



Viktor Röhlin ist der schnellste Marathonläufer, den die Schweiz hat. Seine Bestzeit von 2:08:19,2 erreichte Röhlin 2007 beim Gewinn des Zürich Marathons.

Gespräch auch nicht so schwarz-weiss. Ausdauer das Ganze beim persönlichen Glück sahen einzelne Mitglieder der IG alles andere als verboten sein sollte. Zum Praxis sagen, dass diese «forbiddenen Zone» art kann ich mit genügend Evidenz aus der auch FIT FOR LIFE 4/07). In meiner Sportpic hat diese Empfehlung publiziert (vgl. gemeinsam mit Ausdauer von Swiss Olymp ganz schnell trainieren? Die Interessen-ten nur noch entweder ganz langsam oder «forbiddenen Zone». Ausdauerportler soll- larisierten Training spricht man von einer genau diese Zone verboten wird. Beim po- mentan von der Trainingswissenschaft her Was ich nicht verstehe, ist, warum mo- der Form eines Crescendos.

Das Tempo wird kontinuierlich gesteigert, in Weise, wie diese Trainings gelaufen werden. auf dem Plan. Entscheidend ist die Art und Tagen zu suchen. Dort steht 1h15' Dauerrun- mis» unseres Trainings ist aber in den ruhigen- deutlich schon geschrieben. Das «Geheim- all diese Trainingsformen wurde verschie- sentelle mehr weh als die Belastungen. Über- fischen Fahrspiel 25 x 1' / 1' machen die Pau- 1 x 2 km erwähn. Und beim marathonspezi- 5 km, ohne. Als Beispiel sei das Training 3 x 5 km, sind die Intervallformen alles andere als Longruns über 30 bis 40 Kilometer. Dann so falsch nicht sein. Eckfehler bilden die rathonführing. Darum können die Trainings- Meine Trainingsgruppe prägte diesen Ma- sich für Momente wie diesen allemal.

wegen uns sehr viel Stress habe, lohne es Mensch auf der Welt sei. Und obwohl er sagte er zu mir, dass er der glücklichste dio Berardelli weinte im Ziel. Kurz danach don Marathon gewann. Unser Coach Clau- voran natürlich Martin Jel, der den Lon- aus meiner Trainingsgruppe in Kenia. Allen tion 13. In den Top20 finden sich 8 Namen angenommen. Mein Name steht auf Post- die Jahresweltbestenliste hat ihre Konturen Der Marathomonat April ist zu Ende und

**ZWISCHEN WISSEN- SCHAFT UND PRAXIS**



Warm Laufen erfolgreich macht und Genücker nicht bringenge nicht

Der Sportmediziner und Laufexperte Matthias Marquardt hat mit der «Laufbiel» einen Klassiker des Laufsports geschrieben. Nun ist nach dem Erstling «Natürlich laufen» sein drittes Buch erschie- nen mit dem weilsagenden Titel: «Warm Laufen erfolgreich macht und Genücker nicht».

erfahrene Läufer, dafür nimmt er Einsteiger ab dem ersten Lauf- schritt an die Hand. Er guckt nicht nur in deren Schuh-, Kleider- und Kühlschrank, sondern geht mit den Lesern auch auf Sportkleider- Shoppingtour, berät bei der Schuhwahl und dem Bummel über den Markt. In 16 Wochen soll so aus dem unzureichenden Sportu- fel ein Läufer werden. Wer körperlich fit sei, der sei auch glücklicher und erfolgreicher im Leben, schreibt der Autor. Matthias Marquardt, Warum Laufen erfolgreich macht und Genücker nicht

spa



spa/dpa

Für einmal öffnete die Justizvollzugsanstalt Wolfenbüttel (JA) in Deutschland ihre Tore – für einen Lauf. Rund 40 Athleten von drinnen und 40 Freizeitportler von draussen liefen über 10 km, Halb- marathon- oder Marathondistanz. Auf einem ein Kilometer langen Rundkurs drehten sie ihre Runden für einen wohltätigen Zweck und sammelten so 6000 Euro Spenden. Einerseits für den Neubau eines Kinderheims für an Aids erkrankte Kinder, andererseits für die Häf- linge von Wolfenbüttel. Niedersachsens Justizministerin persönlich gab den Startschuss zum «1. Drinnen für draussen Lauf» und die In- sassen der JA feuerten die Läufer kräftig an. Die Organisatoren kü- digten an, dass diese Aktion nicht einmalig bleiben solle.

nicht wieder 100-prozentig fit. Lauf in New York 770 Kilometer weit und fühlte sich noch konnte. Vögeli lief wenige Tage zuvor bei einem 10-Tage- 167,907 Kilometer neue Schweizer Meisterin. Sie löste Muriel Thomi wieder bei der Verpflegung und der medizi- nischen Betreuung vorbei. Da eine Runde nur 1,1 Kilometer lang ist, kommen die Läufer immer wieder bei der Verpflegung und der medizi- sen, die kurz im Arzzeitel behandelt werden konnten».) beklagt wurden («Die üblichen keinen Blessuren und Bla- während des Rennens kaum nennenswerte Zwischenfälle kaum vorstellbaren Leistungen mussten laut Zimmermann des Schweizer-Meisters unbedingt verteidigen.» Trotz der Christian ist ein unglaublicher Besser und wollte den Titel schaft auf einer Bahn in Madrid auslassen sollen, aber hatte er eine Woche zuvor die 24-Stunden-Europameister- mann hat Grosse Respekt vor Fattons Effort. «Vielleicht war und selber eine Monsterleistung vollbrachte. Zimmer- eineinhalb Stunden Schlaf ununterbrochen an der Strecke bereits wieder blendend», sagt Zimmermann, der bis auf ner Infusion aufgepöppelt. «Kurze Zeit später ging es ihm schon wieder besser. Fatton wurde zum Rennarzt getragen und mit ei- sident dieser Schweizer Meisterschaft, diplomatisch, Fatton wurde zum Rennarzt getragen und mit ei-

Der FC Basel spielte am selben Tag im St. Jakobspark gegen GC um wichtige Punkte im Kampf um den Schweizer-Meister-Titel. Doch bereits wenige Stunden zuvor kam es auf den Aussenanlagen des St. Jakobsparks zur Ehrung der neuen nationalen Titelträger – natürlich nicht im Fussball, sondern im 24-Stunden-Lauf. Grosse Freudenlätze mochten die Gewinner indes nicht mehr machen, waren sie doch vorher so verrückt, 24 Stunden am Stück durchzulaufen. Wie weit ein Mensch in dieser Zeit kom- men kann, zeigte zum Beispiel Christian Fatton (im Bild), der sich nach 220,709 Kilometer in die Wie- se fallen liess. «Es ging ihm einen Moment lang nicht mehr so gut», sagt Kanal Zimmermann, OK-Prä- sident dieser Schweizer Meisterschaft, diplomatisch, Fatton wurde zum Rennarzt getragen und mit ei-

**Vom Couchpotato zum Läufer**

Marathon im Gefängnis



spa/dpa

Marathon im Gefängnis

**Laufen bis zum Umfallen**

Der FC Basel spielte am selben Tag im St. Jakobspark gegen GC um wichtige Punkte im Kampf um den Schweizer-Meister-Titel. Doch bereits wenige Stunden zuvor kam es auf den Aussenanlagen des St. Jakobsparks zur Ehrung der neuen nationalen Titelträger – natürlich nicht im Fussball, sondern im 24-Stunden-Lauf. Grosse Freudenlätze mochten die Gewinner indes nicht mehr machen, waren sie doch vorher so verrückt, 24 Stunden am Stück durchzulaufen. Wie weit ein Mensch in dieser Zeit kom- men kann, zeigte zum Beispiel Christian Fatton (im Bild), der sich nach 220,709 Kilometer in die Wie- se fallen liess. «Es ging ihm einen Moment lang nicht mehr so gut», sagt Kanal Zimmermann, OK-Prä- sident dieser Schweizer Meisterschaft, diplomatisch, Fatton wurde zum Rennarzt getragen und mit ei-

Fit for life Nr. 6/07 Seite 97 dmu. 2007