Tn. klass.). Gesamtrang 201. von 263.

Wehrsport

55. und letzter Wiedlisbacher Waffenlauf vom 27. 4. 2008, 26,3 km

Kat. M50: 59. Charles Furrer 2:56.45 (100 Tn. klass.).

2. Lenzburger Waffenlauf vom 24. 5. 2008, 15,4 km

Kat. M50: 24. Charles Furrer 1:32.50 (46 Tn. klass.; 100 Total).

Tri/Duathlon

21. Bantiger Triathlon vom 24. 5. 2008

300m Swi, 17,4 km/200m HD Road-Race, 4,6 km/100m HD Run

Kat. Männer über 34: 5. Michael Abplanalp 52.22 (28 Tn. klass.; Gesamtrang 13. von 83 klassierten.

Kat. Männer über 54: 3. Werner Moser 1:09. (5 Tn. klass.; ältester Teilnehmer im Feld).

Tipps für das Ausdauertraining von Markus Wepfer *

- Versuchen Sie wirklich die Geduld aufzubringen im richtigen Tempo zu trainieren.
- Die Meinung, je härter je besser, stimmt in den meisten Fällen überhaupt nicht.
- Mit Trainings in einem angenehm erträglichen Tempo holt man sich die notwendige und gesunde Grundlagenausdauer.
- Neue Reize setzen – Abwechslung ins Training bringen, da sich der Körper mit den Jahren immer mehr an die Belastung anpasst und die Trainingswirkung sozusagen nachlässt.
- Am Anfang erzielen Sie die grössten Fortschritte und mit den Jahren flacht die Trainingswirkung immer mehr ab. Deshalb sollten neue Trainingsmethoden eingesetzt werden.
- Variieren Sie das Training (langsame lockere und dazwischen kurze harte Einheiten oder Abschnitte bringen Sie weiter). **Also, mehr differenzieren!**
- Versuchen Sie es doch mal mit Kombi-Training: nach einem Radtraining könnte ein Dauerlauf angehängt werden. Sie werden erstaunt sein, was für Effekte sich dadurch einstellen. Alternativ-Sportarten haben den Vorteil, dass Sie Ihren Bewegungsapparat schonen.
- Immer mehr Spitzen- und Breitensportler haben den Wert des Ausdauertrainings in Alternativ-Sportarten erkannt.
- Als Anfänger ist es wichtig sich Zeit zu lassen. Oftmals sind Sie anfangs extrem motiviert und möchten möglichst rasche Verbesserungen erreichen. Dadurch besteht die Gefahr, dass Sie den Körper mit zu häufigen oder zu harten Trainings überfordern. Lassen Sie sich Zeit, damit sich Ihr Organismus langsam an die Belastung gewöhnen kann. Wichtig zu wissen, dass die Strukturen sich unterschiedlich schnell an grössere Belastungen anpassen, beispielsweise passt sich das Herz-Kreislaufsystem viel schneller einem regelmässigen Training an als der Bewegungsapparat!
- Trainingsweltmeister gibt's wie Sand am Meer! Weniger ist oftmals mehr!
- Lieber weniger aber gezielt trainieren, denn eine optimale Lebens-Balance, also ein gut ausbalancierter Tagesablauf bringt Ruhe im Privat-, Berufsleben und Sport. Schlechtes Gewissen oder das Ohnmachtgefühl nicht allen Ansprüchen gerecht zu werden, schadet dem physischen und psychischen Gleichgewicht.
- **Optimales Abstimmen zwischen Belastung und Ruhe ist das A und O!**
- Versuchen Sie, falls Sie die Möglichkeit haben, auch mal die Mittagspause zum Training zu nutzen. Sie machen einen Break im Tagelablauf. Gerade bei sitzenden Berufen ist dies optimal, um das Chassis wieder durchzubewegen und ins Lot zu bringen. Dabei können Sie erst noch Stress abbauen. Unabhängig der Jahreszeit werden Sie spüren wie ausgleichend das auf die Psyche wirkt.
- Warum nicht einen Teil Ihres Arbeitsweges mit Ihrer Muskelkraft zurückzulegen? Dies ist besser als im Auto passiv und gestresst wertvolle Zeit zu vergeuden.
- Phantasie walten lassen... Versuchen sie mal etwas Neues / Verrücktes.

Denken Sie daran, dass Überlastungen und Verletzungen meist vermeidbar wären, wenn wir die Warnsignale des Körpers rechtzeitig erkennen und ernst nehmen. Lieber mal ein Training oder einen Wettkampf ausfallen lassen, als erste Anzeichen eines Problems zu ignorieren!!!

* Markus Wepfer, ex CH-Meister Triathlon, www.physiotherapie-wepfer.ch

Was läuft...

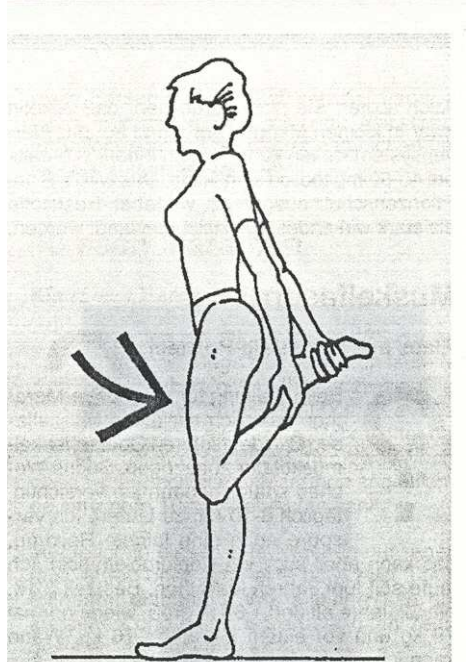
...imAugust

17. Bike Tour ab Clubhaus Jorden. **Abfahrt: exakt 9.00 Uhr mitteleuropäische Zeit!!!**
Quartalsversammlung im Clubhaus Jorden. Beginn um 12.30 Uhr.
Anmeldung ist erforderlich, diese bitte bis zum 13. August an den Präsidenten.
Gerne werden Salate, Gebäck usw. entgegen genommen. Dies bitte auch gleich mitteilen!

...Startkatalog Juli

5. 7. Zermatt Marathon, 42,195 km/1944 m HD
6. 29^{ème} Course de Montagne Neirivue-Le Moléson FR, 10,6 km/1290 m HD
Aletsch Bikemarathon, Bettmeralp, CC,
Infos : www.aletsch-bike-marathon.ch
13. Berglauf Eriz, 12,4 km/460 m HD
- 19.-20. *Swiss Bike-Masters, Klosters GR, CC*
Infos: www.eurobike.ch
20. Vogellisi Berglauf, Adelboden-Silleren, 13,4 km/824 m HD
26. 5. Stockhorn-Halbmarathon, Oberwil i.S., 21,1 km/1353 m HD
29. Thuner Abendlauf, Guntelsey, 7 km

Stretching

	<p>Dehnung der Oberschenkelmuskulatur vorne</p> <p>An Wand anlehnen. Auf einem Bein stehen, das andere wird vollständig im Knie gebeugt, eine Hand umfasst den Spann, die andere das Grosszehengrundgelenk, aktiv den Oberschenkel nach hinten führen, so dass Knie an Knie liegt. Bauchmuskel zur Beckenstabilisierung anspannen. Erst wenn diese Position erreicht ist, wird die Ferse mit den Händen an den Po gezogen.</p>
--	--

Schlusspunkt

Bodenständige Läufer, die nicht abheben, nennt man Geher.