

Bitburger Silvesterlauf in Trier



Rückenschwimmerin Antje Buschulte (29) nimmt eine Auszeit und denkt ans Karriereende: Die Neurobiologin promoviert gerade an der Uni Magdeburg, jobbt als Trainerin beim SC Magdeburg und sagt, sie habe abgesehen von Olympiagold alles gewonnen und gerade keine Ambitionen auf große Meisterschaften. London 2012 sei derzeit kein realistisches Ziel.

Schrille Töne aus Trillerpfeifen und Konfetti in den Haaren gehören in Deutschlands ältester Stadt zum Jahresabschluss einfach zum guten Ton. Der Silvesterlauf in Trier ist nicht nur ein tolles Spektakel für die Teilnehmer, sondern auch für die Zuschauer. Und das Beste: für Frauen und Familien bietet der Trierer Silvesterlauf spezielle Läufe an. Weltklasseläuferinnen wie Sabrina Mockenhaupt oder Irina Mikitenko gehen im Sparkassen-Elitelauf der Frauen nicht im Männer-Feld unter, sondern stehen im Rampenlicht. Im Anschluss laufen die Hobbysportlerinnen fünf Kilometer auf dem von etwa 20 000 Zuschauern gesäumten Ein-Kilometer-Rundkurs. Auch die Mädchen zwischen acht und elf Jahren (Distanz: ein Kilometer) brauchen nicht um die Jungs herum Slalom zu laufen – denn die haben ihr eigenes Rennen. Ein weiterer Vorteil der Geschlechtertrennung: Da Mutter und Vater ihre eigenen Läufe haben, kann Papa den Nachwuchs beaufsichtigen, während Mama

rennt und umgekehrt. Teilnehmerlimit für alle Wettbewerbe bis auf den ASICS-Volkslauf der Männer: 400 Starter. Anmeldeschluss ist der 21. Dezember, Nachmeldungen sind nur bei freien Startplätzen möglich. Weitere Infos per E-Mail an kontakt@silvesterlauf.de oder unter www.bitburger-silvesterlauf.de



Sabrina Mockenhaupt beim Sparkassen-Elitelauf der Frauen

Für »active woman« in die Wüste

»Absolutes Abenteuer, mit tausend Unbekannten, wie Wetter, Landschaft, Camp, Leute ...«, erwartet Anne Gerlach vom Dune-Up im Oman. Die 32-jährige Oecotrophologin aus Köln (unter der Woche) und dem Sauerland (am Wochenende) wagt sich für »active woman« in die Wüste. Seit 2000 läuft sie Marathons (Bestzeit: 3:18 Std.), 2007 finishte sie nach 78 km beim Swiss Alpine Marathon als beste Deutsche. 2007 gewann sie den Rothaarsteig-Marathon (mit Streckenrekord 3:26 Std.). Im Dezember 2008 geht es nun zum Dune-Up: 3 000 hm auf dem Jabal Sham über eine Distanz von 100 km gilt es am ersten Tag auf dem Mountainbike zu überqueren. Anschließend führen vier Tage Wüstenlauf (120 km über sich wandelnde Untergründe) zum Ziel. Wie bereitet sich Anne darauf vor? Sie absolviert ihr übliches Lauftraining mit einer 2- bis 3-Std.-Einheit am Wochenende, insgesamt ca. 50 km/Woche. Auf dem MTB sitzt sie ca. 1 000 km/Jahr. Sie sagt: »Der Erfolg ist sehr kopf- und tagesformabhängig!« Wir wünschen Anne Gerlach viel mentale Kraft und hervorragende Tagesform und sind gespannt auf ihren Bericht! www.dune-up.de



Musik trainer

An der Londoner Brunel-Universität fand man heraus, dass bei der richtigen Musikwahl der Trainingserfolg beim Joggen um bis zu 20 % verbessert werden kann. Als ideal erwiesen sich Musikstücke mit einem Tempo von 120 bis 140 Schlägen. Übrigens: Eine höhere Schlagzahl kann zu einer unerwünschten vermehrten Ausschüttung des Stresshormons Kortisol führen.

www.gesundheitpro.de

