



LAUFZEIT&CONDITION
LESERREISEN • TRAINING • REPORTAGEN • EQUIPMENT QUERBEET • RATGEBER FÜR LAUF- UND AUSDAUERSPORT • 5/2016

LAUFZEIT & CONDITION

08083 | 46. Jahrgang
DEUTSCHLAND 3,90 €
ÖSTERREICH 4,50 €
SCHWEIZ 7,80 CHF
LUXEMBURG 4,50 €

5/2016

www.laufzeit-condition.de

LASS' ROLLEN
ALTERNATIVE
BELASTUNGEN

**ES WIRD
HEISS**
VARIANTEN FÜRS
SOMMERTRAINING

TITELTHEMA

RICHTIG SATT?

SPORTERNÄHRUNG – MYTHEN UND WAHRHEITEN,
EINKAUFSTIPPS UND ESSGEWOHNHEITEN

**LG VIERNHEIM
MOBILISIERT**

KURZES DING
AKTUELLE
LAUSHORTS

ANSTIFTER
DEUTSCHLANDS
SCHNELLSTER
HOTELCHEF



LESEPROBE

**DIE 42,195 KM IM BLICK:
PRAXIS-TRAININGSPLAN**

BERLIN
TRIO FÜR RIO BEIM
HALBMARATHON

HAMBURG
REKORD IN DER
MORGENFRISCHE

WIEN
MARATHON DER
EMOTIONEN





Inhalt 05/2016



TITELTHEMA

- 8 Titelthema: Was ist sportgerechte Ernährung?



BERICHTE

- 16 Das Trio für Rio – 36. BERLINER HALBMARATHON
31 Theater der Emotionen – Vienna City Marathon 2016
40 Haspa Marathon Hamburg mit deutscher Überraschung
52 Weltenbummler – Stefan Schlett beim Marathon auf den Seychellen
74 Kurzberichte und Splitter aus Stadt und Land



GESUNDHEIT

- 44 Achtung Zeckengefahr



FRAUEN-LAUFEN

- 66 Starke Frauen auf Föhr



MARKT

- 20 Kurz und chic – Marktübersicht Lauf-Shorts
70 Querbeet



MOSAIK

- 43 Mitteldeutscher Marathon stellt sich neu auf
34 Buchrezension, Tipps von Cierpinski, Szeneinfos
38 Mosaik/Wei(d)tläufiges
58 Der laufende Kellner von Paris



PARTNER

- 29 Berlin läuft!
46 IGL – Die Kraft der Gruppe – LG Viernheim bereichert Sportangebot
49 IGL – Ehrung für den Laufnachwuchs
51 DVLÄ
79 GutsMuths-Rennsteiglaufverein



SERVICE

- 7 Impressum
72 Leserreisen
80 Spezial-Rennsteiglauf-Startnummer zum Ausschneiden
81 Ergebnisse/Termine
82 Vorschau Ausgabe 6/2016



TRAINING

- 26 Variationen für das Sommertraining
56 Trailrunning-Guide Nordeifel
60 Marathon Trainingsplan (Teil 1)
68 Alternativ unterwegs auf Skiroller



FORUM

- 78 Leserpost



www.laufzeit-condition.de

LAUFZEIT & CONDITION

Redaktionschluss für die Ausgabe 06/2016: 13.05.2016

Herausgeber:

1) LAUFZEIT Verlags GmbH
Meeraner Str. 19, 12681 Berlin, Tel.: 030/423 50 66, Fax: 030/428 509 39, E-Mail: info@laufzeit.de, Internet: www.laufzeit-condition.de, HRB 34402, Ust.-Id-Nr. DE 137193785, Bankverbindung: Berliner Volksbank, IBAN: DE 15 100 900 00 39 44 81 70 09, BIC: BEVODE33XXX und Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH, Von-Coels-Str. 390, 52080 Aachen, www.densportverlag.de

2) Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer (IGL), Pestalozzistr. 8, 42553 Velbert, Tel./Fax: 02053/52 15, E-Mail: georgreimath@gmx.de, Internet: www.igl-ev.de

Verlag:

LAUFZEIT Verlags GmbH in Kooperation mit dem Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH.

Erscheinungsweise/Preis:

11 x im Jahr, Einzelpreis: € 1,90 (Österreich: € 4,50, Schweiz: CHF 7,20); Einzelpreis (+2 / 7+8 € 4,50/Österreich: € 5,20, Schweiz: CHF 9,-)

Berufsmöglichkeiten:

Abonnement über den Abo-Service, Meeraner Str. 19, 12681 Berlin, Tel.: 030/423 50 66, Fax: 030/428 509 39, E-Mail: abo@laufzeit.de. Einzelbezug bei Pressevertrieben, Bahnhofsbuchhandlungen und in Sportfachgeschäften.

Das Jahres-Abonnement kostet € 38,00 (Ausland: € 47,00), Probeabonnement (drei Ausgaben): € 9,90. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen für Abonnenten.

Die Mitglieder der Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer/IGL erhalten LAUFZEIT & CONDITION im Rahmen ihrer Mitgliedschaft.

Die IGL-Mitglieder werden gebeten, Adressänderungen direkt an die IGL-Geschäftsstelle zu melden.

Chefredaktion:

Wolfgang Weising, Tel.: 030/423 50 66, Fax: 030/428 509 39
stellv. Chefredaktion: Klaus Weidt

Redaktion IQI-News:

Gabriele Bayer, Auf der Bach 27, 64665 Altschach a. d. Bergstraße, Tel.: 06257/35 31, E-Mail: gpbayer@iqi-online.de

Satz und Gestaltung: Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Anzeigenverwaltung:

LAUFZEIT, Anzeigenabteilung, Meeraner Str. 19, 12681 Berlin, Tel.: 030/423 50 66, Tel.: 0171/210 21 80, Fax: 030/428 509 39, E-Mail: m.theis@laufzeit.de. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 22/2016

Druckerei:

Druckerei Dienstleistungen Vivian Schneider, Meeraner Str. 19, 12681 Berlin-Mariann

Ständige Mitarbeiter:

Frank Norbert Beyer (Karikaturen), Eckart Broy (Erggebnisse, Berichte), Hubert Fehr (Training), Prof. Anja Carlsboh (Ernährung), Waldemar Cierpaska, Karl-Heinz Facke (Sensorenthemen), Dr. Willi Heepe (Medizin), Prof. Dr. Detlef Kuhlmann (Leistung), Dr. Susanne Mahlstadt (Frauen laufen), Dr. David Möller, Dr. Heinz Florian Oeser (Kohlenstoff), Theo Kiefner (Bild), Prof. Dr. Kristian Kotke, Dr. Thomas Prochazow (Training), Wilfried Reitz (Cross, Berglauf), Matthias Thiel (Produkte, Berichte), Prof. Gerhard Uhlenbruck (Medizin, Ernährung), Peter Wagner, Jörg Witz (Auslandsportagen, Athleten), Jörg Valentin (Produkte: Seniorenthemen), Dr. med. Rudolf Ziegler (Medizin), Christel Schenkel (Reiseberichte) u. a.

Weitere Mitarbeiter:

Gerd Engel, Dr. Hans-Georg Kremer, Helmut Schaahe, Stefan Schler

Das Magazin alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, die Einspeicherung und Verarbeitung in Datenrepositorien. Die in dieser Zeitschrift erwähnten Übungen und Trainingsprogramme wurden nach bestem Wissen und Gewissen entwickelt und zusammengestellt, jedoch übernehmen Herausgeber und Verlag keine Haftung für durch während und/oder nach Ausübung auftretender Beeinträchtigungen jeder Art.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung. Sie behält sich bei Veröffentlichungen vor, eingesandte Texte sinngemäß zu redigieren und zu kürzen. Es wird keine Haftung für verloren gegangenes Material übernommen. Die publizierten Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider.

ISSN 0863-3371
Postvertriebskennzeichen: 08083



Unser Titelbild: Es war frisch zwischen 6 und 10 Grad beim 31. Haspa Marathon Hamburg 2016. Vielleicht hat sich Läuferin im Bild mit heißen Rhythmen unterwegs etwas „erwärmt“ und war daher besonders gut drauf. Die Elite hatte etwas mit dem Wind zu kämpfen, was die Äthiopierin Melke Meselech allerdings nicht davon abhielt, den alten Streckenrekord aus dem Jahre 2012 um mehr als zweieinhalb Minuten zu unterbieten. Zudem überraschte die Regensburgerin Anja Schiel mit dem dritten Platz in 2:27:54 und löste damit das Olympiateil. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 40.

Foto: LZ&CO/Weising, Gestaltung: M. Thiel

Beilagenhinweis

Einem Teil dieser Ausgabe liegen die Flyer folgender diesjähriger Laufveranstaltungen bei:

- 14. hella marathon nach rostock
- 39. Harz-Gebirgslauf (Wernigerode)
- 18. Mercedes-Benz-Halbmarathon (Berlin).

Wir bitten um freundliche Beachtung.



Traumstrand statt Traumzeit

„Seychelles Eco-Friendly Marathon“ – Genießerverlauf im Indischen Ozean

Von Stefan Schlett





er westliche Indische Ozean mit seinen Trauminseln ist auch unter erfahrenen Globetrottern noch immer ein touristischer Geheimtipp. Wenige wissen über die Inseln mehr, als dass vor langer Zeit ein Schiff vor Madagaskar lag, dass die Pest an Bord hatte, dass der Pfeffer dort wächst und dass man unter Palmen baden kann. Und ja, die berühmteste Briefmarke der Welt, die blaue Mauritius, kommt auch aus dieser Region.

Doch für die internationale Läufer-schar sind die Perlen des Indischen Ozeans schon lange kein Geheimnis mehr, sondern ein Leckerbissen für Laufgourmets. Während sich die Maskarenen (La Reunion, Mauritius, Rodrigues), Mayotte (Komoren) und Madagaskar mit anspruchsvollen Trailläufen durch wilde und exotische Landschaften präsentieren, pflegt man auf den Seychellen den guten alten Straßenlauf. Bereits zum neunten Mal fand auf der Hauptinsel Mahé am 29.2.2016 der „Seychelles Eco-Friendly Marathon“ statt. Den Anstoß dazu hatte der koreanische Geschäftsmann Dong Chang Jeong gegeben. Der Honorarkonsul der Inseln in Seoul ist begeisterter Marathonläufer und mit seiner Beratungsfirma Inoceen M&C zugleich bedeutendster Sponsor der Veranstaltung. In den vergangenen 15 Jahren hat er 72 Marathonläufe in 38 Ländern absolviert und war u. a. dreimal in Berlin am Start.



Die Renndirektorin Giovanna Rosseau, die auf den Inseln bereits Triathlonwettbewerbe und Staffelmeisterschaften ins Leben rief, legt Wert auf die Qualität. Sie war mehrfache internationale Squashmeisterin und Mitglied der Seychellen-Nationalmannschaft. Unter ihrer Leitung wurde der Lauf von der internationalen Dachorganisation der Marathon- und Straßenläufe AIMS (Association of International Marathons and Distance Races), zertifiziert und vom Leichtathletik Weltverband IAAF anerkannt. Die Gesamtveranstaltung, welche noch Halbmarathon, 10- und 5-km-Lauf, sowie Walking beinhaltet, entwickelte sich rasch zu einer Erfolgsgeschichte. Von 300 Läuferinnen



und Läufern bei der Premiere im Jahre 2008 bis zu aktuell 3.200 Läufern aus 51 Ländern, wurde die Teilnehmerzahl mehr als verzehnfacht!

Riesiges Staatsgebiet mit wenig Land

Die seit 1976 vom Vereinigten Königreich unabhängige Republik der Seychellen liegt im westlichen Indischen Ozean, vier Grad südlich des Äquators und besteht aus 115 Inseln. Das zu den Seychellen gehörige Hoheitsgebiet hat eine Ausdehnung von knapp 400.000 Quadratkilometern (größer als Deutschland), wovon allerdings nur etwa ein Tausendstel (nicht viel größer als das Stadtgebiet von Köln) Landfläche ist. Davon sind nur 21 Inseln bewohnt. Von den 90.000 Einwohnern lebt ein Viertel in der Hauptstadt Victoria, die zu den kleinsten Hauptstädten der Welt zählt und auf der Hauptinsel Mahé liegt. Diese ist mit einer Länge von 28 km und einer Breite von 8 km die größte der Seychelleninseln. Das Festland des afrikanischen Kontinents, zu dem die Seychellen topografisch gehören, liegt 1.600 km von Mahé entfernt. Traum und Traumstrände sind inflationäre Begriffe, die heute in jeder Touristenbroschüre zu finden und fast wertlos geworden sind. Geht es jedoch an



Mit besondere Begeisterung waren Jüngsten beim „Seychelles Eco-Friendly Marathon“ dabei Fotos: Schlett



Unser Autor Stefan Schlett mit einem Exemplar der „Coco de Mer“ – der besonderen Kokosnuss, die es nur auf den Seychellen gibt.

Fotos: Schlett

die Beschreibung der 42 Granit- und 73 Koralleninseln der Seychellen, bekommen die Attribute Traumstrand und Einzigartigkeit ihre eigentliche Bedeutung zurück.

Traum wird hier zur Realität! Wie eine Flotte von Archen blieben diese glitzernden Inseljuwelen Zufluchtsstätten für einige der seltensten Tier- und Pflanzenarten auf dieser Erde. Als höchste Gipfel untergetauchter Überreste des Superkontinents Gondwana sind die Seychellen die weltweit ältesten Inseln inmitten eines Meeres und damit kostbare Erbstücke aus der Frühzeit unseres Planeten. Die Berühmteste der zahlreichen endemischen Tier- und Pflanzenarten, also Lebensformen, die nur hier vorkommen, ist die „Coco de Mer“, eine Frucht der Seychellenpalme. Die Form der nur auf den Seychelleninseln Praslin und Curieuse zu findenden Meeresskokosnuss ähnelt den Beckenrundungen einer Frau und regte über Jahrhunderte die Fantasie männlicher Betrachter an. Die frühere erotische Betrachtung ist heute einem pragmatischen Ansatz gewichen. Die bis zu 50 cm große Nuss wiegt zwischen 15 und 22 kg, kostet ein paar hundert Euro und darf nur mit Zertifikat ausgeführt werden. Auf dem Aldabra-Atoll findet man die weltgrößte Kolonie von Riesenschildkröten und auf



Seychellen in Zahlen und Fakten

Marathon: Für den „Seychelles Eco-Friendly Marathon“ ist jeweils der letzte Sonntag im Februar reserviert, das heißt, die nächste Veranstaltung findet am 26.02.2017 statt. Informationen gibt es im Internet unter www.seychelles-marathon.com.

Anreise: Condor fliegt einmal wöchentlich nonstop ab Frankfurt auf die Seychellen und Air Seychelles hat 3 wöchentliche Nonstopverbindungen von Paris. Emirates, Etihad Airways, Kenya Airways, Qatar Airways und Ethiopian Airlines bieten jeweils Seychellenflüge mit Anschlüssen nach Europa. Die Flugzeit beträgt 10 Stunden.

Zeitunterschied: MEZ + drei Stunden von November bis März, MESZ + zwei Stunden von April bis Oktober.

Währung: Die Landeswährung ist die Seychellen-Rupie (SCR):
1 Euro = 14 SCR (Stand: Februar 2016)

Klima: Die Temperaturen liegen ganzjährig zwischen 24 und 32° C. Von Dezember bis März ist die feucht heiße Zeit des Nordwestmonsuns und von Mai bis September die trockenere und etwas kühlere Zeit des Südostmonsuns. Die restlichen Monate sind in der Regel ruhig und vergleichsweise windstill. Schwere Stürme sind selten, da die Seychellen außerhalb des Hurrikangürtels liegen, die im Indischen Ozean als Zyklon bezeichnet werden.

Sprachen: Amtssprachen sind Englisch, Französisch und Kreol.

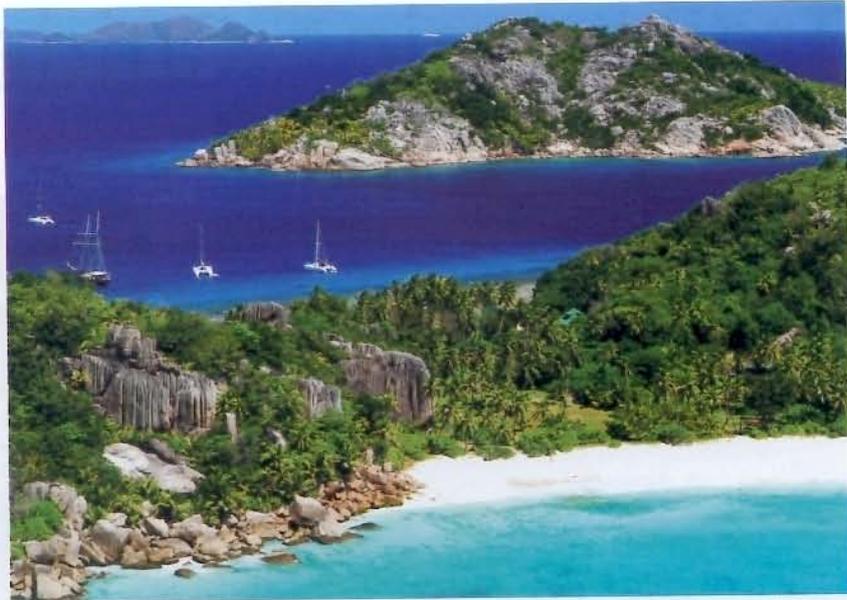
Die winzigen Insel Bird Island krabbelt die älteste Landschildkröte der Welt herum, die es mit ihrem Alter von 200 Jahren und 300 kg Körpergewicht sogar zu einem Eintrag ins „Guinness Buch der Rekorde“ geschafft hat.

Die Seychellen sind das erste Land der Erde, das den Naturschutz in seine Verfassung aufgenommen hat. Mit 58,61 % seiner Landfläche hat der Inselstaat, zusammen mit den Malediven (65,03 %) mit Abstand prozentual den größten Anteil geschützter Gebiete weltweit. Der natürliche Reichtum verschafft diesem eigenständigen Land, das keine Arbeitslosigkeit kennt, denn höchsten Lebensstandart Afrikas. Der Fremdenverkehr beschäftigt 30 % der arbeitenden Bevölkerung und erbringt 70 % der Wirtschaftsleistung der Inselrepublik.

Kein Klima für Bestzeiten

Der Journalist Udo Möller war vor sechs Jahren der Erste, der in deutschen Medien über den Seychellen Marathon schrieb. Daraufhin organisierte die Zeitschrift LAUFZEIT im Jahre 2013 sogar eine Leserreise und brachte 40 deutsche Läufer an den Start. Seitdem bereichert eine kleine deutsche Delegation alljährlich die Startlisten. Tina Kuhne und Mirko Leffler aus dem thüringischen Suhl nutzten das Ereignis in diesem Jahr zu einer sportlichen Hochzeitsreise. Nach erfolgreicher Marathonteilnahme – Mirko ließ mit 6:50:52 h seiner Tina den Vortritt, die in 5:26:48 h den 4. Platz bei den Damen erreichte – wurde vier Tage später eine stilvolle Tropenhochzeit zelebriert. Eine herrliche Morgenstimmung herrschte in Beau Vallon, dem populärsten Strand von Mahé, als um 7.00 Uhr die kleine Schar der 37 Marathon- und 56 Halbmarathonläufer auf die Reise geschickt wurden. Am Horizont erhoben sich die beiden Nachbarinseln Silhouette und North Island über das türkisblaue Meer, zwei Naturparadiese, die nur von wenigen Menschen bewohnt sind. Nach einem kurzen Wendepunktstück in die Ortschaft Beau Vallon hinein ging es raus auf die Inselringstraße, eine hügelige Strecke entlang der Küste, die an einsamen Buchten und Stränden vorbeiführt.

Palmen boten teilweise Schutz vor der sengenden Äquatorsonne. Und immer wieder



die für die Seychellen so typischen Granitbrocken, welche wie stumme Zuschauer die Strecke säumten. Kleine Siedlungen wurden durchquert, in denen gelegentlich von den Läufern aufgeschreckte Hühner gackernd über die Straße fegten. Aus den Kirchen tönten inbrünstige Gesänge vom Sonntagsgottesdienst. Bei rund 30° C und über 90 % Luftfeuchtigkeit gab es hier nur eine vernünftige Strategie: Langsam laufen und einfach nur genießen! Nach der Halbmarathonwende wurde es noch ruhiger auf der verkehrsarmen Piste. Eine Abspernung der Straße ist nicht möglich, da sonst die Bevölkerung von ihren Wohnungen abgeschnitten und der Nahverkehr zum Erliegen gebracht würde. Auf den Seychellen herrscht übrigens Linksverkehr, ein Erbe der britischen Kolonialzeit. Die Marathonis liefen komplett um die nördliche Nase der Insel und nach einer Sightseeingtour durch die Hauptstadt Victoria auf der gleichen Strecke wieder zurück.

Barfuß oder in Socken

Während sich die Einheimischen überwiegend auf den kürzeren Distanzen tummeln, lockt der Halb- und Vollmarathon vor allem die ausländischen Lauftouristen an. Die Masse der Aktiven tummelten sich auf den kürzeren Distanzen über 5 und 10 km, die um 7.30 Uhr gestartet wurden. Darunter erstaunlich viele Kinder und Jugendliche. Die meisten von ihnen waren barfuß unterwegs, manche in Socken. Die Tagesbestzeit auf der 10 km-Distanz betrug 40:18 min und über 5 km sehr gute 18:37 min, beide erzielt durch einheimi-

sche Läufer. Mit einer entsprechend den klimatischen Verhältnissen tollen Zeit von 1:20:06 h entschied der Seychellois Iven Moise den Wettbewerb über 21,1 km für sich. Bei den Frauen hatte Anita Florence Ama Sogno aus Madagaskar in 1:59:56 h die Nase vorn.

Auf dem langen Kanten dominierte vom Start weg der Kenianer Moses Mbugua und erreichte mit 3:31:18 h die langsamste Siegerzeit in der Geschichte dieses Rennens. Moses, der zurzeit auf den Seychellen lebt und arbeitet, war bei seinem dritten Platz im Vorjahr noch 22 Minuten schneller unterwegs. Der Streckenrekord liegt bei 2:37:38 h, aufgestellt im Jahre 2009 vom einheimischen Simon Labiche, der auch die Landesrekorde über 5.000 m, 10.000 m und Halbmarathon hält. Das Frauenfeld war in französischer Hand. Die Triathletin Olivia Peytour siegte auf dem 3. Gesamtplatz in 4:00:03 h. Jeweils zwei Leistungen, bei den Frauen unter fünf und den Männern unter vier Stunden, zeigen vor allem eines: dies ist ein Lauf zum Genießen, schnelle Zeiten werden woanders gelaufen.

Fazit: Ein traumhaft schöner und, was Klima und Streckenprofil betrifft, äußerst anspruchsvoller Marathon. Organisatorisch wird ein gutes Niveau geboten. Verpflegung gibt es alle zwei bis drei Kilometer, auf der nicht gesperrten Laufstrecke patrouilliert die Polizei und es herrscht wenig Verkehr. Im Ziel sind es nur wenige Meter zu den 28° C warmen Fluten des Indischen Ozeans.