

LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



So sehen Sieger aus



Nr. 4

Jahrgang 8

Dezember 2009

24. Oldenburger City-Lauf 2009

Am Sonntag dem 18. Oktober 2009 fand der Oldenburger City Lauf statt. Die Strecke führt in einem Rundkurs mehrmals durch die Stadt. Leider gab es viele Baustellen an der Strecke, wodurch man sich manchmal durchs „Nadelöhr“ zwingen musste. Trotzdem lief das Rennen sehr gut für mich. Eine Schrecksekunde hatte ich, als neben mir Stefan Schwengels auftauchte. Den Lauf in Garrel im Hinterkopf habe ich das Tempo angezogen und konnte ihn hinter mir lassen. Über meine Zeit von 34:54 und den damit verbundenen Kreisrekord in der M35 habe ich mich riesig gefreut. Dass ich mit dieser Zeit 18ter geworden bin, liegt an dem hohen Niveau des Starterfelds (die ersten 9 liefen unter 33 Minuten). Bei den Herren siegte Stephan Immega mit 31:17. Bei den Frauen gewann die Dauersiegerin Birte Schütz (geb. Bultmann) mit 35:45.

Carsten

Gesund und effizient trainieren - Konrad Lange -

Leistungsdiagnostik? Das ist doch nur was für Profis. Oder etwa nicht? Im Hochleistungssport werden die Athleten regelmäßig und im wahrsten Sinne des Wortes auf Herz und Nieren getestet. Neben medizinischen Tests spielen auch leistungsdiagnostische Untersuchungen mittlerweile eine große Rolle. Kaum ein Profifußballer startet mehr ohne einen Leistungstest in die Saisonvorbereitung und auch während der Spielzeiten werden die Sportler stetig überwacht. Alle Läufer, Radrennfahrer und Triathleten aus dem Spitzenbereich nutzen selbstverständlich die Möglichkeiten der modernen Sportwissenschaft, um ihr Training individuell anzupassen.



Früher oder später erreichen die technischen Neuerungen aus dem Spitzensport aber auch den Freizeit- und Breitensport. Waren zu Beginn lediglich die Profis mit spezieller Laufbekleidung oder Schuhtechnik unterwegs, kann sich nun jeder Hobby-Athlet mit High-Tech-Fasern ausstatten.

Gleiches gilt natürlich auch für die neusten trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse. Leistungsdiagnostische Untersuchungen sind mittlerweile auch im Breitensport eine sinnvolle Methode, um das individuelle Training effizient zu gestalten. Wo früher nur nach Gefühl oder mit Hilfe ungenauer, allgemeingültiger Faustformeln trainiert wurde, setzen viele

Hobby-Athleten mittlerweile auf das Wissen aus dem Profisport. Ein nahezu rein deutsches Phänomen ist dabei zum Beispiel die Laktatdiagnostik. Hier wird dem Sportler während eines Stufentests bis zur Ausbelastung immer wieder eine geringe Menge Blut entnommen. Diese Blutproben werden anschließend auf ihren Gehalt an Milchsäure hin untersucht. Zusammen mit den Belastungsstufen und den Blutwerten wird der Trainingszustand des Sportlers dargestellt. Diese Testmethode erfordert aufgrund ihrer Komplexität ein umfangreiches Fachwissen und ist als Ausbelastungstest nicht für alle Menschen geeignet. Auch das Blutabnehmen wird zuweilen als unangenehm empfunden.

Eine sinnvolle Alternative bietet da die Spiroergometrie (Atemgasanalyse). Hier wird die Atemluft des Sportlers auf ihren Anteil an Sauerstoff und Kohlendioxid hin untersucht. Auch bei dieser Testmethode muss sich der Athlet einem Stufen- oder Rampentest unterziehen. Der Vorteil ist jedoch, dass eine Ausbelastung nicht notwendig ist, um die, zur individuellen Trainingsgestaltung notwendigen Daten, zu ermitteln. Das macht diese Art der Leistungsdiagnostik auch für Sporteinsteiger interessant. Da mit einer Spiroergometrie exakte Daten über den Energiestoffwechsel gemessen werden, lassen sich weitere spannende Rückschlüsse ziehen. Neben dem Gesamtenergieverbrauch wird auch der relative und absolute Anteil von Fetten und Kohlenhydraten an der Energiebereitstellung ermittelt. Damit lassen sich die Trainingsbereiche perfekt auf die Ziele des Athleten abstimmen.

Denn jemand, der einfach nur ein wenig abspecken will, muss anders trainieren als der Sportler, der einen Marathon unter drei Stunden absolviert. Beides ist mit einer Spiroergometrie möglich.

War dieses Testverfahren früher meist dem Hochleistungssport vorbehalten, erhält die Spiroergometrie mittlerweile immer größere Bedeutung im Freizeitsport. Mit der Basis für ein individuelles Ausdauertraining lassen sich „leere“ Trainingseinheiten vermeiden, die in Zeiten knapper Freizeit besonders weh tun. Zudem wird das Training gesünder, da die Sportler ihre optimalen Belastungsbereiche kennen und nicht auf gut Glück trainieren müssen. Sport nach dem Motto „Viel hilft viel“ gehört damit der Vergangenheit an.

Unter dem Titel „Mythos Fettverbrennung – richtig trainieren - gesund bleiben - Leistung steigern“ wird am 20. Januar um 20:00 Uhr ein Vortragsabend im DRK Haus Tarmstedt, Bahnhofstraße. 8a, stattfinden.

Weitere Informationen zum Thema Leistungsdiagnostik und einen Ansprechpartner in Ihrer Nähe finden Sie unter

www.leistungsdiagnostik.de.





Die Basis für Ihr Training richtig trainieren – gesund bleiben – Leistung steigern

Mit Hilfe einer Atemgasanalyse (Spiroergometrie) messen wir auf dem Laufband oder dem Fahrrad unter steigender Belastung

- Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit
- Ihre Sauerstoffaufnahme
- Ihren Kalorienverbrauch sowie
- Ihre Kohlenhydrat- und Fettverbrennung

Anhand der Messergebnisse bestimmen wir Ihre optimalen Trainingsbereiche für

- höchstmögliche Fettverbrennung
- Grundlagentraining
- gesundes Herz-Kreislauftraining
- Schwellentraining
- ambitionierte Leistungssteigerung



Mit Ihren individuellen Trainingsempfehlungen trainieren Sie effizient und gesund. So vermeiden Sie Überlastungen und steigern nachweislich Ihre Leistung.

leistungsdiagnostik.de | richtweg 4 | 27412 kirchtimke
fon +49 (0) 4289.40 06 22 | mobil +49 (0) 176.96 22 52 66 | fax +49 (0) 4289.40 06 23
www.leistungsdiagnostik.de | k.lange@leistungsdiagnostik.de

**Wir helfen Ihnen,
Ihre persönlichen Ziele zu verwirklichen.
www.leistungsdiagnostik.de**