

LAUF DICH FIT – TEIL 5 DER NÖN-SERIE

10 ultimative Einsteiger-Tipps

LAUFSPORT. – Heute erfahren Sie 10 praktische Tipps, die vor allem Einsteigern die Schwellenangst nehmen sollten.

● **Teamgeist:** Wenn Sie alleine nicht in die Gänge kommen, dann suchen sie sich einen Partner. Zu zweit ist es doppelt so schön.

● **Laufsteg:** Joggen Sie nicht in Ihren Leggings von vorgestern. Sie werden sich wohl fühlen, wenn Sie verschwitzt Bekannte treffen und dabei korrekt angezogen sind.

● **Hürden-Lauf:** Setzen Sie sich nicht zu hohen Ziele, sonst macht es bald keinen Spaß mehr. In einer Woche ist noch keiner zum Marathonläufer geworden.

● **Laufreflex:** Planen Sie Ihren täglichen Lauf so ein, dass Ihnen auch wirklich nichts dazwischen funken kann. Er sollte wie das Frühstück zum Leben gehören.



Ob alleine, zu zweit, in der Kleingruppe oder bei einem Volkslauf - dieser Sport fasziniert in all seinen Facetten.

● **Check-up:** Wenn Sie älter als 35 sind und eher zur Spezies Sportmuffel gehören, dann sollten Sie einen Sportarzt aufsuchen, bevor Sie einfach drauf loslaufen.

● **Aus dem Bauch heraus:** Laufen Sie nie mit vollem Magen los. Die letzte Mahlzeit liegt idealerweise drei Stunden zurück.

● **Fremdlaufen:** Laufen können Sie immer und überall. Packen Sie ihre Ausrüstung auf jeder Reise mit ein!

● **Abwechslung:** Manchem tut es gut, wenn er jeden Tag die gleiche Strecke läuft. Doch genießen Sie die Natur wenigstens am Wochenende in einem anderen Wald.

● **Trotzdem laufen:** Auch wenn die Muskeln am Anfang zwicken, sollten Sie nicht gleich stehen bleiben und das ganze Lauftraining stecken. Das gibt sich mit der Zeit.

● **Trinker-Regel:** Sie verlieren pro Stunde ein- bis zwei Liter Flüssigkeit. Unbedingt nachfüllen! **Dr. Helmut Paul**

MARATHON LAUFSPORT

Das Magazin für Läufer, Triathleten und Ausdauersportler
10 x jährlich am gutsortierten Kiosk!



Aktion für NÖN-Leser:
2 Ausgaben zum Preis von einer: ATS 50,-

Bestellung unter Tel. 02742/801-1309, Fax: 02742/801-1430
oder per E-Mail: np.zeitschriften@noep.at

Erste Meisterschaftsteilnahme

LAUFSPORT. Bei den NÖ-Cross-Landesmeisterschaften in der Südstadt nahmen vier Waidhofner teil.

Bei der kleinen Strecke (4,5km) belegte der Waidhofner Joachim Mödlagl in 26.10min den 22. Platz. Drei Ränge dahinter kam der Blumauer Rudolf Cerny mit acht Sekunden Rückstand ins Ziel. Als 36. durchquerte der Gasterner Martin Leirer in 27.23min die Ziellinie. Bester der 44 Starter war Hannes Schmidt in 14.27min.

Die große Runde (8,92km)

bewältigten der Waidhofner Erich Scharf und auch Cerny, der in der Zeit von 34.09 den 22. Rang belegte.

Scharf wurde unter 32 Läufern in 35.51min 29., womit sein Ziel, nicht Letzter zu werden, erreicht wurde. Gewinner war hier Max Wenisch.

Alle vier Läufer aus dem Waidhofner Bezirk gingen das erste Mal bei Landesmeisterschaften an den Start. Trainiert werden Mödlagl und Scharf vom Lauf-Cup-Moderator Gerhard Eichinger aus Windigsteig.



Die 'erste' Teilnahme (von links): Erich Scharf, Martin Leirer und Joachim Mödlagl.
Foto: zVg