

Ein neuer
Abwärtstrend:
Laufen



RUNNER'S HIGHLIGHTS
18.8.2012 Mountainman 2012
 Eintagesrennen für Einsteiger über 42 oder 80 Kilometer von Titlis bis Pilatus
31.8. bis 3.9.2012 Ultra-Trail du Mont-Blanc Auf die 166 Kilometer-Runde startet man in die Nacht hinein
1. bis 8.9.2012 Transalpin-Run Klassiker für Profis: 8 Etappen über 320 Kilometer

SPITZEN-GESCHWINDIGKEIT

Jetzt gibt's wieder bergeweise **alpine Läufe**. Schmelzender Schnee, steile Schotterpisten und sauenig Sauerstoff machen so ein Gipfelrennen zum atemberaubenden Ereignis. Das sind die 3 größten Herausforderungen

1. DIE STEIGUNG

Einen 3000-Meter-Gipfel und 85 Prozent Steigung gilt es zu bewältigen. Teilen Sie sich Ihre Kraft gut ein und laufen Sie nur Vollgas, wenn es Untergrund und Gelände zulassen. „Bei sehr steilen Abschnitten stoßen Sie sich mit Stöcken kräftig ab, um die Beine durch den Armeinsatz zu entlasten“, rät Anton Philipp, 3-maliger Sieger des Transalpin-Run.

2. DAS GEFÄLLE

Oben ankommen ist nur die halbe Miete. Beim Abstieg können die Unebenheiten schnell zu Verletzungen führen. Philipp: „Benutzen Sie unbedingt die Stöcke, um die Wucht beim Absteigen abzufedern.“ Zusätzlich sollten Sie darauf achten, die Knie immer leicht anzuwinkeln – das schont Ihre Gelenke. Unterstützend wirken gut gedämpfte Schuhe.

3. DAS WETTER

Im Tal strahlende Sonne, oben Sturm, Kälte und Schneefelder. Wenn Sie wissen, dass es bald wieder bergab geht, laufen Sie weiter. Wenn nicht, wechseln Sie schnell die Kleidung. Nur nicht stehen bleiben und abwarten! „Bei den meisten Alpin-Runs gibt es Pflichtausrüstung“, so der Experte. Daher sollten Sie stets mit vollem Rucksack trainieren.

DAS BRAUCHEN SIE IN DEN BERGEN

Warme Windjacke

Für jedes Wetter: X-Running GT AS von Gore, um 280 Euro, www.gorerunningwear.de



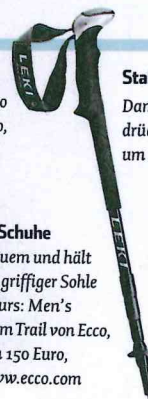
Raffinierter Rucksack

Da passt viel rein: Skin Pro von Salomon, um 90 Euro, www.salomon.com



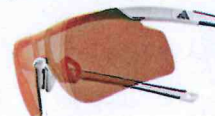
Sichere Schuhe

Sitzt bequem und hält Sie dank griffiger Sohle auf Kurs: Men's Biom Trail von Ecco, um 150 Euro, www.ecco.com



Stabile Stöcke

Damit können Sie sich hochdrücken: Carbon 4 von Leki, um 150 Euro, www.leki.de



Blendfreie Brille

Hält Sonne und Wind ab: Adizero Tempo von Adidas, um 150 Euro, www.adidas.de