

Newsletter VII 2024

Die Sommerferien sind vorbei. Es ist nun wieder Zeit für ein Update.

TERMINE

Am Donnerstag, 19. September 2024 findet die Mitgliederversammlung im Restaurant Burgermeister statt. Info und Unterlagen habt ihr vorgängig bereits erhalten. Wir schliessen das Jahr 2023 ab, schauen mit euch auf die ersten Monate mit dem neuen Vorstand und blicken ins Jubiläumsjahr 2025.

Am Mittwoch, 25. September 2024 findet nach dem Training der beliebte Hock wieder statt.

Am Sonntag, 20. Oktober 2024 findet der Muttener Herbstlauf statt. Im Angebot sind eine 10km- und eine 5,6km-Strecke. Da ist also für jede und jeden etwas dabei. Für alle, die sich bis 10. Oktober 2024 bei mir melden, übernimmt der Verein die Startkosten.

Am Sonntag, 8. Dezember 2024 findet der Klausenlauf in Allschwil statt. Auch der Klausenlauf bietet mit einer 6,6km- und einer 10km-Strecke für alle etwas. Für jede und jeden, die/der sich bis spätestens 30. November bei mir meldet, übernimmt der Verein die Startkosten.

Dann ein weiteres, interessantes Angebot für unsere Mitglieder:

Zwei Sportstudenten schreiben am Department für Sport, Bewegung und Gesundheit ihre Bachelorarbeit über den Vergleich von zwei spiroergometrischen Tests.

Sie bieten unserer Gruppe die Möglichkeit, den VO₂max-Test KOSTENLOS durchzuführen und geben jeder / jedem die Möglichkeit, die Ergebnisse als pdf und/oder auf Papier zu erhalten. Für den Datenschutz gäbe es kein Problem, da die persönlichen Daten durch Zahlen ersetzt werden.

Sie suchen Personen zwischen 35 und 60 Jahren. Niveau spielt keine Rolle!

Der VO₂max-Test gibt Auskunft über die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und somit über die körperliche Leistungsfähigkeit. Regelmässiges Training erhöht diesen Wert.

Unsere Sponsoren:



Für jede Person müssen 2 Termine vereinbart werden. Zeitaufwand: ca 2,5h für den ersten Termin und 3,5h für den zweiten Termin. Vorbereitungen sind keine notwendig.

Weitere Infos gebe ich euch gerne. Auch Anmeldungen nehme ich entgegen.

Und weil ihr schon lange keine Newsletter mehr erhalten habt, gibt es folgend noch weitere interessante Informationen von Viktor Röthlin:

Im Hobbysport richtig krass: Hobbyläufer machen NIE Pause. Mit Pause meine ich nicht einen Ruhetag oder zwei, sondern zweimal im Jahr eine zwei- bis dreiwöchige komplette Laufpause, in der man auch sonst sportlich nichts oder nur sehr wenig macht. Daher mein Aufruf: Lasst euch zweimal im Jahr leistungsmässig mit einer kompletten Pause richtig in den Keller fallen, denn danach sind die Batterien voll für einen neuen Aufbau und eine neue Höchstleistung.

Die Formkurve bei Hobbysportlern ist praktisch flach oder leicht wellig, bei einem Profiläufer hingegen ist sie viel ausgeprägter und hat tiefe Täler, aber auch hohe Berge.

1. Zu wenig Ergänzungstraining

Laufen macht Spass, ist aber nicht wie Schwimmen eine Sportart, die dem Körper einfach nur guttut, sondern ihn auch beansprucht. Und weil ein Ergänzungstraining halt weniger Spass macht, lassen es viele einfach weg, vor allem dann, wenn es ihnen noch gut geht.

Wissenschaftlich belegt ist der Zusammenhang zwischen Verletzungsanfälligkeit und Ergänzungstraining zwar nicht, aber ich behaupte: Wer regelmässig Ergänzungstraining macht, ist weniger verletzt oder mindert zumindest das Risiko dafür. Man ist dann einfach stabiler, robuster und vielseitiger unterwegs, was sich auch positiv auf die Leistung auswirkt. Wenn ich benennen muss, welches Ergänzungstraining besonders wichtig ist, dann würde ich priorisieren: Rumpf vor Füsse vor Beine. Um die Wichtigkeit des Rumpfs wissen mittlerweile viele Hobbyläufer Bescheid, gezielt ihre Füsse trainieren aber nur wenige.

2. Zu wenig Regeneration

Für Profisportler ist die Regeneration und auch die Planung derselben äusserst wichtig, bei Hobbyläufern passiert in der Regel genau das Gegenteil, wenn sie ambitionierter werden. Sie steigern neben Beruf und Alltag auf ein Ziel hin das Training, müssen dann aber in der Regeneration Abstriche machen und haben keine Zeit mehr dafür.

Unsere Sponsoren:



Meine Faustregel lautet: Die halbe Trainingszeit sollte für die Regeneration aufgewendet werden. Wer also acht Stunden wöchentlich trainiert, sollte vier Stunden gezielt für die Regeneration einsetzen mit Massnahmen wie Sauna, Massage, Faszienrolle oder schlicht mit Nichtstun. Und wer das Trainingsvolumen steigert, sollte auch die Regenerationszeit erhöhen.

3. Zu wenig Schuhe

Laufen ist für den Körper per se ein monotoner Sport, deshalb sollte man diese Monotonie nicht noch zusätzlich verstärken, indem man immer den gleichen Schuh trägt. Daher mein Tipp: Braucht nicht nur einen Schuh und immer denselben, sondern trägt mehrere unterschiedliche Paar Laufschuhe. Das sage ich nicht, weil ich gerne Schuhe verkaufe, sondern weil ich sehe, mit was für Schuhen die Leute teilweise ins Geschäft kommen.

Mit mehreren Schuhen kann man spielen. Mal trägt man einen mit harter Dämpfung, dann einen mit weicher oder einen flach gebauten oder einen mit Rockersohle. So belastet man seinen Körper deutlich vielseitiger. Meine Beobachtung ist, dass Läuferinnen und Läufer, die in unterschiedlichen Schuhen trainieren, weniger verletzt sind.

Zur Erinnerung: Mitglieder des Vereins Laufftreff beider Basel kommen in den Genuss von 15% Rabatt beim Einkauf von Laufschuhen und Lauf-Zubehör bei unserem Sponsor SportX Dreispitz. Zudem profitieren die Mitglieder von 12% Vergünstigung auf nicht rezeptpflichtige Artikel (Kosmetika, Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel) in der St. Jakobs-Apotheke am Aeschenplatz

Liebe Grüsse
Liliane

Unsere Sponsoren:

