



Running & FITNESS

NR. 104 · NOV. 2020
PREIS € 4,00

ÖSTERREICHISCHE POST AG • PZ 132039538 P • AMV VERLAG GMBH, LINKE WIENZEILE 12/20, 1060 WIEN



ADVENT-GEWINNSPIEL

PREISE IM WERT
VON ÜBER
€ 10.000,-



LAUF ZUM SERVICE!

WARUM JETZT DIE BESTE ZEIT FÜR EINEN RÜNDUM-CHECK IST

RAUS AUS DER KRISE

INS MOTIVATIONSLOCH GEFALLEN?
SO WERDEN SIE WIEDER AKTIV

DEFIZITE BEHEBEN

MACHEN SIE DAS BESTE AUS DER
ERZWUNGENEN WETTKAMPFFPAUSE

WENN ALLES SCHLÄFT

DAS LÄUFERLEBEN IST DRAUSSEN,
AUCH IN DER STILLE DER NACHT

INHALT



07

WARM UP

- 06 **Halbmarathon-WM** Drei ÖLV-Starter kratzen an ihren Bestleistungen.
- 07 **Marathon-Rekord!** Peter Herzog mit Ausnahmeleistung in London.

FITNESS

- 08 **Runter von der Couch** So finden Sie wieder zurück auf die „Siegerstraße“.
- 12 **Besonderer Preis** Ein RUNNING-Leser erzählt über die Folgen eines Gewinns.
- 14 **Service I** Nicht nur Ihr Auto braucht ihn, auch Sie sollten sich einen Check gönnen.
- 18 **Starkes Team** Michaela und Christoph Stadler begeistern mit originellen Sportevents – ein Porträt.
- 22 **Langer Atem** Die Wahl-Wienerin Diana Dzaviza mischt die Ultralauf-Szene auf.
- 24 **Corona und Kälte** Richtiges Trinken hilft dem Immunsystem.
- 26 **Service II** Mängelbehebung aus Sicht eines Physiotherapeuten. Die besten Übungen, um Defizite zu beheben.

TRAILRUN

- 36 **Raus in die Nacht** Erleuchtende Lauf-erlebnisse im Lampenkegel.
- 38 **ASTA** Die Austrian Skyrunning & Trail-running Association kümmert sich um Anliegen von Athleten und Veranstaltern.
- 40 **inov-8 Descent Race** Steil, steiler, Kitzbüheler Streif – nur für Wagemutige.
- 42 **Not macht erfinderisch** Die Tour de Tirol in diesem Jahr einmal ganz anders.

EVENTS

- 44 **Graz Marathon** Ein hybrider Laufspaß auf der ganzen Welt in Zeiten von Corona.
- 51 **Sicher laufen** Der Österreichische Frauenlauf lässt mit einem neuen Contact-Tracing-System aufhorchen.

SERVICE

- 52 **Running-Gewinnspiel** Der Advent bringt Preise im Wert von über 10.000 Euro.
- 74 **Schaufenster** Geschenktipps, News & Trends aus der Welt des Laufsports.
- 77 **RUNNING Partnerläufe** powered by BUFF.
- 78 **Laufen beginnt im Kopf** Buch-Tipps und Neuerscheinungen.
- 82 **Endspurt** Die RUNNING-Kolumne von Martin Tockner.

36



EDITORIAL



Jammern hilft nicht, aktiv sein schon!

COVID-19, Lockdown und jetzt Triage ... diese Schreckenswörter dämpfen seit Monaten unsere Lebensfreude. Und machen wir uns nichts vor, es wird auch kein Weihnachtswunder in Sachen Virus geben. Trotzdem: Wir Läuferinnen und Läufer haben es ja wieder einmal etwas besser: Selbst während des harten Lockdowns dürfen wir hinaus und unsere Laufstunden drehen. Sogar gemeinsam mit dem Partner, der Partnerin oder der besten Freundin/dem besten Freund. Das ist doch schon eine ganze Menge. Sogar in tiefster Nacht ist das erlaubt. Nützen Sie diese Gelegenheit (wenn Sie sich trauen), erleben Sie Ihre Lieblingsstrecke einmal in einem ganz besonderen „Licht“ und vernehmen Sie dabei vielleicht nichts anderes als Ihren Atem. Sie werden sehen, das hat etwas Magisches – und macht Ihre Seele glücklich (Seite 36). Und Ihren Körper können Sie glücklich machen, indem Sie ihm ein wohlverdientes Service gönnen (siehe ab Seiten 14 und 26). Wenn Sie jetzt noch das Thema Corona in Ihrem Alltag auf ein Mindestmaß beschränken, werden Sie bemerken, dass es sich auch in diesen Zeiten ganz passabel leben lässt. Es ist wie oft nur eine Sache des Blickwinkels und des Wollens, meinen

Claus Funovits
und
Gerold Weilinger

Impressum

HERAUSGEBER + MEDIENINHABER

AWG-Verlag GmbH (FN 388310w, HG Wien),
1060 Wien, Linke Wienzeile 12/20
www.awg-verlag.at

GESCHÄFTSFÜHRERIN

Mag. Astrid Weigelt

UNTERNEHMENSgegenstand

Herausgabe diverser Publikationen und
Periodika sowie allgemeine Verlagsaktivitäten

VERLAGS- & HERSTELLUNGORT

Wien

CHEFREDAKTION

Claus Funovits, Gerold Weilinger

GRAFIK

Erik Lazar

MITARBEITER + AUTOREN 4/2020

Andreas Lichtenwörther, BSC, MSC, Dr. Robert
Fritz, Mag. Michael Koller, Mag. Gerhard
Schiemer, Egon Theiner, Martin Tockner

ABOS/EINZELBESTELLUNGEN

www.awg-verlag.at/running
running@awg-verlag.at
abo@awg-verlag.at

ANZEIGEN

Mag. Martin Patak, martin.patak@awg-verlag.at

DRUCK

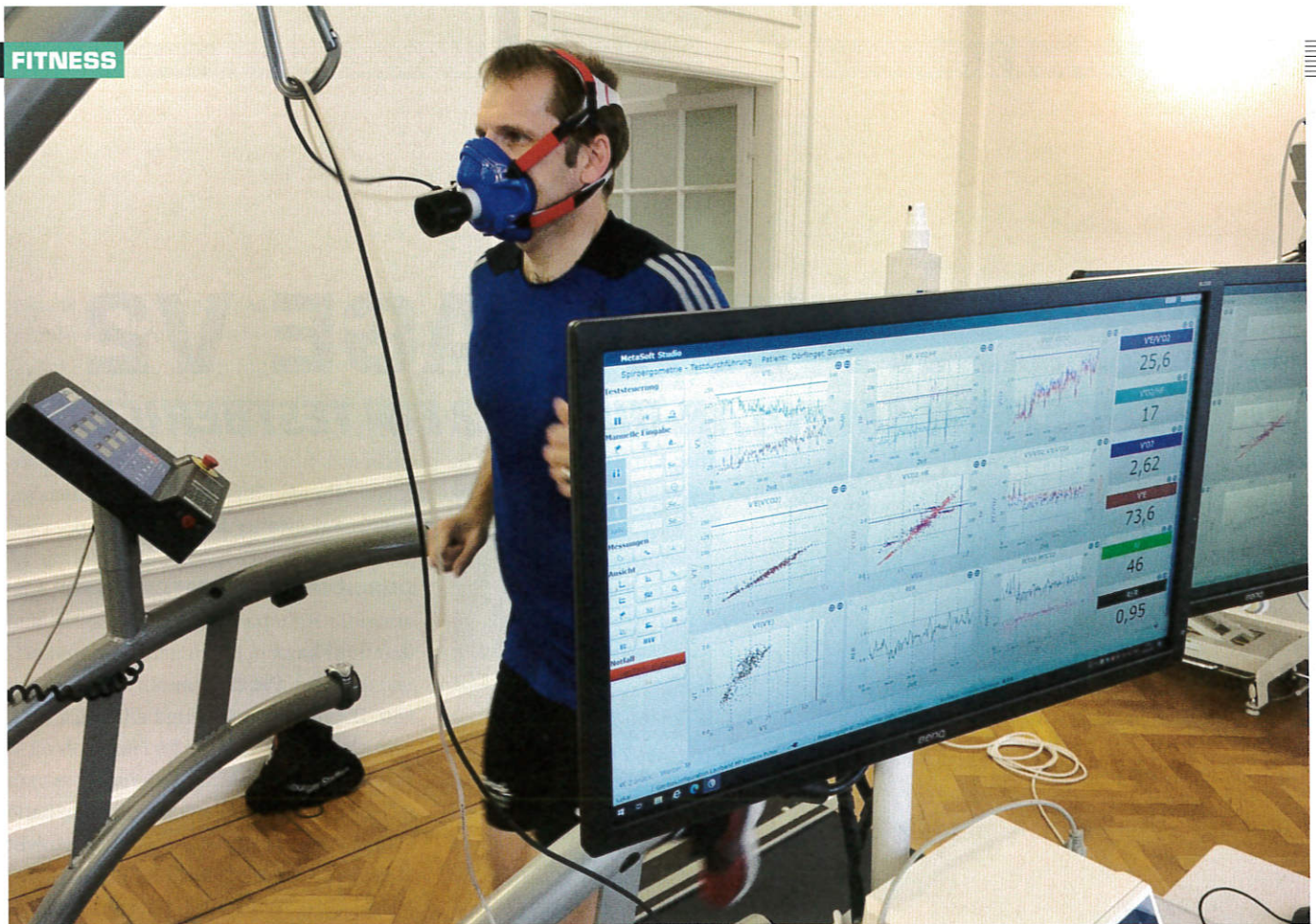
Print Alliance HAV GmbH, 2540 Bad Vöslau
www.printalliance.at

WEB: www.running.co.at

facebook/runningmagazin

MAIL: running@awg-verlag.at

Mit Werbung gekennzeichnete Beiträge sind
entgeltliche Einschaltungen.



FOTOS: Dörflinger/privat

LAUFTRAINING MIT HÖHEN UND HERAUSFORDERUNGEN

Als ich Ende Dezember 2019 bei einem Gewinnspiel von RUNNING & Fitness eine Leistungsdiagnostik gewonnen habe, war ich gerade im Taperingbereich nach einem abwechslungsreichen sportlichen Herbst. Da ich es als sinnvoll erachte, dass man als ambitionierter Sportler alle 1–2 Jahre eine Leistungsdiagnostik durchführt, freute ich mich natürlich sehr über den Gewinn.

von Günther Dörflinger

Beim Team der Sportordination rund um Mag. Michael Koller fühlte ich mich sofort gut aufgehoben. Als Hobbysportler, der seine 4–6 Trainingseinheiten pro Woche herunterspult, kam ich mir durch die professionelle Betreuung und Wertschätzung wie ein Topathlet vor. Da ich auf meinem überschaubaren sportlichen Niveau zwar immer als Wettkampftyp gehandelt werde und ich dies auch liebe, steigerten das Umfeld und die Betreuung auch mein athletisches Selbstwertgefühl. Im Februar 2020 hatte ich als Start neben einigen Blutlabortests die Leistungsdiagnostik, erstmals als Spiroergometrie. Alle, die schon mal auf dem Laufband eine Leistungsdiagnostik gemacht haben, wissen, dass man dabei bis an sein Limit geht, besser gesagt läuft. Apropos Limit: Mein Maximaltempo lag bei 20 km/h, die ich noch 90 sec laufen konnte, womit ich auch meinen Maximalpuls

und mein maximales Laktat erreicht hatte. Michael Koller hat in kürzester Zeit alle Daten ausgewertet und mich über die Ergebnisse ausführlich informiert. Es wurden Trainingschwerpunkte fixiert und Ziele gesteckt.

ICH HATTE NUN EINEN 4-MONATS-TRAININGSPLAN VOR MIR, der sehr viel Abwechslung brachte. Da ich vorrangig meinen Schwerpunkt immer auf das Laufen gelegt hatte, waren die ersten langen Radeinheiten auf dem Ergometer in der kalten Zeit für mich Neuland und eine absolute Herausforderung. 2–3 Stunden auf dem „Zimmerfahrrad“ hatten nicht nur meinem Hinterteil alles abverlangt. Aber ich muss sagen, dass ich mich danach immer sehr gut gefühlt und durchaus Lust auf mehr bekommen habe. Mike stimmte den Trainingsplan individuell auf mich ab. Er war sehr abwechselnd und brachte eine absolute

Bereicherung in meinen Sportalltag. Speziell im Frühjahr hinaus, wo ich lange Radtouren mit dem Mountainbike und Rennrad absolvierte, merkte ich einen optimalen Ausgleich für meinen Körper. Dazu gab's dann teils sehr knackige Laufeinheiten von Intervallen kombiniert mit Grundlagenläufen. Für mich etwas total Neues war das High-Intensity-Intervall-Training, die HIIT-Einheiten. Hier „durfte“ ich z. B. 30 min lang immer abwechselnd 20 sec Vollgas laufen und 20 sec traben. So kann jedes Training seine eigene Geschichte für einen Sportler schreiben. Nach den ersten 6 x 20 sec dachte ich noch, dass das von der Distanz und der Dauer überschaubar ist, aber nach der 12. 20-sec-Einheit wusste ich nicht, wie ich insgesamt 45 davon absolvieren sollte. Mit Kampfgeist und viel Willen habe ich mich dann Richtung 30. Intervall gesprintet. Überraschenderweise ist es für mich von da an



wesentlich besser gegangen und so konnte ich die vorgegebene Einheit komplett umsetzen. Auch solche Einheiten, wo du nachher jeden Muskel spürst, sind für einen Hobbysportler und eine „Wettkampfsau“ (so nennen mich meine Sportfreunde ab und zu :)) einfach eine coole Bestätigung.

In den vier Monaten waren aber noch einige andere Hürden dabei, die ich mit Kampfgeist und der nötigen Regenerationszeit zwischen durch jedoch gut meistern konnte. Und so fühlte ich mich mit der Zeit von Tag zu Tag fitter. Zugeben muss ich, dass ich vielleicht speziell in der strengen und unsicheren Anfangsphase der Corona-Zeit das eine oder andere Intervalltraining um ein paar Prozent weniger angelaufen bin, da ein gewisser Gesundheitsfaktor und allgemeine Unsicherheit im Hinterkopf feststeckte.

Was ich sehr positiv anmerken muss, ist die wöchentliche Betreuung per E-Mail von Mike Koller. Ich gab mein wöchentliches Lauffeedback und Mike motivierte mich oder gab Tipps. Bei einer Wadenverhärtung stellte er kurzfristig für zwei Wochen das Training um und wir konnten auch diese Herausforderung nehmen. Als mich ein Radsturz ebenfalls für zwei Wochen etwas aus dem Rhythmus brachte, legten wir mit Alternativ- und Krafttraining den Fokus aufs Wieder-gesund-Werden und so konnte ich bald wieder alle Einheiten mit Volldampf absolvieren.

Schließlich hatte ich im Juni die nächste Leistungsdiagnostik. Die neue Laktatkurve und die Pulsbereiche haben gezeigt, dass sich die Kurve speziell im Grundlagenbereich wesentlich nach unten verschoben hatte und somit ein positiver Trainingseffekt ersichtlich war. Wo ich nun wieder ansetzen musste, nämlich bei den schnellen 200er- und 400er-Läufen, ist mir ebenfalls aus der Kurve ersichtlich geworden.

1. Günther Dörfinger frisch und fröhlich während eines Lauftrainings – also sicher kein High-Intensity-Intervall-Training ;-)
2. Auf dem Laufband in der Sportordination bei einer Leistungsdiagnostik mit Spiroergometrie
3. Die Laktatkurve und die Herzfrequenz beim jeweiligen Tempo bei der Leistungsdiagnostik am 10. Juni 2020

In Summe gesehen habe ich durch das abwechslungsreiche und auf meine Person angepasste Training ein absolutes sportliches Hochgefühl empfunden. Speziell die Abwechslung auch auf das Rad hat mir sehr gut getan und meinen sportlichen Horizont auf jeden Fall vergrößert.

SO GING'S WEITER ...

Nachdem ich zu Sommerbeginn mit selten guter körperlicher Fitness gestartet bin, aber kaum Wettkämpfe zur Verfügung standen, wickelte ich das eine oder andere Mal auf einen Virtual Run aus bzw. machte ich auch einmal bei einem Laufwettbewerb mit Einzelstart mit. Das lang ersehnte Wettkampffeeeling war zwar etwas zu spüren, aber da ich die gesamte Distanz alleine gelaufen bin und auch im Ziel Leute nicht zulässig waren, sehnte man sich trotzdem schon wieder nach „normalen“ Läufen. Da uns die Corona-Zeit immer noch das Tempo vorgibt, holte ich mir meine sportlichen Bestätigungen durch das Setzen von neuen und interessanten Lauf- und Radausflügen in meiner Umgebung. Anstelle der geplanten Wettkämpfe waren es lange Lauftrails mit zügigem Tempo oder Bikeausflüge mit dem Rennrad oder Mountainbike in Gebiete, die ich aufgrund des hervorragenden Frühjahrsstrainings jetzt so richtig auskosten konnte. Ich spürte immer

noch die positive Energie, die ich mir im Frühjahr erarbeitet habe.

Jetzt im Herbst lege ich den Schwerpunkt auf die Formerhaltung. Dies werde ich mit Grundlagenausdauerläufen, Ergometereinheiten und ein paar Bergläufen forcieren. Dazu lege ich ab und zu Wochen ein, in denen der Spaßfaktor beim Laufen oder Biken mehr zählt als die Distanz oder die Geschwindigkeit. Das fördert das Gemüt und die positive Einstellung zum Sport und der Körper kommt auch zu Erholungsphasen.

Ich blicke aber auch jetzt schon in die Zukunft. Ich werde Ende des Jahres wieder die Trainingseinheiten intensivieren und mit Jahresbeginn so richtig bereit sein für eine tolle sportliche Saison, auf die ich mich jetzt schon freue. Ich kann nur jedem empfehlen, sich sportlich zu betätigen und sich ein sportlich ambitioniertes Umfeld aufzubauen, das treibt einen immer an.

Günther Dörfinger absolvierte das Package Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Spiroergometrie Classic Plus mit Körperfettanalyse (Futrex-Infrarot-Messtechnik inkl. Auswertung), Präventiv- & sportmedizinische Laboruntersuchung inkl. Vollblutanalyse, Belastungs-ergometrie auf dem Laufband mit Spiroergometrie, Laktatstufentest am Fahrrad- bzw. Laufbandergometer.

3 Sportordination - Leistungsanalyse

Testperson Seite: 1

Name: Dörfinger Straße: Panoramastraße 11
 Vorname: Günther Wohnort: 3150 Wilhelmshurg
 Geb.-Dat: 30.09.1975 Telefon:
 Gewicht: 72,3 kg HF max: 193 Größe: 171 cm BMI: 24,73
 Geschlecht: männlich weiblich

Messdatum: 12.02.2020 15:38:28

Messdaten und Leistungskurve

Analyseübersicht

	Herzfrequenzschwellen					Schwellenwerte Laktat								
	% MHF	60%	70%	80%	90%	MHF	(normal)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	MAX	MAXS
Puls [b/min]	116	126	134	154	163									
Laktat [mmol/l]	0,76	0,76	1,14	1,78	3,74									
[km/h]	0,00	10,00	12,42	14,77	20,00									

Sportordination | Dr. Fritz & Mag. Koller MPH | Alsterstraße 27/IIb | 1050 Wien | 01-2299029
 e-mail: office@sportordination.com | Internet: www.sportordination.com