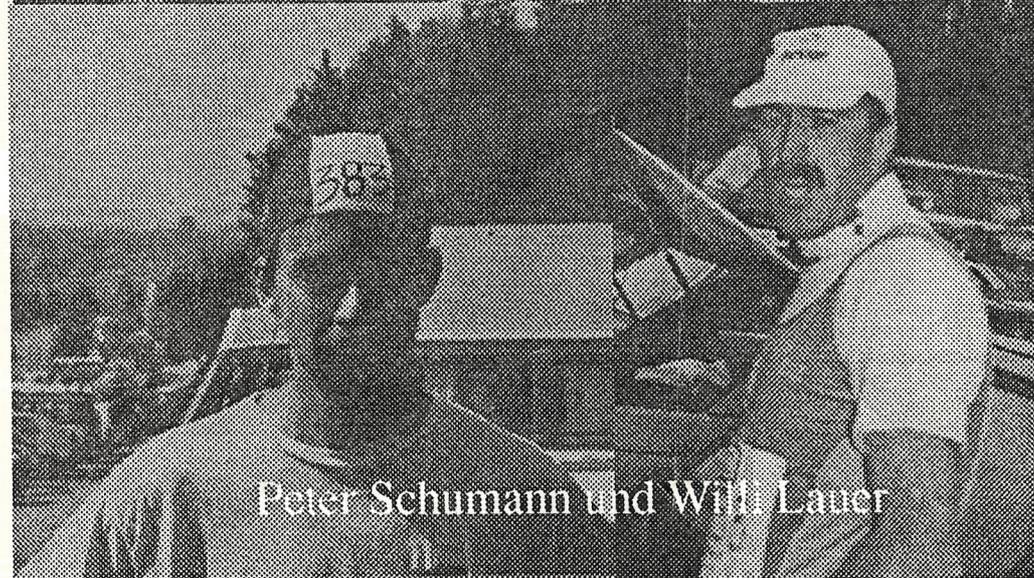


München  
Road Runners  
Club e.V.

# ROAD RUNNER

12/90

Ausgabe 10



Peter Schumann und Willi Lauer



# Und so geht es 1991 weiter

## Ohne Schweiss - keinen Marathon !!!

Die Läufe des Jahres 1990 sind mit unterschiedlichen Resultaten und einem unterschiedlichen Grad der Zufriedenheit über die erzielten Laufzeiten und Plazierungen größtenteils absolviert - lediglich die Silvesterläufe stehen noch aus. Doch für alle „Road Runner“ gilt für das Jahr 1991: Auf ein Neues!

Die Grundlage dafür soll in den kommenden Monaten Dezember bis März bzw. April gelegt werden, wobei bei einigen Läufern der erste Marathon schon wieder Mitte bis Ende März (Kandel) bzw. am 14.04.1991 (Wien) steigt. Um nach der langen Saison 1990 für eine Kompensation zu sorgen, lag das Hauptaugenmerk bis Ende Dezember auf einem ruhigen Dauerlauftraining mit aeroben Charakter, welches teilweise durch die Absolvierung im profilierten Gelände mit einer Kraftausdauerbelastung verbunden wurde.

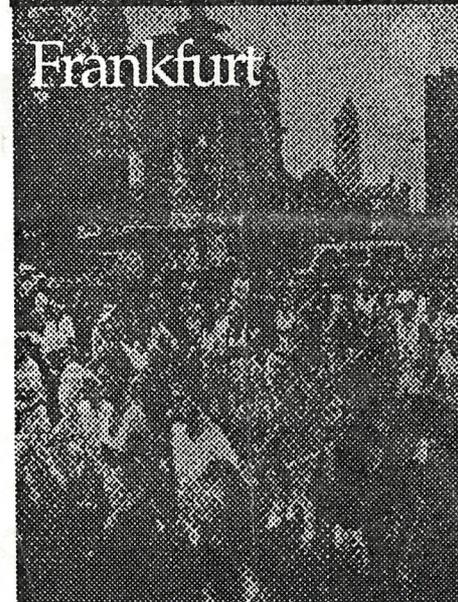
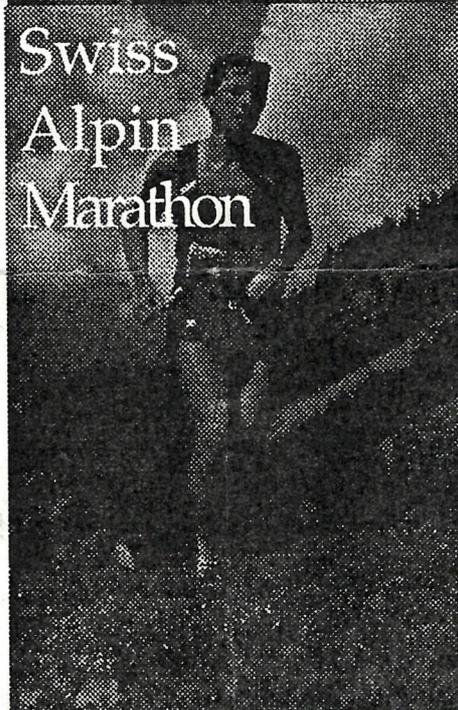
Für die Monate Januar bis März sind nun folgende Trainingsinhalte geplant:

Im Januar und Februar werden im Rahmen des Dienstagstrainings zunehmend Laufbelastungen aerob-anaeroben Übergangsbereich hinzukommen, bei denen aber auch die Kraftausdauer in Form von Dauerlauf in profiliertem Gelände bzw. Berganläufen nicht zu kurz kommen sollte (auch wenn nicht besonders beliebt). Als Kontrolle für den richtigen Grad der Belastungen sollte immer der Puls dienen, der zwischen 140 und 170 Schlägen liegen sollte. Ein Hinweis zur Trainingsgestaltung außerhalb des Dienstagstrainings: Als Möglichkeit zur Kompensation von intensiven Laufbelastungen eignen sich der Skilanglauf und auch das Schwimmen hervorragend, da das gesamte Binde- und Stützgewebe durch diese Sportarten bedeutend weniger belastet werden.

Im März/ April werden die speziellen Laufbelastungen zur Vorbereitung des Saisonauftaktes zunehmen, wobei aber auch Läufe mit aerobem, kompensierendem Charakter nicht aus dem Dienstags- und Donnerstagstraining verschwinden und Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik angeboten werden. Ein Wort zu koordinativen Übungen und zur „Laufschule“: Ein schlechter bzw. falscher Laufstil kann nicht nur einen leistungsbegrenzenden Faktor darstellen, sondern durch Fehlstellungen in den Gelenken Verletzungen und bleibende gesundheitliche Schäden hervorrufen. Aus diesen Gründen sollte man als Läufer solche Übungen nicht gänzlich ablehnen, auch wenn es manchmal schwerfällt.

Gleiches trifft für Bergläufe und ähnlich schwere, unbeliebte Belastungen zu, aber: was man nicht so beherrscht, muß geübt werden, denn da liegen die wahren Leistungsreserven!

(Birgit Hagen, Trainerin des MRRC)



## Liebe Mitglieder

das Jahr 1990 neigt sich dem Ende zu. Wir können auf ein sportlich sehr erfolgreiches Jahr zurückblicken. Insbesondere freut es uns, daß wir im Mannschaftsbereich sehr gute Ergebnisse erzielen konnten. Wir sind sicher, daß der MRRC auch im nächsten Jahr wieder weit vorne in den Ergebnislisten zu finden sein wird. Wir wünschen euch allen ein sportlich erfolgreiches Jahr, unseren Verletzten die besten Genesungswünsche und all jenen, die 1990 ihre anvisierten Bestleistungen wegen "Übertrainings" nicht erreicht haben, drücken wir die Daumen, daß sie aus Ihren Fehlern gelernt haben.

Der Vorstand

Die Redaktion

## Training

Nächstes Dienstag - Training ist am 8.1.91  
Nicht vergessen: Ab Mitte Februar jeden Donnerstag Training mit Udo Reeh.

## Medizinische Betreuung

Dr. Papst führt eine Untersuchung über die Auswirkung von Erkältungskrankheiten auf Marathonläufer durch. Gesucht werden Freiwillige, die während des Vorbereitungstrainings zur Mitarbeit bereit sind. Getestet wird ein Homöopathisches Präparat. Nähere Einzelheiten werden noch bekanntgegeben.

## Marathon-Termine National

10.2.91	Bertlich
10.3.91	Kandel
16.3.91	Steinfurt
05.5.91	München
26.5.91	Hamburg

## International

13.1.91	Marakesch
03.2.91	Valencia
17.2.91	Malta
24.2.91	Sevilla
03.3.91	Los Angeles
17.3.91	Barcelona
14.4.91	Paris
14.4.91	Wien
	Busfahrt in Planung
15.4.90	Boston
21.4.91	London
21.4.91	Rotterdam

Suche Mitläufer für den Trans Swiss Marathon Genf - Basel.  
Total-Distanz 310 km,  
Höhendifferenz +8127 / -8242,  
verteilt auf 7 Etappen.  
Willi Lauer, Tel. 3599163