

MARATHON DEUTSCHE WEINSTRASSE 2012: LAUFTREFFS ALS ZENTRALE ANLAUFPUNKTE

Wenn Schuhe sprechen lernen

Eine optimale Vorbereitung auf den Start beim Weinstraßen-Marathon zu ermöglichen. Dies ist das Ziel der Organisatoren der Kreisverwaltung Bad Dürkheim zusammen mit Kossmann Lauf-Design und LEO. Einen zentralen Anlaufpunkt bilden dabei – wie berichtet – die Lauftreffs (siehe Infobox). Erfahrene Läufer geben



bei den kostenfreien Terminen, an denen jeder auf eigenes Risiko teilnehmen kann, wertvolle Hinweise.

Beim LC Bad Dürkheim gab es jetzt eine Einheit zusammen mit dem ehemaligen Leistungssportler und Laufkleidungsexperten André Kossmann. Im Mittelpunkt standen unter anderem Tipps zum Laufstil. Kossmann nahm dazu die Sohlen der Laufschuhe sowie deren Abrieb unter die Lupe und brachte so Schuhe quasi zum Sprechen. Rund 20 Laufbegeisterte zwischen 14 und 70 Jahren waren beim LC mit von der Partie. Einen weiteren Termin mit Kossmann gibt es am Sonntag, 18. Dezember, 9.30 Uhr, beim LT Weisenheim am Berg. Treffpunkt ist am Parkplatz vor der Realschule plus. Jeder kann seine Laufschuhe für eine Analyse mitbringen. Anfang 2012 folgt ein dritter Termin bei der TSG Grünstadt. | dot

INFO

- Weitere Informationen unter:
- www.rheinpfalz.de/leo-marathonaktion
 - www.marathon-deutsche-weinstrasse.de
 - www.andrekossmann.com

LEO-LAUFKATION: HALBMARATHON-TRAININGSPÄNE TEIL 2				
<p>re DL (regenerativer Dauerlauf) = 65% Maximalpuls ru DL (ruhiger Dauerlauf) = 75% Maximalpuls Stg = Steigerungslauf</p> <p>Der richtige Pulswert (Maximalpuls) Grundlagentraining</p> <p>220 minus Lebensalter : 100 Stufe 1 70 bis 75 Prozent Maximalpuls Stufe 2 75 bis 80 Prozent Maximalpuls Beispiel: 220 – 45 Jahre : 100 = 1,75 Beispiel: 1,75 x 70 = 122 Pulsschläge/Min. Beispiel: 1,75 x 75 = 131 Pulsschläge/Min. Beispiel: 1,75 x 75 = 131 Pulsschläge/Min. Beispiel: 1,75 x 80 = 140 Pulsschläge/Min.</p>				
<p>Halbmarathon in 2:30 Stunden</p>				
	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
MO	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
DI	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
MI	50 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	50 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	50 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>
DO	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
FR	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
SA	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
SO	75 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	75 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL <input type="checkbox"/>
<p>Halbmarathon unter 2 Stunden</p>				
	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
MO	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	50 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
DI	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
MI	50 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	50 Min. ru DL bei 20/40 Min. je 5 Min etwas flotter <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>	60 Min. ru DL + 6 Stg je 100 m <input type="checkbox"/>
DO	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
FR	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>	Pause <input type="checkbox"/>
SA	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>	40 Min. re DL <input type="checkbox"/>
SO	75 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL <input type="checkbox"/>	90 Min. ru DL je 5 Min etwas flotter <input type="checkbox"/>	105 Min. ru DL bei 30/60 Min. je 5 Min etwas flotter <input type="checkbox"/>

Grafik: Dostal



Tipps aus der Praxis: André Kossmann (links vorne). | Foto: Schantz/frei

DIE LAUFTREFFS

TSG Grünstadt:

Di 18 Uhr, Grünstadt, Rudolf-Harbig-Stadion, Info: 06359 960191 und 06359 85570, www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik

Laufclub Bad Dürkheim:

Di/Do, 19 Uhr, Bad Dürkheim, Salierhalle, So 9.30 Uhr, Bad Dürkheim, Stadion Trift, Info: 06353 9592266, www.laufclub.de

LT Weisenheim/Berg:

Di/Do 18.30 Uhr, So 9.30 Uhr, Weisenheim/Berg, Parkplatz vor der Realschule plus. Info: 06353 914406 und 06353 91389, www.lt-wab.de