

WENN **FRAUEN** LAUFEN

Ein Leitfaden für Einsteigerinnen

DOSSIER
FIT FOR LIFE

POWERED BY

asics

FOR THE LOVE OF SPORT.

Unbeschwerter Laufgenuss

Heute ist es eine absolute Selbstverständlichkeit, dass die moderne Frau Sport treibt und dabei immer mehr auch dem Laufsport angetan ist. Das war aber nicht immer so. Das weibliche Geschlecht musste sich diese Selbstverständlichkeit Stück für Stück erarbeiten. Noch 1967 wurde Kathrine Switzer, die sich als erste Frau beim Boston Marathon anmeldete, gewaltsam daran gehindert, den Marathon zu beenden. Vordergründig machte den Männern die Gesundheit der Frauen Sorge, aber vermutlich wars einfach die schiere Angst, dass eine der letzten männlichen Bastionen auch noch in weibliche Hände fallen könnte. Heute ist bei den grossen Städtemarathons bereits jede fünfte Teilnehmerin eine Frau, Tendenz stark zunehmend.

Laufen ist weder männlich noch weiblich, sondern schlicht und einfach die Urform menschlicher Bewegung, die uns heute zum Glück wieder so viel Spass macht. Kein Sport kann es mit der Effizienz des Laufens aufnehmen und kaum eine andere Sportart lässt uns die Natur und Umgebung so unmittelbar erleben. Laufen kann man immer und überall, alles, was es braucht, sind ein Paar Laufschuhe – und für Einsteigerinnen den Mut, es zu probieren. Und etwas Geduld, sich einige Lauferlebnisse lang Zeit zu geben, so lang, bis die Vorzüge und das Wohlgefühl die Anstrengung überwiegen und Frau den unbeschwernten Laufgenuss nicht mehr missen möchte. Sie werden sehen, so lange braucht's nicht, bis es so weit ist!

Impressum

Das Dossier «Wenn Frauen laufen» ist eine Zusammenarbeit von FIT for LIFE und asics und wird allen FIT for LIFE-Abonnentinnen und Abonnenten im Heft 4/03 (Ende März) beigelegt. Zusätzlich vertreibt asics 25 000 Exemplare über eigene Kanäle.

**Herausgeber
Redaktion
Grafisches Konzept
und Gestaltung
Druck
Fotos**

AZ Fachverlage, FIT for LIFE
Andreas Gonseth / FIT for LIFE
Renata Brogioli
AZ Grafische Betrieb AG
Kurt Schorrer, Claudio Grau (foto-net)
Andreas Gonseth, asics

Inhalt

- Die Vorteile des Laufens:** Laufen ist die einfachste Form sportlicher Bewegung. Und Erholung pur! **2**
- Bewegungsablauf:** Laufen ist nicht ganz so einfach, wie es aussieht. So läuft es sich leichter! **4**
- Bewusstseinschulung:** Spielen Sie mit Ihrem Körper – und lernen Sie ihn kennen. **6**
- So läuft Frau richtig:** Ein aktiver Laufstil ist alles andere als anspruchslos. So packen Sie es an! **8**
- Das braucht's zum Laufen:** Der Fuss ist die Grundlage lustvollen Laufens. Starke Füsse wollen gefordert werden. **10**
- Material:** Füsse sind so unterschiedlich wie ihre Besitzerin. So finden Sie den passenden Schuh. **12**
- Bekleidung:** Funktionell, modisch und praktisch – die moderne Sportbekleidung bietet alles, was das Läuferinnenherz begehrt. **14**
- Training:** Unser Herzschlag gibt uns den Ton an – hören Sie darauf! **16**
- Crosstraining:** Wer variiert, macht mehr Fortschritte – auch läuferisch. **18**
- Regeneration:** Der Körper reagiert erst in der Erholungsphase auf das Training. Gönnen Sie ihm Ruhe und Entspannung! **20**
- Ernährung:** Die Ernährung ist der Sprit, der unseren Körper antreibt. So läuft Ihr Motor auf Hochtouren. **22**
- Wettkampf:** Wer engagiert Sport treibt, muss vor und während einem Wettkampf auf die optimale Verpflegung achten. So gehts! **24**
- Sport & Schwangerschaft:** Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit. Aber ein paar Dinge sind gut zu wissen! **26**
- Sport & Eisen:** Eisenmangel ist gerade bei Läuferinnen eine häufige Erscheinung – und eine Lösung nicht immer einfach. **28**
- Sport & Hormone:** Häufiger Sport bringt die Hormone ins Wanken. **30**
- Termine:** Women only! Hier laufen nur Frauen! **32**

Darum muss Frau laufen

Laufen ist die ursprüngliche Form sportlicher Bewegung. Und Erholung pur!

Laufen ist gesund, dem haben mittlerweile angesichts der erdrückenden Beweislage auch absolute Bewegungsmuffel nichts mehr entgegenzuhalten. Die Frage ist höchstens noch: Wie viel Laufen ist denn gesund? Bei der Antwort nach dem «Wie viel?» halten wir es mit Paracelsus, der schon im 16. Jahrhundert die treffende Antwort lieferte: «Die Dosis macht!»

Gerade der Laufsport bringt in gemässiger Ausführung – und das ist es, was wir hier propagieren – so viele Vorteile mit sich, dass es mässig ist, darüber zu diskutieren, ob man sich

ab und zu auch den Fuss verdrehen könnte. Die Hälfte aller Menschen in Zivilisationsländern sterben nicht an zu viel Bewegung, vielmehr leiden – und sterben – sie an Problemen, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind.

Laufen mit Lust und Geduld

Ein regelmässiges Lauftraining bringt eine ganze Menge von Vorteilen: Kaum ein Bereich im Körper, welcher von den «Nebenwirkungen» eines Lauftrainings nicht – in vorwiegend positiver Form – betroffen wäre. Die Anpassungen des

Organismus sind verschiedenster Natur, und wenn man sich die positiven Auswirkungen erkaufen müsste, würde das eine ganze Stange Geld kosten. Laufsport vernünftig betrieben bedeutet den Körper fordern, aber nicht überfordern. Es bedeutet, als Ausgleich zum Alltag zu laufen und die Überlebensgesetze, die im täglichen Berufsstress gelten, beiseite zu legen. Wir laufen nicht, um den Nachbarn oder die Bürokollegin zu schlagen (oder wenn dann nur ab und zu...), sondern weil es uns gut tut. Weil wir bereits nach wenigen Schritten spüren, wie der Pulsschlag in Einklang mit der Schrittfrequenz zu einer Harmonie führt, die uns von der Umwelt loslöst. Weil wir erleben, wie wir plötzlich in eine geschlossene Sphäre eintauchen, in der unsere Gedanken isoliert auf Probleme und Phantasien fokussiert werden können, so dass plötzlich Lösungsansätze erscheinen, auf die wir nie gekommen wären. So können wir plötzlich laufen, ohne auf die Uhr schauen zu müssen, ohne die Gefahr, vor Muskelkater die Beine nicht mehr heben zu können.

Laufen ist eine Sportart, von der alle, die sie betreiben, restlos begeistert sind. Und alle, die sie nicht betreiben denken, es wäre Folter. Deshalb laufen Sie los nicht nur mit der Lust auf Bewegung, sondern auch mit der Geduld, sich etwas Zeit zu geben. Ihr Körper muss sich die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum als zwanzig oder dreissig Minuten lustvoll laufen zu können, zuerst einmal erarbeiten. Wagen Sie den ersten Schritt, damit Sie irgendwann in der «Begeisterungszone» laufen können und so den Laufsport in seiner ganzen Form geniessen können. Viel Spass!



«Wunderrezept» Lauftraining

Regelmässiges (2–5-maliges Lauftraining pro Woche) bringt eine ganze Menge von Vorteilen:

- ◆ Stärkung des Herzmuskels
- ◆ Erniedrigung des arteriellen Blutdrucks
- ◆ bessere Durchblutung der Muskulatur
- ◆ bessere Sauerstoff- und Nährstoffversorgung und schnellerer Abtransport von «Abfallstoffen»
- ◆ Zunahme des Blutvolumens, wodurch mehr Sauerstoff transportiert werden kann
- ◆ Vergrösserung der Sauerstoffspeicher in der Muskulatur (Myoglobin)
- ◆ Verbesserung der Immunabwehr. (Achtung: Sehr hartes und zu häufiges Ausdauertraining mit ungenügender Regeneration führt zu einer Verschlechterung der Immunlage)
- ◆ Ökonomisierung der Atemmotorik und einer Verbesserung des Gasaustausches in der Lunge
- ◆ Vergrösserung der Glykogenspeicher in Muskeln und Leber
- ◆ optimierte Fettverbrennung, verminderte Wasserausscheidung, verkürzte Regeneration, Blutzuckersenkung usw.
- ◆ einfachere Gewichtskontrolle

Kopf: Die Körpersteuerung beginnt im Kopf. Der Kopf bleibt aufrecht, möglichst entspannt, der Blick geht geradeaus.

Schultern: Schultern nicht hochziehen, sondern locker und entspannt lassen. Die Wirbelsäulenhaltung wird von einer lockeren Schulterhaltung positiv beeinflusst.

Armhaltung: Ober- und Unterarm bilden etwa einen rechten Winkel, der auch während der Armbewegung bestehen bleibt. Beim hinten Hochziehen verläuft der Oberarm parallel zum Boden, vorne locker so weit hochführen, wie der Arm natürlicherweise mitschwingt.

Hüften/Beine: Vollständige Streckung von Knie und Hüften beim Abstoss. Durch eine stabile Rumpfmuskulatur und die Streckung der Hüfte kann das häufig vorkommende «Schnüren» (= Übersetzen des Fußes des Standbeines über die Mittellinie hinweg zur Gegenseite) vermieden werden.

Rumpf: Leicht nach vorne gebeugt, aber aufrecht. Möglichst kein Hohlkreuz bilden. Der Rumpf stabilisiert die gesamte Laufbewegung. Ein schwacher Rumpf führt zu Ausweichbewegungen, die sich auf die Effizienz des Laufstils sowie auf die Verletzungsanfälligkeit negativ auswirken können.

Körperschwerpunkt: Der Körperschwerpunkt liegt vor den Hüften und schwenkt leicht auf und ab, sollte aber so hoch wie möglich liegen, d.h. wenn möglich kein oder nur geringes Absinken der Hüfte beim Aufprall.

Die natürliche Bewegung

Laufen ist nicht ganz so einfach, wie es aussieht. So läuft es sich leichter!

Wenn Sie zu den Frauen gehören, die zwei- bis dreimal in der Woche am liebsten die Laufschuhe schnüren und loslaufen, einfach so rauslaufen, ohne sich irgendeine Gedanken über sportliches Training zu machen – dann tun Sie das! Ohne Wenn und Aber – und genießen Sie es!

Wenn Sie aber ab und zu der Ehrgeiz beflügelt, Sie länger laufen möchten, unbeschwerter laufen möchten, vielleicht auch schneller laufen möchten, daran denken, dass für ein langfristig gesundes Laufen ein kräftiger Bewegungsapparat notwendig ist, dann ist vielleicht der eine oder andere Gedanke über Ihren Laufstil sinnvoll.

Jede Läuferin entwickelt einen ganz individuellen, unverkennbaren und auf sie zugeschnittenen Stil. Körperhaltung und Laufstil widerspiegeln die Körpersprache und das Körpergefühl der Menschen. Lassen Sie sich diese Eigenheiten nicht nehmen! Trotz aller Individualität gibt es einige Gesetzmäßigkeiten und Grundregeln, wie eine ideale Laufhaltung in etwa aussehen sollte, damit ein harmonischer Bewegungsablauf gewährleistet ist und dadurch die Verletzungsanfälligkeit möglichst gering wird.

Hände: Die Hände sind leicht geöffnet, keine Faust und auch nicht mit auseinander gespreizten oder ganz gestreckten Fingern. Hände vor dem Körper nicht über die Mittellachse des Körpers kreuzen, sonst entsteht eine Drehbewegung im Rumpf.

Die «optimale» Körperhaltung beim Laufen

Fuss: Der Fuss sollte etwas vor der Körperachse aufsetzen. Eine kräftige Fussmuskulatur hilft, Verletzungen vorzubeugen. Beim Aufsetzen auf den Boden sind fast alle Fusspositionen möglich und auch gängig (Landung auf Ferse, Mittelfuss oder Vorfuss), das ist vom Laufstil abhängig.

Streuen Sie doch ab und zu kleine «Technik- und Bewusstseinstrainings» ein, bei denen Sie sich Gedanken machen, wie Sie laufen. Entscheidend bei solchen Trainings ist nicht unbedingt, was Sie genau machen, sondern dass Sie versuchen, die ganze Bandbreite möglicher Laufformen kennen zu lernen und bewusst wahrzunehmen. Je mehr Möglichkeiten Sie haben und je offener Sie gegenüber neuen Formen sind, desto mehr Spass wird Ihnen der Laufsport bereiten und desto spielerischer können Sie Fortschritte erzielen.

Wissen Sie zum Beispiel, wie Sie genau mit dem Fuss aufsetzen? Dann achten Sie beim nächsten Lauftraining doch einmal ganz speziell auf diesen Punkt. Achten Sie darauf, ob Sie auf der Ferse aufsetzen, flach mit der ganzen Schuhsohle, auf der Mitte des Fusses oder ganz vorne beinahe auf dem Fussballen. Ob gerade in der Sohlenmitte oder eher auf der Aussenkante. Alle genannten Formen sind möglich – und weder falsch noch richtig, sondern alles denkbare Möglichkeiten in verschiedenen Situationen und bei unterschiedlichen Laufstilen.

Aha-Erlebnis «barfuss laufen»

Oder ziehen Sie doch einmal die Schuhe aus und laufen ein paar Schritte barfuss auf der Wiese oder sogar auf einer Strasse: Gemerkt? Genau, Sie werden automatisch weich auf dem Mittel- oder Vorfuss den Aufprall abzufedern versuchen und ganz sicher nicht auf der Ferse landen. Der Grund ist simpel: Reichen beim normalen Barfussgehen die dünnen Dämpfungspolster unter dem Fersenbein noch aus, um den Knochen und die darüber liegenden Gelenke vor der Belastung zu schützen, betragen die Belastungen beim Laufen pro Schritt etwa das 2–3fache Körpergewicht. Das Polsterfett unter der Ferse genügt nicht mehr, um die Dämpfung ausreichend gewährleisten zu können.



Spielerisch laufen

Ein bewusstes Laufen bedeutet nicht automatisch stures Üben oder streng protokolliertes Training. Spielen Sie mit Ihrem Körper!

«Laufende» Bewusstseinspiele

Der Laufstil verändert sich bei unterschiedlichen Unterlagen, Geschwindigkeiten oder auch Geländeformen automatisch. Machen Sie doch einmal ein «Bewusstseinstaining»:

◆ **Wir beginnen mit dem Einlaufen.** Lockerer Laufschrift leicht bergauf, kleine Schritte, Oberkörper aufrecht, aktiver Armeinsatz. Geringes Tempo, der Abstoss erfolgt aktiv aus dem Fussgelenk heraus, Abdruck über die Zehenspitzen, möglichst kurzer Bodenkontakt. Bergauf landet man automatisch auf dem Fussballen und nicht auf der Ferse. Ein derartiger Einstieg ist eine ideale Aufwärmübung, es erfolgt primär eine muskuläre Belastung und weniger eine Kreislaufbelastung.

◆ **Im flachen Gelände steigern Sie Ihre Schrittlänge.** Gleichzeitig strecken Sie beim Abstoss Standbein und Hüfte ganz durch und ziehen das Knie des gegenseitigen Beines vorne hoch. Sie versuchen, den Körperschwerpunkt konstant hoch zu halten. Ihr Tempo wird dabei automatisch gesteigert und Sie können diese Laufform kaum länger als ein paar hundert Meter durchhalten. Das macht aber nichts, wenn Sie ausser Atem kommen, drosseln Sie einfach das Tempo und laufen so locker wie möglich weiter.

◆ **Am Berg konzentrieren wir uns auf unsere Arme.** Achten Sie auf eine aktive Armarbeit, übertreiben Sie sogar ein bisschen und führen Sie die Arme – immer mit einem rechten Winkel zwischen Unter- und Oberarm – ganz bewusst vorne und hinten so hoch wie möglich. Die Schultern bleiben locker, versuchen Sie sich lang zu machen.

◆ **Bergab erfolgt die Landung ganz bewusst auf der Ferse.** Fussspitze hoch gestellt, Abrollen über den ganzen Fuss. Der Aufprall wird zusätzlich durch ein leichtes in die Knie sinken abgedefert, mit dem Oberkörper leicht in Rücklage.

◆ **Erinnern Sie sich an Ihre Schulzeit!** Auf dem Nachhauseweg führen Sie abwechslungsweise Hopserrhüpfen, Seitwärtshüpfen, Skipping oder Fersenheben durch während einiger Minuten.



Spüren Sie Ihren Körper mit dem Gelände und Ihrem Laufstil.

Aktives Laufen will gelernt sein

Ein aktiver Laufstil ist alles andere als anspruchslos.
So packen Sie es an!

So unterschiedlich die Landephase beim Laufsport auch aussehen kann und man beim Betrachten von Hobbyläuferinnen alle möglichen Formen beobachten kann, so klar hat sich in den letzten Jahren der Laufstil herauskristallisiert, der im Leistungssport die schnellsten Zeiten ermöglicht und auch aus gesundheitlicher Sicht zu bevorzugen ist: das aktive Laufen. Das aktive Laufen – auch Vorfusslaufen genannt – bringt neben einer höheren muskulären Anforderung klare Vorteile gegenüber dem Fersenlaufen mit sich und es wäre für jede Läuferin ein Gewinn, wenn sie ihr Bewegungsrepertoire kontinuierlich erweitern und irgendwann in der Lage sein könnte, ihren Laufstil zu variieren und ab und zu auch aktiv laufen kann. Langfristig betrachtet ist es aus gesundheitlicher Sicht nur zu empfehlen, nicht immer jahrein jahraus im genau gleichen Bewegungsablauf unterwegs zu sein.

Die Landung auf dem Mittel- oder Vorfuss wie beim barfuss Laufen, also etwa auf der Höhe des Kleinzehen-Grundgelenkes, ist die Laufform, an der wir uns langfristig orientieren sollten, denn sie setzt unsere körpereigenen Dämpfungsmechanismen am sinnvollsten ein. Es ist aber auch der Laufstil, der anspruchsvoll ist und vor allem muskulär einen entsprechend guten Trainingszustand erfordert.

Abrupte Umstellung wenig sinnvoll

Beim aktiven Laufen wird die tiefere Wadenmuskulatur stärker belastet als beim Fersenläufer und auch die Achillessehne gerät unter grossen Zug. Dies erklärt, warum Läuferinnen, die ihren Laufstil in kurzer Zeit vom passiven Fersenlaufen zum aktiven Vorfusslaufen zu verändern versuchen, nicht selten von erheblichen Umstellungsproblemen berichten.

Unser heutiger Alltag in der modernen Welt widerspricht weitgehend dem natürlichen Gang und deshalb ist eine schnelle Umstellung auf einen neuen und ungewohnten Laufstil weder sinnvoll noch empfehlenswert. Verhärtungen der Wadenmuskulatur und Schmerzen in der Achillessehne gehören zu den häufig beklagten Beschwerden beim abrupten Laufstilwechsel. Doch zum Umstellen ist es nie zu spät und es macht auf jeden Fall Sinn, sich die unterschiedlichen Laufformen bewusst zu machen und abwechselnd einsetzen zu können.

Eine Umstellung sollte allerdings nur mit unterstützenden Massnahmen geplant werden. Neben einem vielseitigen und abwechslungsreichen Training aus einer gesunden Mischung mit Ausdauer-, Kraft- und Stretchingelementen sind Rope Skipping, barfuss laufen und Fussgymnastik ideale Hilfsmittel für einen aktiven Laufstil.

Beim **aktiven Laufen** beschreibt der Fuss in der Luft eine bogenförmige Bahn, deren vorderster Punkt knapp oberhalb des Bodens erreicht wird. Beim Aufsetzen des Fusses auf der Höhe des Kleinzehengrundgelenkes führt der Fuss also bereits wieder eine Rückwärtsbewegung aus. Der Körper wird dadurch nicht nur durch das aktive Abstossen, sondern gleichzeitig auch durch das Ziehen des jeweils gegenseitigen Beines in Schwung gehalten. Der Körperschwerpunkt kann mit dem aktiven Vorfuss-Laufstil konstant hochgehalten werden und die Bodenkontaktzeit wird deutlich verkürzt, der aktive Laufstil ist aber auch anstrengend und muskulär anspruchsvoll.



Beim **Fersenlauf** kommt der Fuss zuerst mit der Ferse – meistens auf der Aussenkante – in Bodenkontakt. Beim Auftreffen auf der Ferse wird die Aufprallenergie zuerst einmal gedämpft und damit verringert, die Läuferin wird also abgebremst und muss sich dann wieder vom Boden abstossen. Der Vorfuss ist angehoben, die Bewegung wird durch die Muskulatur an der vorderen Schienbeinkante gesteuert. Ein starkes Absinken des Körperschwerpunktes bei jedem Schritt bedeutet im physikalischen Sinne eine erhöhte Arbeit und dadurch erfolgt eine schnellere Ermüdung.



Der Fuss als Kapital

Der Fuss ist die Grundlage lustvollen Laufens. Starke Füße wollen gefordert werden.

Sie sind unsere Basis, unser Fundament: Unsere Füße bestehen alle aus 28 Knochen, fast ebenso vielen Gelenken, 20 Muskeln und 114 Bändern. Doch dann hört die Gemeinsamkeit bereits auf. Der Normalfuss heisst zwar so, ist aber schon lange nicht mehr der Normalfall, denn nur noch jeder vierte Mensch kann von sich behaupten, Normalfüsse zu haben. Die häufigste Fussform ist heute der Senkfuss. Weitaus seltener ist der Hohlfluss.

Unser Fusstyp entscheidet darüber, wie der Laufschuh idealerweise gebaut sein muss, das heisst wie stark und vor allem auch wo der Schuh stützen oder dämpfen muss. Doch auch unsere Füße können wesentlich zum Laufgenuss beitragen. Die eigentliche Stärke des menschlichen Fusses besteht nicht aus seinen statischen, sondern aus seinen dynamischen Fähigkeiten. Das Laufen ist physikalisch betrachtet eine Aneinanderreihung von Sprüngen und dementsprechend gross ist die Belastung auf den Bewegungsapparat. Die Verspannung durch die Fuss- und Unterschenkelmuskulatur ermöglicht dem Fuss die Anpassung an unterschiedlichste Bodenverhältnisse und Belastungsanforderungen. Eine optimale Koordination bedeutet, den Ablauf der Laufbewegung so zu steuern, dass Ökonomie und nötigenfalls hohe Geschwindig-

keit mit schonender Belastung in Einklang gebracht werden.

Damit dies möglich ist, sollte die Fussmuskulatur nicht nur mit stabilen Schuhen geschont und gestützt, sondern gleichzeitig auch möglichst gekräftigt werden.

Einfache Übungen für starke Füße

Starke Füße sind für Läuferinnen die Grundvoraussetzung, um schnell und verletzungsfrei laufen zu können. Doch kräftige Füße bekommt man nicht einfach so, dafür müssen Sie schon etwas tun. Fussgymnastik zum Beispiel ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um die Füße auf eine ungewohnte Art zu fordern und zu kräftigen. Und es geht ganz einfach: Ziehen Sie vor dem Fernseher die Strümpfe aus und greifen Sie sich mit den Füßen ein Tuch oder einen anderen Gegenstand. Immer wieder. Oder spreizen Sie die Zehen auf die Seite, beugen Sie die Zehen ganz zu sich oder ganz von sich weg. Oder balancieren Sie auf einem zusammengerollten Tuch. Oder gehen Sie einfach barfuss laufen, draussen auf einer Wiese, auf der Finnenbahn oder in den Ferien am Strand im Sand. Auch Springseilen ist eine gute Kräftigungsübung. Wichtig ist, dass Sie ihre Füße fordern und die Muskulatur zum Arbeiten zwingen.

Die unterschiedlichen Fussformen

Normalfuss: Beim Normalfuss beginnt ihr Fuss nach der Landung leicht zu pronieren, das heisst er knickt nach dem Aufprall leicht nach innen ab. Dieses Abdrehen, die so genannte Pronation, wirkt wie ein natürlicher Stossdämpfer für den Fuss und die Aufprallbewegung. Diese Abrollbewegung ist natürlich und ideal.



Senkfuss: Bei rund 70% der Läuferinnen ist die normale Pronation zu stark, man spricht von einer Überpronation. Diese Läuferinnen besitzen einen Senkfuss. Das Längsgewölbe ist eingesunken, der Fuss knickt nach innen ab. Ist auch das Quergewölbe unter dem Vorfuss eingebrochen, spricht man von einem Spreizfuss. Häufig treten diese zwei Schwächen in Kombination auf, dem so genannten Senk-Spreizfuss.



Hohlfluss: Beim Hohlfluss sinkt das Fussgewölbe im Gegensatz zu den Überproniererinnen zu wenig ein. Der Fuss ist versteift und kaum biegsam. Das harte Auftreten auf Ferse und Vorfuss kann nur schwach abgedefert werden, sodass die Abrollbewegung auf der Aussenseite der Sohle verläuft.



Fussgymnastik macht schwache Füße stark.



Die passende Schuhwahl

Füße sind so unterschiedlich wie ihre Besitzerinnen, die richtige Wahl der Schuhe nicht ganz einfach.

Ein vorneweg: *den* besten Laufschuh gibt es nicht. Jede Trägerin hat eine andere Fussform und auch andere Einsatzbedürfnisse. Deshalb hat man die beste Wahl dann getroffen, wenn Schuh und Fuss zusammenpassen. Damit dies gelingt, ist es wichtig, seinen eigenen Fusstyp zu kennen (vgl. Seite 11). Auch Einsatzort (Gelände, Feldweg, Strasse, Wettkämpfe usw.), der individuelle Laufstil (Vorfuß- oder Fersenläufer) und die Konstitution (leicht- oder schwergewichtig) sind wichtige Kriterien, die es zu berücksichtigen gilt.

Wer einen Normalfuss besitzt, hat am wenigsten Probleme, einen passenden Schuh zu finden. Alle Allround-Trainingsmodelle sind für diesen Fusstyp geeignet. Und auch leichte Wettkampfmodelle, die weniger Halt und Führung bieten, sind erlaubt, falls die Fussmuskulatur gut entwickelt ist. Der passende Laufschuh für Überproniererinnen (meist Senkfüße) ist ein Stabilitätsschuh mit Pronationsstützen, welche das zu schwache Fussgewölbe stützen. Zusätzliche orthopädische Sporteinlagen können allfällige schwere Fussfehlstellungen korrigieren helfen. Läuferinnen mit Hohlfüssen (Supiniererinnen) brauchen sehr flexible Schuhe. Auf keinen Fall sollten Stabilitätsschuhe mit Pronationsstützen verwendet werden, weil dadurch die Fehlstellung noch verstärkt würde.

Frauenschuhe machen Sinn

Übrigens: Frauenschuhe sind kein PR-Gag. Alle Hersteller haben mittlerweile spezielle Frauenmodelle im Sortiment – und das macht durchaus Sinn. Frauenlaufschuhe zeichnen sich durch einen schmaleren Leisten, geringeres Gewicht und höhere Flexibilität (im Vorfussbereich) aus. Denn Frauenfüße sind schmaler, die Knöchel liegen tiefer, der Rist ist häufig höher und der Vorfuss meist breiter als beim männlichen Fuss. Fragen Sie im Geschäft nach Frauenmodellen!

5 Tipps zum Schuhkauf

- ◆ Suchen Sie ein Fachgeschäft mit kompetenter Beratung. Bringen Sie Ihre alten Laufschuhe mit. Lassen Sie Ihren Fusstyp ermitteln. Mit einem Fusspiegel sieht der Spezialist, ob Sie einen Senk-, Normal- oder Hohlfuss haben und ob Sie schmale oder breite Füße haben.
- ◆ Steigen Sie aufs Laufband (sonst Testlaufen vor dem Geschäft). Jetzt zeigt sich, welchen Laufstil Sie haben, ob Sie Vorfuß- oder eher Fersenläuferin sind und ob Sie normal, zu schwach oder zu stark pronieren.
- ◆ Geben Sie an, wie häufig, unter welchen Bedingungen und auf welchem Untergrund Sie am meisten trainieren.
- ◆ Probieren Sie die empfohlenen Schuhe. Im Stehen sollte noch 1 cm Platzreserve vor den Zehen vorhanden sein.
- ◆ Jetzt müssen Sie testlaufen. Denken Sie dabei an die nächsten 1000 Trainingskilometer, auf denen Sie der neue Schuh begleiten wird.



Die vier Laufschuhkategorien



Neutrale Trainingsschuhe: Neutrale Trainingsschuhe bieten einen guten Kompromiss zwischen Stabilität, Dämpfung und Führung. Sie bieten einen guten Halt und sind trotzdem noch leicht und nicht zu klobig. Allroundschuhe können sich auch für leichte Überproniererinnen eignen.



Stabilitätsschuhe: Schwere Läuferinnen und mittlere bis starke Überproniererinnen brauchen einen Stabilitätsschuh, der die Bewegung kontrolliert und stützt. Stabilitätsschuhe sind einerseits stärker gedämpft, aber auch stärker gestützt als neutrale Trainingsschuhe.



Wettkampfschuhe: Wettkampfschuhe sind leichter, flexibler, dünner und dadurch weniger gedämpft und weniger gestützt als normale Trainingsschuhe. Sie bieten guten Bodenkontakt, sind direkt und übertragen die Kraft ohne Umwege. Wettkampfschuhe setzen eine kräftige Fuss- und Beinmuskulatur voraus und wer Problemfüße hat oder sehr schwer ist, sollte eher von ihnen absehen.



Geländeschuhe (Trailsschuhe): Geländeschuhe sind durch ihr griffiges Profil und die wasserdichten Obermaterialien für nasses oder kaltes Wetter gemacht sowie für rutschigen und groben Untergrund. Sie bieten nicht nur Halt und Schutz auf unebenem Untergrund, sondern auch eine grosse Stabilität und gute Stützeigenschaften. Sie sind allerdings etwas schwerer.

Die Faser macht's

Funktionell, modisch und praktisch – die moderne Sportbekleidung bietet alles, was das Läuferinnenherz begehrt.

Herrliche Zeiten für Frauen: Hochfunktionell, modisch und speziell für die Frau geschnitten! Genau in diese Richtung hat sich in den letzten Jahren die Laufbekleidung entwickelt und heute gibt es für jeden Einsatz das passende Kleidungsstück. Die Baumwolle hat bei der Sportbekleidung ausgedient, den Ton gibt die Kunstfaser an. Der Grund ist einfach: Sport bedeutet Schwitzen und diese Feuchtigkeit muss ja irgendwohin. Kunstfasern nehmen nur einen Bruchteil der Flüssigkeit auf, so wie das die Baumwolle tut. Funktionswäsche leitet die Feuchtigkeit von der Haut weg und hält sie weitgehend trocken.

Früher waren Kunstfasern rau und grob und nicht immer angenehm zu tragen. Das hat sich aber gewaltig geändert: So flauschig und weich wie die heutigen synthetischen Materialien ist nicht einmal mehr die gute alte Baumwolle. Moderne Stoffe sind ausserdem äusserst robust und pflegeleicht. Das Fazit ist klar: Funktionsbekleidung hat zwar ihren Preis, wer die Vorzüge aber schätzen gelernt hat, möchte sie nicht mehr missen. Einmal Sportbekleidung, immer Sportbekleidung! Gönnen Sie sich diesen Luxus!



Baumwollsocken sind out im Laufsport.

Zwiebelprinzip

Da wir mit unterschiedlichen Witterungsbedingungen rechnen müssen, besteht eine funktionstaugliche und moderne Laufbekleidung aus drei Schichten:



1. Schicht: Die erste Schicht ist für den Feuchtigkeitstransport weg von der Haut verantwortlich, daher ist bereits die Wahl der Unterwäsche wichtig. Es nützt wenig, unter der Funktionsjacke ein Baumwollshirt zu tragen. Sportunterwäsche hat mittlerweile auch punkto Optik gewaltig aufgeholt, Liebestöter sind out!

Zwischenschicht: Die Zwischenschicht (Tights, Sportshirts, Langarmleibchen, Faserpelze) bilden das Bindeglied zwischen der Unterwäsche und der Aussenbekleidung. In der Übergangszeit kann sie bei trockener Witterung gleichzeitig auch als Aussenschicht dienen. Die Schnitte und die Verarbeitung der Bekleidung berücksichtigen die unterschiedlichen Bedürfnissen der Frau und bieten allen das Passende – auch in modischer Hinsicht!

Aussenbekleidung: Sie bietet Schutz gegen Wind, Wasser und Kälte. Da im Laufsport keine hohen Geschwindigkeiten erreicht werden, ist der Windschutz nicht so vordringlich wie im Bikesport. Speziell verhält es sich bezüglich Wasserdichtigkeit. Da das Laufen eine sehr bewegungsintensive Sportart ist, sollte Frau das Hauptaugenmerk in erster Linie auf die Atmungsaktivität legen und erst in zweiter Linie die Wasserdichtigkeit beachten. Eine 100% wasserdichte Jacke nützt wenig, wenn die Sportlerin unter der Jacke die Flüssigkeit nicht genügend abgeben kann und sich so von innen heraus «einwässert».



Kleines Ding – grosse Wirkung!

Sündigen Sie nicht bei den Socken, denn nichts ist unangenehmer als aufgeschuerte Blasen an den Füßen. Je länger die Laufstrecke, desto sinnvoller ist der Einsatz spezieller Laufsocken, damit der Schweiß nicht früher oder später zum Horror aller Läuferinnen – eben Blasen – führt. Eine Laufsocke besteht aus Funktionsfasern und zeichnet sich aus durch eine spezielle Verarbeitung der Nähte sowie speziell verstärkte Stellen an neuralgischen Punkten.

Das Herz als Taktgeber

Unser Herzschlag gibt den Rhythmus an – hören Sie darauf!

Die 5 unterschiedlichen Intensitätsstufen

Intensitätsstufe 1: 60–70% der maximalen Herzfrequenz (MHF): gemütliches Training mit langsamer Geschwindigkeit («Schlechtes-Gewissen-Tempo»); wird als sehr locker empfunden und dient auch der Erholung und zum Stressabbau; ideal für das Training der Langzeitausdauer.

Intensitätsstufe 2: 71–75% der MHF: Langsames Training mit mässigem, angenehmem Tempo; wird als locker empfunden, miteinander plaudern ist jederzeit gut möglich. Wichtig! Das Training des Fettstoffwechsels – also das optimale Training, um langfristig das Gewicht kontrollieren zu können – findet vorwiegend in den Stufen 1 und 2 statt.

Intensitätsstufe 3: 76–80% der MHF: Mittelintensives, zügiges Training; mittel bis anstrengend; miteinander sprechen ist noch möglich. Denken Sie daran, dass sich auch bei Spitzensportlerinnen mehr als die Hälfte des gesamten Trainings in den Stufen 1–3 abspielt und höhere Intensitäten nur ganz gezielt eingesetzt werden sollten.

Intensitätsstufe 4: 81–90% der MHF: Sehr schnelles Training im persönlichen Wettkampftempo, wird als anstrengend bis sehr anstrengend empfunden; vorbereitende Trainingsmassnahmen für die eigentlichen Wettkampfbelastungen; daher nur für Wettkampfsportlerinnen von Bedeutung, verlangt lange Erholungszeiten.

Intensitätsstufe 5: 91–100% der MHF: Maximale Geschwindigkeit, wird als sehr hart und erschöpfend empfunden, diese Intensitätsstufe sollte nur während eines Wettkampfes angetastet werden, für Gesundheits- und Fitnesssportlerinnen ist sie kontraproduktiv.

So ermitteln Sie Ihre maximale Herzfrequenz!

Laufen Sie nach einem zehnmütigen Einlaufen eine leichte Steigung von rund zwei Minuten so schnell wie möglich hoch und messen Sie unmittelbar danach Ihren Puls. Da die Motivation und Leidensfähigkeit bei dieser Übungsanordnung von Tag zu Tag unterschiedlich sein kann, kann auch die ermittelte maximale Herzfrequenz variieren. Es macht daher Sinn, diese Übung zwei bis dreimal an unterschiedlichen Tagen auszuführen und dann das Mittelmass zu nehmen.

Beim Ermitteln des Maximalpulses ist bei Untrainierten Vorsicht angebracht. Sind Sie über 40 und/oder noch nicht so trainiert? Dann sollten Sie sich zuerst einmal zu einem ärztlichen Check anmelden!

Der Herzschlag ist so einmalig wie die Trägerin des Herzens, er ist unverwechselbar und von Läuferin zu Läuferin ganz unterschiedlich. Den absoluten und einzig richtigen Trainingsbereich gibt es nicht, so wenig, wie es einen «guten» oder «schlechten» Puls gibt. Die einen haben einen Maximalpuls von über 200 und fühlen sich bei Puls 170 pudelwohl, andere haben den Maximalpuls unter 180 und fühlen sich bereits bei Puls 150 am oberen Limit!

Unterschiedliche Trainingsintensitäten und Häufigkeiten führen zu unterschiedlichen Anpassungen und Auswirkungen im Körper. Was für eine Lauffeinstegerin, die ihre Gesundheit verbessern möchte, absolut sinnvoll ist, kann für die ambitionierte Läuferin zu wenig intensiv und/oder zu wenig häufig sein.

Der vielseitige Mix macht's!

Die unterschiedlichen Intensitätsstufen entfalten erst im sinnvollen Zusammenspiel – intensive und langsame, kurze und längere Trainings im Wechsel – die optimale Wirkung. Variieren Sie deshalb die Intensität des Trainings – und benützen Sie dazu ihre Herzfrequenz. Im Gesundheitsbereich am idealsten wirkt sich eine regelmässige Belastung mit tiefer bis mittlerer Intensität aus. Entdecken und schulen Sie ihr persönliches Empfinden, indem Sie während des Trainings in sich hineinhorchen. Nehmen

Sie die körperliche Belastung bewusst wahr. Mit der Zeit werden Sie dadurch in der Lage sein, sich selbst einzuschätzen und die Belastung intuitiv steuern zu können. Die unterschiedlichen Belastungs-Herzfrequenzen können grob in einem Prozentbereich der maximalen Herzfrequenz (MHF) angegeben werden (vergleiche Tabelle).

Vielseitigkeit als Trumpf

Wer variiert, macht mehr Fortschritte – auch läuferisch.

Ihr Herz macht keinen Unterschied, auf welche Art Sie es trainieren. Hauptsache Sie fordern es! Immer nur stur das Gleiche tun macht vom Trainingsaufbau wenig Sinn, und dazu schlägt es langfristig auch auf die Motivation. Bringen Sie deshalb Abwechslung in Ihr Training.

Ein spezialisiertes Training in nur einer Sportart wirkt sich sowohl muskulär wie auch für den Bewegungsapparat nicht selten negativ aus. Und obwohl gerade der Laufsport aus medizinischer Sicht zu den gesündesten Sportarten gehört, sind die Schläge beim Aufprall eine nicht zu unterschätzende Belastung für die Gelenke.

Trainieren Sie deshalb möglichst vielseitig, lustbetont und den Verhältnissen angepasst. Auf diese Art verbessern Sie Ihre allgemeine Fitness oft wirkungsvoller als mit Training in nur einer Sportart. Regelmässig trainierende Läuferinnen sollten die Abwechslung vorwiegend in sanften Sportarten suchen wie z.B. Inline-Skating, Biking, Schwimmen, Langlauf oder aber auch Walking, Nordic Walking und Aqua-Fit.

Achtung: vernachlässigte Muskelgruppen!

Nehmen wir den Laufsport etwas genauer unter die Lupe. Gefordert wird in erster Linie die Fuss- und Beinmuskulatur und natürlich das Herz/Kreislauf-System, doch abgesehen davon muss sich die Läuferin ihre muskuläre Kraft anderweitig besorgen. Gerade die Rumpfmuskulatur wird oft sträflich vernachlässigt, dabei ist diese nicht nur aus präventiver Sicht nötig, son-

dern sie macht auch schnell. Ein Training mit dem Bike, im Wasser oder auf den Inline-Skates (allenfalls noch mit Stöcken) fördert nicht nur Ihre Beinkraft, sondern auch die Rumpf-, Rücken- und Oberkörpermuskulatur. Oder aber Sie bevorzugen ein Gymnastik- oder Kräftigungsprogramm im Fitnesscenter oder zu Hause. Mit dem eigenen Körpergewicht lassen sich einfach effiziente Übungen durchführen.

Wollen Sie vor allem laufspezifisches Alternativtraining betreiben, kommen Sie um Aqua-Fit nicht herum. Im Wasser lassen sich beim Deep Water Running alle Technikübungen des Laufens 1:1 übertragen – und noch vieles mehr. Gegen den Wasserwiderstand wird effizient die gesamte im Laufsport benötigte Muskulatur gekräftigt, ohne Schläge und Erschütterungen. Früher noch in erster Linie in der Rehabilitation eingesetzt, gehört Aqua-Fit heute für viele Läuferinnen zum Trainingsalltag.

Natürlich können auch Spielsportarten wie Squash und Tennis oder auch Mannschaftssportarten wie Volley- oder Basketball. Abwechslung bringen. Deren Vorteil ist die Kurzweiligkeit und der Spielcharakter. Nachteil der «stop-and-go-Sportarten» ist die ungewohnte Beanspruchung der Gelenke (Gefahr von Bänderissen) und der Muskulatur, wodurch es schnell zu Muskelkater kommen kann.

Pflegen Sie Ihre Muskeln!

Ebenfalls äusserst positiv auf das allgemeine Wohlbefinden wie auch auf die Leistung selbst wirken sich Stretchingübungen aus, denn nur «gepflegte» Muskeln sind leistungsfähige Muskeln. Wärmen Sie sich deshalb regelmässig auf, bevor Sie eine sportliche Leistung in Angriff nehmen.

So hat jede Sportart ihre Vor- und Nachteile. Crosstraining heisst, bei jeder Sportart von den positiven Seiten profitieren zu können. Es heisst, den Verhältnissen angepasst zu trainieren und zu versuchen, aus der jeweiligen Lebens-, Umgebungs- und Zeitsituation das Beste zu machen, um Gesundheit auf irgendeine Art zu fördern. Es heisst vielleicht auch, übertriebenen Ehrgeiz abzubauen und Sport nicht mit dem gleichen Leistungsdruck zu betreiben, mit dem man normalerweise im Geschäft funktionieren muss, sondern Sport als Ausgleich und Erholung vom hektischen Alltag zu betrachten. Lassen Sie sich von Motivation, Erfahrung und Intuition leiten!



Bringen Sie Abwechslung in Ihr Trainingsprogramm.



Regeneration als Pflichtstoff

Der Körper reagiert erst in der Erholungsphase auf das Training. Gönnen Sie ihm deshalb die Ruhe, die er braucht.

Breitensportlerinnen haben es selten so schön wie die Profis: Sie müssen ihre Zeit ganz schön geschickt einteilen, um ihr sportliches Hobby neben Beruf und Alltag regelmässig ausüben zu können. Nicht selten werden deshalb die Trainingsstunden am frühen Morgen oder späten Abend geplant. Was dabei zu kurz kommt, ist klar: die Erholung. Die Definition von sportlichem Training spricht Klartext: Training = Belastung *und* Regeneration. Denn erst in der Regenerationszeit spielen sich im Körper die Anpassungserscheinungen ab, die zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit führen.

Nicht zu kurz, aber auch nicht zu lang

Wir tun also gut daran, diese Regenerationszeit richtig zu dosieren. Nicht zu kurz, damit die Anpassungserscheinungen des Körpers abgeschlossen sind und der Körper wieder bereit zu neuen Taten ist, und nicht zu lang, damit die einmal erzielten Verbesserungen nicht bereits wieder hinfällig sind. Die Kunst optimalen Trainings sind nicht hohe Belastungsumfänge, sondern das optimale Timing, im richtigen Moment den richtigen Reiz zu setzen.

Die Regeneration unmittelbar nach einer sportlichen Belastung gehört als fester Bestandteil in den Trainingsablauf integriert. Je nach Länge und Intensität der Belastung muss sie kürzer oder länger ausfallen. Ebenso wichtig ist aber auch die etwas längere Regeneration mindestens einmal pro Jahr. Gönnen Sie sich in dieser Phase unbedingt einige Wochen der Erholung, einige Wochen der Ruhe und Musse für Körper und Geist. Spüren Sie Ihren Körper, seine Reaktionen, seine Bedürfnisse. Vielleicht

sollten Sie Sport in dieser Phase einmal gänzlich aus den Gedanken verbannen. Gedankenspiele rund um den Sport können ebenfalls zu einer Ermüdung führen, zwar nicht körperlicher, aber zumindest geistiger und seelischer Art. Eine Zeit der «Trainingspause» führt deshalb nicht selten dazu, dass man merkt, dass es auch noch andere Dinge gibt im Leben.

Aktive und passive Massnahmen

Für die Regeneration unmittelbar im Anschluss an eine Leistung gibt es unterschiedliche Massnahmen. Zu unterscheiden gilt es in aktive und passive Massnahmen. Zu den aktiven Massnahmen gehören das Auslaufen, Stretching, Gymnastik, lockeres Schwimmen und Aqua-Fit, aber auch sanfte Trainingsformen wie unter anderem Beckenbodentraining, Cantienica oder auch Pilates. Zu den passiven Massnahmen gehören die Ernährung, Duschen, Sauna, Massage, Schlaf, Dampf-, Sprudel- oder ein Wärmebad. Oder auch Entspannungstechniken wie z.B. Yoga oder mentales Training. Bei der aktiven Regeneration wird die Durchblutung der Muskulatur massiv gesteigert, was den Laktatabbau sowie die aufbauenden (anabolen) Stoffwechselmechanismen fördert. Die passiven Massnahmen verbessern das subjektive Wohlbefinden sowie die Geschmeidigkeit der Muskulatur.

Fazit: Die Regeneration gehört zum Training und wer sie aus Zeitmangel als Erstes sausen lässt und im Hinblick auf eine bevorstehende sportliche Herausforderung mit dem Training überzieht, wird eher früher als später die Quitting dafür erhalten. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper die Zeit zur Erholung!

Unser täglich Brot

Die Ernährung ist der Sprit, der unseren Körper antreibt.
So läuft Ihr Motor auf Hochtouren.

Ganz klar: Wer körperlich mehr leistet, braucht auch mehr Energie, die er sich mit der Nahrung zuführen muss. Grundsätzlich unterscheidet sich die Basisernährung im Sport wenig von der wünschenswerten Basisernährung für alle Menschen. Essen Sie so häufig wie möglich die Lebensmittel in ihrer natürlichen Form. Roh oder gekocht, aber wenn möglich nicht verändert. Also möglichst wenig verarbeitet in Beutel-, Büchsen-, Tuben- und Pulverform. Unverarbeitete Nahrungsmittel decken den durch Sport erhöhten Bedarf an essenziellen Nährstoffen (Amino- und Fettsäuren, Mineralstoffe, Vitamine) weitgehend ab.

Essen Sie viel Gemüse – wenn möglich auch roh – regelmässig Getreideprodukte, Kartoffeln und Reis, und möglichst oft auch Milch und Milchprodukte. Gute und wichtige Eiweisslieferanten sind Fisch, Hülsenfrüchte, Linsen, Kichererbsen, Tofu usw. Fleisch kann ruhig mit Zurückhaltung genossen werden (2–4-mal pro Woche).

Gewichtskontrolle mit Bewegung und Ernährung

Die zwei wichtigsten Energiequellen des Menschen sind Kohlenhydrate und Fette. Ein weiterer Energielieferant ist Protein (Eiweiss). Idealerweise sollte in einer Basisernährung im Sport der grösste Anteil aus Kohlenhydraten bestehen. Der zweite grosse Energielieferant ist Fett. Fett liefert etwa das 2,5fache an Energie pro Menge, verglichen mit Kohlenhydraten oder Eiweissen.

Fett ist ein lebenswichtiger und auch für die sportliche Leistung entscheidender Energielieferant. Bei nicht besonders aktiven Personen ist die Energie- und Fettaufnahme allerdings meistens höher als der Energie- und Fettverbrauch, was zu Übergewicht führen kann. Denn obwohl nicht alle Menschen gleich schnell an Gewicht verlieren oder zulegen, gilt immer noch die simple Regel: Nimmt man mehr Kalorien mit der Nahrung zu sich, als man verbraucht, dann nimmt man zu, so einfach ist das!

Das führt dazu, dass gerade im Laufsport Fett oft verteufelt wird und die Angst, durch zu viel Fett Gewicht anzusetzen so gross ist, dass häufig zu wenig Fett eingenommen wird. Doch aufgepasst: Eine sinnvolle Gewichtskontrolle erreichen Sie nicht über eine geringe Nahrungsaufnahme, sondern über die passende Kombination von genügend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung.

Eine Stunde Ausdauersport verbrennt je nach Intensität zwischen 500 und 1000 Kalorien. Langfristig am effizientesten für eine erfolgreiche Gewichtskontrolle sind häufige Trainings von längerer Dauer (ab 40 Minuten), aber mit tiefer Intensität (vgl. Seite 17).

Von «bösen» und «guten» Fetten

Etwa die Hälfte der Fettaufnahme erfolgt durch so genannte «versteckte» Fette, d.h. in Lebensmitteln enthaltenen Fetten. Die Fettsäuren werden nach ihrer chemischen Struktur in drei Gruppen eingeteilt: in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Grob gesagt gehören die gesättigten Fettsäuren (vgl. Kasten) zu den «bösen Fetten», die mehrfach ungesättigten (vgl. Kasten) zu den «guten Fetten». Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren sollte wenn möglich niedrig gehalten werden (weniger als ein Drittel der gesamten Fettaufnahme).

Das tut Ihnen gut!

- ◆ möglichst die Lebensmittel in ihrer natürlichen Form belassen
- ◆ regelmässig Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Brot, viel Gemüse und Milch und Milchprodukte einnehmen
- ◆ Eiweisslieferanten wie Fisch, Hülsenfrüchte, Linsen, Kichererbsen, Tofu
- ◆ Fleisch mit etwas Zurückhaltung (2–3mal die Woche) geniessen
- ◆ ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie (Sonnenblumenöl, Distelöl, Olivenöl, Maiskeimöl oder Keime, Sprossen und Kerne) bevorzugen
- ◆ möglichst wenig gesättigte Fettsäuren (z.B. Frittiertes, Paniertes, Wurst und Aufschnitt, Patisserie, Kuchen und Blätterteig, Chips, Gebäcke wie Berliner, Schokolade usw.) verzehren.

So berechnen Sie Ihren Grundumsatz

Der Mensch verbrennt pro Stunde in Ruhe ungefähr 1 Kalorie pro Stunde pro Kilogramm Körpergewicht. Also bei einem Gewicht von 60 kg rund 1440 Kalorien (60x24) pro Tag. Dazu kommen die Kalorien, die durch regelmässige Bewegung zusätzlich benötigt werden. Leider nimmt der Grundumsatz im Alter ab, was bedeutet, dass Frau entweder weniger Kalorien mit der Nahrung aufnehmen darf oder aber etwas mehr Bewegung braucht! Schreiben Sie sich auf, wie viel Kalorien Sie in einem Tag einnehmen und wie viel Sie verbrennen.

Brennstoff für top Leistung

Vor, während und nach sportlichen Leistungen verlangt unser Körper besondere Aufmerksamkeit in Sachen Ernährung.

Kein Marathon ohne Pasta-Party. Neben den allgemein gültigen Grundregeln ist die Ernährung während einer sportlichen Belastung oft individuell sehr unterschiedlich. Entscheidend ist, was sich der Körper gewohnt ist. Grundsätzlich geht es aber bei Ausdauersportarten immer darum, zum Zeitpunkt der geplanten Belastung den höchstmöglichen Glycogengehalt im Muskel zu haben und kein Defizit an Flüssigkeit aufzuweisen. Um die Speicher maximal aufzufüllen, sollten Sie schon einige Tage vorher damit beginnen. Einige Tipps im Vorfeld und während einer längeren sportlichen Leistung:

Ernährungs-Sonderfall «Wettkampf»

Vorher:

- ◆ Essen Sie generell in der letzten Woche sehr kohlenhydratreich (bis gegen 70%), also viel Teigwaren, Kartoffeln, Reis usw. Trinken Sie möglichst viel, vor allem Wasser (über den Durst trinken, Kontrolle: heller Urin).
- ◆ Nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel (Salat, Gemüse und Früchte in grossen Mengen, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte) sind zwar gesund und im Alltag und der allgemeinen Trainingsphase empfehlenswert, in den letzten zwei Tagen vor einem Wettkampf sind sie aber eher zu meiden, da sie den Darm mit Ballast füllen und oft eine blähende Wirkung haben.

- ◆ Erkundigen Sie sich beim Veranstalter, welche Produkte angeboten werden. Nehmen Sie allenfalls selber Ihr bevorzugtes Getränk mit.
- ◆ Lassen Sie sich in den letzten Tagen nicht auf Experimente ein. Trinken und essen Sie nur, was Sie sich gewohnt sind. In den letzten 24 Stunden noch einmal viel Kohlenhydrate zu sich nehmen und allenfalls auch kohlenhydrathaltige Getränke trinken.
- ◆ 3–4 Std. vor dem Start folgt noch die letzte grössere, kohlenhydratreiche Mahlzeit. 30 Minuten vor dem Start nur noch ein kleiner – ebenfalls kohlenhydratreicher – Imbiss (Zwieback, reife Banane, weisses Brot, Energieriegel); keine harntreibenden Getränke (wie Früchtetee, Kaffee) mehr trinken, keine Vollkornkost. Wer auf Kaffee nicht verzichten will, sollte die doppelte Menge an Wasser dazutrinken.

Während:

- ◆ Bei lang anhaltenden Belastungen (ab einer Stunde) müssen mit der Flüssigkeitszufuhr auch Kohlenhydrate und Salz und wenn möglich noch Mineralsalze zugeführt werden (Sportgetränke oder Gels zusammen mit Wasser). Bis zu einer Dauer von einer Stunde reicht auch blosses Wasser.
- ◆ Bei warmem Wetter ist mehr Flüssigkeit angesagt, bei kalter Witterung etwas weniger, die aber etwas höher konzentriert sein darf.

Nachher:

So rasch wie möglich Kohlenhydrate zuführen (in fester oder flüssiger Form), essen oder trinken nach Lust und Laune; keine alkoholhaltigen Getränke bis fünf Stunden nach dem Wettkampf (Alkohol verlangsamt den Wiederaufbau von Glycogen). Flüssigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen (viel trinken).

So lange bleiben Speisen im Magen

4 und mehr Stunden: fettreiche Speisen, ballaststoffreiche Gerichte wie Hülsenfrüchte.

3–4 Stunden: normale gemischte Speisen mit Fleisch, Kartoffeln und Gemüse.

2–3 Stunden: leichte, kohlenhydratbetonte Mahlzeiten, z. B. Gemüse und Fisch oder Suppen mit Nudeln.

1–2 Stunden: Imbissmahlzeiten, Fitness-Snacks, Quarkspeisen, Fruchtjoghurt, Haferflocken, Müesli

15 Minuten bis 30 Minuten: Sportgetränke

Sportgetränke ja oder nein?

Entscheidend im Sport ist eine genügende Flüssigkeitszufuhr. Der Flüssigkeitsbedarf des Körpers beträgt mindestens zwei bis drei Liter pro Tag, pro Stunde starker körperlicher Belastung kommen noch rund 1½ Liter pro Stunde dazu. Ein Flüssigkeitsmangel hat negative Auswirkungen auf das Leistungsvermögen und kann unter Umständen gravierende Folgen haben. Bis zu einer Belastungsdauer von einer Stunde reicht normales Wasser vollkommen, bei Ausdauerleistungen über eine Stunde macht es Sinn, zusätzlich zum Flüssigkeitsverlust auch Kohlenhydrate und Salz einzunehmen. Die gebräuchlichen Sportgetränke sind so zusammengesetzt, dass Sie die Verluste bei langen Ausdauerleistungen kompensieren können.



Laufen zu zweit

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit. Reagieren Sie also auch nicht so darauf!

Eines vorweg: Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit mit neunmonatigem Schongang. Im Gegenteil: Sport ist nicht nur erlaubt, sondern wünschenswert und erlaubt ist, was Ihnen gut tut. Eine fest gelegte Regel, wie viel denn gut tut, gibt es nicht und das richtige Mass hängt von individuellen Präferenzen und Gewohnheiten ab.

Die Hormonkonstellation in den ersten Schwangerschaftsmonaten ist der Leistungsbereitschaft grundsätzlich zuträglich, besonders wenn die mit der Schwangerschaft häufig verbundene Übelkeit und Müdigkeit nicht auftreten. Gleichzeitig ist es aber auch so, dass gerade in dieser Zeit die Entwicklung des werdenden Kindes auf Störungen am empfindlichsten reagiert.

Rhythmische Sportarten top

Empfehlenswert sind primär Aktivitäten, die rhythmischer Natur sind, im Freien betrieben werden können und Herzkreislauf wie Muskulatur gleichermaßen belasten. Dies sind zum Beispiel Walking, Laufen, Schwimmen, Radfahren, oder auch Gymnastik und Fitnesstraining. Nicht zu empfehlen sind extreme Anstrengungen und intensive Belastungsspitzen ebenso wie Kontaktsportarten oder Aktivitäten mit erhöhtem Sturzrisiko (Alpinski, Karate, Reiten, Judo). Aber auch sprungintensive

Disziplinen oder Würfe und Stösse und Mannschaftssportarten mit regelmässigem Körperkontakt sind eher zu vermeiden.

Moderates Lauftraining ist durchaus empfehlenswert. Auf Tempoläufe, Intervalltrainings oder andere intensive (= anaerobe) Aktivitäten ist aber ebenso zu verzichten, wie auf Wettkämpfe und strenge sportliche Betätigungen bei hohen Aussentemperaturen. Wird das Laufen aufgrund der Zunahme von Gewicht und Bauchumfang etwa ab 4. – 5. Schwangerschaftsmonat schwieriger, kann sich der Wechsel auf sanfte Aktivitäten wie z.B. Biking, Schwimmen oder

Sport tut gut – aber nicht zu intensiv!

- ◆ Der Geburtstermin sportlich aktiver Frauen scheint laut Untersuchungen rund fünf Tage früher zu sein als der von nicht trainierenden Frauen. Eine Gefahr für Mutter und Kind ist durch diese Differenz aber nicht gegeben.
- ◆ Bei mehr als einem Drittel der Frauen, die während der Schwangerschaft einer relativ intensiven sportlichen Aktivität nachgingen, war das Geburtsgewicht der Kinder im Durchschnitt um rund 500 Gramm niedriger, als jenes von Kindern von nicht intensiv trainierenden Frauen. Intensiver Sport entzieht dem werdenden Kind Sauerstoff und Nährstoffe und kann seine Entwicklung verzögern.
- ◆ Sportlich aktive Frauen haben tendenziell eine «leichtere» bzw. kürzere Geburt als gänzlich unспортliche Frauen. Der Grund: Bauch- und Beckenmuskulatur sind kräftiger und leisten in der Austreibungsphase der Geburt bessere Dienste.

Aqua-Fit, durchaus lohnen. Allerdings gibt es genügend Beispiele von Frauen, die bis unmittelbar vor der Geburt problemlos noch regelmässig gelaufen sind.

Essen für zwei

Nicht zu unterschätzen ist der Mehrbedarf an Kalorien während der Schwangerschaft. Ein Mehrbedarf von 300 bis 500 Kalorien täglich wird zu diesem Zweck veranschlagt. Zu einer ausgewogenen Ernährung können auch Multivitaminpräparate sowie kalziumreiche Nahrungsmittel (Milchprodukte, Hartkäse) angezeigt sein.

Nach der Geburt kann bereits im Wochenbett wieder mit gymnastischen Übungen an der eigenen Fitness gearbeitet werden (Rückbildungs- oder Wochenbettgymnastik). Speziell der Beckenboden, der durch die Geburt stark beansprucht und gedehnt wurde, bedarf einer besonderen Beachtung. Die Kräftigung von Rumpf-, Rücken-, Becken und Beckenbodenmuskulatur sind in den ersten Wochen nach der Geburt das primäre Ziel körperlicher Aktivitäten, lange bevor Ausdauerbelastungen zum Thema werden. Mit lockerem Laufen kann begonnen werden, wenn die Rückbildung vorangeschritten ist, Bauch und Rückenmuskulatur wieder kräftig halten können und die Erschütterung des Laufens keine Unterleibsschmerzen verursachen. Zu Beginn sind aber primär auch andere sanfte Ausdauersportarten zu empfehlen.

Die Krux mit dem Eisen

Eisenmangel ist gerade bei Läuferinnen eine häufige Erscheinung – und eine Lösung nicht immer einfach.

Eisen ist wie Zink, Kupfer, Mangan, Selen und Jod ein Spurenelement. Es ist wichtig für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin; bindet Sauerstoff und transportiert ihn im Körper. Die durchschnittlich benötigte Eisenmenge beträgt bei Frauen etwa 12 Milligramm, Ausdauersportlerinnen, weisen jedoch einen höheren Bedarf auf.

Grundsätzlich stehen Frauen aufgrund ihrer Blutverluste durch die Menstruation ständig an der Schwelle zum Eisenmangel. Und wer regelmässig Laufsport betreibt, verbraucht zusätzlich noch mehr Eisen. Das Phänomen «Eisenmangel» wird bei Läuferinnen relativ häufig festgestellt, bei Radfahrerinnen tritt diese Problematik hingegen wesentlich seltener auf. Man vermutet, dass durch die Schläge im Laufsport die roten Blutkörperchen zerstört werden. Oft kommt dazu, dass Läuferinnen sehr körperbewusst leben, oft Vegetarierinnen sind und wenig Fleisch essen. Die Eisenspeicher müssen aber durch die Nahrung wieder gefüllt werden und Eisen wird über Fleisch am einfachsten und schnellsten aufgenommen, besser als aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Doch auch mit einer regelmässigen Fleisch-einnahme kann ein Eisenmangel oft nicht verhindert werden, und die betroffenen Läuferinnen kommen um ein Eisenpräparat nicht herum. Es gibt zahlreiche Präparate und es empfiehlt sich, sorgfältig das passende Präparat auszutesten, denn ab und zu kommt es zu Unverträglichkeiten.

Keinen Kaffee nach dem Mittagessen

Für den Körper ist es verhältnismässig schwierig, Eisen aufzunehmen. So werden vom Eisen, das durch die Nahrung in den Magen gelangt, nur gerade 10 Prozent ins Blut resorbiert. In Kombination mit Vitamin C kann die Aufnahme verbessert werden. Es lohnt sich deshalb, zum Beispiel eine Peperoni unter den Salat zu mischen oder zum Dessert ein Glas Orangensaft zu trinken oder auch eine Kiwi zu essen. Auf den Kaffee nach dem Essen sollte hingegen verzichtet werden, da dieser die Aufnahme des Eisens ins Blut erschwert. Eisenreiche Nahrungsmittel sind Austern, Hirse, Kalbs- oder Rindsleber, Linse, weisse Bohnen, Haferflocken, Roggen, Trockenobst wie Feigen, Datteln, Pflaumen und Aprikosen, Weizenmehl, unpolierter Reis, Fleisch, Sojamehl, Hühnerei, Eierteifwaren, Weizenvollkornbrot, Karotten, grünes Gemüse.

Erste Symptome eines Eisenmangels sind Müdigkeit und Lustlosigkeit. Wer zu wenig Eisen besitzt, ist blass, schlapp, nervös und gereizt. Eisenmangel betrifft doppelt so häufig Frauen wie Männer und führt zu Anämie (Blutarmut). Nebst Menstruation, Leistungssport und unausgewogener Ernährung gibt es weitere Gründe für einen Eisenmangel: so zum Beispiel eine zu hohe Zufuhr von Phosphaten und Oxalsäure (sind z.B. in Spinat, Kopfsalat, Rhabarber, Coca-Cola enthalten), welche die Eisenresorption hemmen; blutende Magengeschwüre, Nierenerkrankungen oder Schwermetallvergiftungen.

Anzeichen von Eisenmangel

- ◆ Blasse, spröde Haut, brüchiges Haar
- ◆ Rasche Ermüdbarkeit, Wetterfühligkeit
- ◆ Appetitlosigkeit
- ◆ Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit
- ◆ Störungen der Wärmeregulation
- ◆ Risse in den Mundwinkeln, Rillen in den Fingernägeln
- ◆ Entzündungen und Infektanfälligkeit
- ◆ Bei Schwangerschaft: erhöhter Anteil von Frühgeburten, durchschnittlich tieferes Geburtsgewicht des Neugeborenen

Was tun bei Verdacht auf Eisenmangel?

Gehen Sie zu Ihrer Hausärztin. Diese nimmt eine Blutprobe und bestimmt einerseits den Hämoglobin-Wert, andererseits auch den Ferritin-Wert. Ist der Hämoglobin-Wert zu tief (das heisst, die Konzentration des roten Blutfarbstoffes ist zu gering), spricht man von einer Blutarmut. Das im Blut zirkulierende Ferritin erlaubt einen Rückschluss auf das gesamte Reserve-Eisen im Organismus. Unterschreitet das Ferritin einen bestimmten Grenzwert, liegt ein Eisenmangelzustand vor, auch wenn die Blutwerte noch normal sind.



Wenn die Hormone verrückt spielen

Intensiver Sport bringt die Hormone der Frau ins Wanken.

Der Laufsport hat eine Vielzahl – meist positiver – Wirkungen auf den menschlichen Körper. Diese betreffen nicht nur Herz und Kreislauf, die Muskulatur und den Energiestoffwechsel, sondern auch das vegetative Nervensystem und den Hormonhaushalt. Die Veränderungen der weiblichen Hormone im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität sind nicht nur im Blut messbar, sondern von der Sportlerin oft als Unregelmässigkeit bei der Regelblutung direkt spürbar. Veränderungen der weiblichen Hormonspiegel sind bereits bei einer Laufleistung von rund 20 km pro Woche messbar, ohne dass sich dadurch der Regelzyklus verändert. Mit zunehmenden Trainingskilometern pro Woche werden aber Störungen des Regelzyklus immer häufiger, wobei auch hier grosse individuelle Unterschiede bestehen. Ein völliges Ausbleiben der Monatsregel (Amenorrhö) ist bei Ausdauersportlerinnen rund 20-mal häufiger als in der Normalbevölkerung.

Tieferes Brustkrebsrisiko

Zyklusstörungen bei Sportlerinnen sind in der Regel nur im Zusammenhang mit dem erhöhten Risiko für Osteoporose ein gesundheitliches Problem. Die tägliche Kalziumaufnahme sollte deshalb bei Ausdauersportlerinnen mindestens 1500 mg betragen. Kurzfristige, mit einer vorübergehenden Steigerung des Trainingsumfangs verbundene Zyklusstörungen bleiben in der Regel ohne gesundheitliche Folgen.

Abgesehen von erhöhtem Osteoporoserisiko und Zyklusstörungen haben die hormonellen Veränderungen aber auch ihre Vorteile. Sportlerinnen haben ein deutlich erniedrigtes Risiko für Brustkrebs sowie für Krebserkrankungen von Gebärmutter, Eierstöcken und Vagina. Auch leiden Sportlerinnen weniger häufig an Menstruationsbeschwerden und depressiven Verstimmungen als unsportliche Frauen.

Nachgefragt

Wie beeinflusst der Monatszyklus die sportliche Leistungsfähigkeit?

Der Zyklus wirkt sich sehr individuell und unterschiedlich aus. Prämenstruelle Symptome wie Spannungsschmerzen, Brust- und Kopfschmerzen können die Leistung beeinträchtigen und viele Frauen klagen kurz vor und zu Beginn der Menstruation über mangelnde Energie und Stresssymptome. Allgemein betrachtet sind die ersten Tage nach der Menstruation diejenigen Tage, bei denen die meisten Frauen am leistungsfähigsten sind. Allgemeine Tendenzen sind bei dieser Frage aber nur mit Vorsicht zu geniessen, jede Frau spürt ihren Zyklus unterschiedlich. In Bezug auf den Sport können Sie ohne Einschränkung so trainieren, wie Sie mögen und dazu in der Lage sind.

Was ist der Grund, dass man ein paar Tage nach einem erfolgreich absolvierten Marathon eine Depression erleiden kann?

Das Phänomen der Entlastungsdepression ist nicht nur im Sport bekannt. Dies kann auch im Beruf oder Privatleben passieren. Zustände kommt eine solche Depression, wenn man zeitlich sehr stark von einem Ereignis (Sportwettkampf, Prüfung, Stellenwechsel, Beziehung usw.) beansprucht wird und auch mental stark besetzt ist von diesem Ereignis. Wenn dann das Ereignis vorbei ist, fällt man in ein Vakuum und dies kann auch passieren, wenn es eine positives Ereignis war. Hormonell gibt es für dieses Phänomen aber keine Erklärung, die Ursachen sind psychologischer Natur.

Viele Sportlerinnen verzichten vor Wettkämpfen auf Sex. Hat ein weiblicher Orgasmus Einfluss auf die sportliche Leistung?

Darüber streiten sich die Götter – und natürlich erst recht die Wissenschaftler. Sex vor dem Wettkampf wird sehr individuell gehandhabt – die einen empfinden es als zusätzlichen Energieschub, andere als Energieverlust – je nach Sichtweise. Medizinisch gibt es nichts zu befürchten und einzuwenden. Sportlerinnen und Sportler geniessen aber scheinbar ganz allgemein betrachtet ein erfüllteres Sexualleben als der Durchschnitt. Trotzdem wird in der Regel Sex unmittelbar vor einem Wettkampf eher weniger empfohlen und ein rund 10-stündiger Abstand zwischen letztem Liebesinsatz und sportlicher Leistung angeraten. Wem dies zu ungenau ist: ausprobieren!

Women only

Der Schweizer Frauenlauf gehört seit Jahren zu den grössten Laufanlässen überhaupt in der Schweiz, aber auch kleinere Anlässe haben das Motto: Women only! Eine Übersicht.

Läufe in der Schweiz

26. 4. 2003: 15. Frauen-Plausch-Lauf, Langnau i. E., 0,9–5 km, flach, auch mit Walking-Kategorie
Infos: Susanne Gyger
 Tel. 079 607 34 40
susanne.gyger@valiant.ch

21. 5. 2003: 8. Oberwalliser Frauenlauf, Fiesch, 5,5 km, 80 m HD
Infos: Bernhard Zeiter
 Tel. 027 971 26 49
beramona@rhone.ch

16. 6. 2003: 17. Schweizer Frauenlauf, Bern, 5 km, flach, 26 Kategorien
 Mit 12 000 Läuferinnen grösster Frauenanlass der Schweiz.
Infos: Ryffel Running Bern
 Tel. 031 954 06 06
Frauenlauf@ryffel.ch
www.frauenlauf.ch

29. 6. 2003: 6. Frauenlauf Silvaplana
Infos: Tel. 081 838 60 00
 Fax: 081 838 60 09
info@silvaplana.ch
www.silvaplana.ch

Läufe in Europa

10. 5. 2003: 20. Grete-Waitz-Lauf in Oslo, Norwegen, 5 km
 Teilnehmerinnen: 32 000.
 Ohne Zeitmessung und Rangliste.
Infos: Tel. 0047 23 21 5500
gwlo@online.no
www.gwl.no/

24. 5. 2003: 20. Berliner Frauenlauf Berlin, 5 + 10 km
 Teilnehmerinnen: 10 000
Infos: Tel. ++49 30-30128810
www.berlin-marathon.com

25. 5. 2003: 20. Naisten Kymppi, Helsinki, Finnland, 10 km
 Teilnehmerinnen: 20 000
Infos: Tel. ++358 9 684 090
anneli.jalkanen@naistenkymppi.fi
www.naistenkymppi.fi

26. 5. 2003: 4. Great Woman's Run Manchester, Grossbritannien
 5 Miles (8 km), Teilnehmerinnen: 5 000
Infos: www.onrunning.com/events/event.asp?id=7

2. 6. 2003: Womens Mini Marathon, Dublin (Irland), 10 km
 Teilnehmerinnen: 30 000
Infos: Women's Mini Marathon Office
 Telefon 00353 1 4960861/4960838
womensminimarathon@eircom.net

16. 6. 2003: Österreichischer Frauenlauf in Wien, 5 km
 Teilnehmerinnen: 7 500
Infos: Tel. 0043-1-7138786
office@oesterreichischer-frauenlauf.at

31. 08. 2003: Tjejmilan Lauf, Stockholm, Schweden, 10,3 km
 Teilnehmerinnen: 20 000
Infos: Tel. ++08 545 66 400
info@tjejmilan.se
www.marathon.se/tjejmilan

Achtung: In Schweden gibt es zudem die Frauenlaufserie «Vår Ruset» in sechzehn schwedischen Städten (mit jeweils 10 000 Läuferinnen am Start). Alle Läufe sind 5 km lang.
Infos: www.marathon.se/varruset/start/index.cfm

14. 9. 2003: Frauenlauf London, 5 km
 Teilnehmerinnen: 25 000
Infos: Tel. 0044 118 958 4000
lallen@cad.tele2.co.uk

14. 9. 2003: Pariser Frauenlauf «La Parisienne», 6,8 km
Infos: www.sportleader.fr/Menu/Accueil.htm

21. 9. 2003: Kvindeløbet, Kopenhagen (Dänemark), 6 km,
 Teilnehmerinnen: 5000
Infos: ak73@ak73.dk,
www.ak73.dk/kvindeløbet/

12. 10. 2003: 8. Budapest Frauenlauf, Budapest (Ungarn), 10 km
 Teilnehmerinnen: 4000
Infos: www.budapestmarathon.com/ger/women/wel/greet.php4

So finden Sie Frauenläufe:
www.gudd2000.de/frauenla.htm: Ausgezeichnete Link-Sammlung zu europäischen und weltweiten Frauenläufen. Auch Links zu Ratgeberseiten und Shops sind darauf zu finden.

www.frauen-lauf.de: Hier sind alle Termine und Adressen der rund 30 (!) deutschen Frauenläufe gesammelt. Auch viele weitere Links.

www.home.tonline.de/home/05919150080-0001/frames4.html: Die Seite heisst gemäss Autorin Annette Kopp «Annette's Seite» und enthält einen sehr guten weltweiten Terminkalender der Frauenläufe und weitere gute Links.

www.avoncompany.com/women/avonrunning/: Internetseite der Avon-Frauenläufe, zu denen in Europa der Berliner Frauenlauf zählt. Die meisten Avon-Frauenläufe sind in Nord- und Südamerika.