

# STARTKLAR

Salzburger Nachrichten

SPEZIAL



## Beeindruckende Marathonpremiere

Beim ersten Marathon gleich zum Staatsmeistertitel – Luzia Ludwig verrät einige Erfolgsgeheimnisse.

Seiten 4–7

## Lauffestspiele der Mozartstadt

Die Lauffestspiele der Mozartstadt finden vom 14. bis zum 21. Mai 2023 in Salzburg statt.

Seiten 16–17

## Mit 95 Jahren noch sehr sportlich

Michael Oberauer hat viele Erfolge im Laufen und Langlaufen gefeiert – und ist immer noch topfit.

Seiten 24–25



**SALOMON**

# ALPENSTADT CITY & TRAIL

BAD REICHENHALLER-CITYLAUF & STAUFEN TRAIL RUN

**20. MAI 23**

**CITYUNDTRAIL.DE**







## VORWORT

**Laufsport in verschiedensten Facetten**

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“, lautet ein Zitat des bereits verstorbenen Wunderlähfers Emil Zátopek. In der diesjährigen „Startklar“-Ausgabe werden diverse Menschen vorgestellt, die für ihr Leben gerne laufen. Der Stern von Luzia Ludwig, Protagonistin unserer Titelseite, ging im Vorjahr beim Salzburg Marathon so richtig auf. Dass die Pinzgauerin bei ihrem Debüt gleich auf den zweiten Gesamtrang lief und sich damit den Staatsmeistertitel krallte, war durchaus eine Sensation. Keinen Marathon, aber viele Berg- und Straßenläufe bestritten und gewonnen hat der 95-jährige Michael Oberauer. Rund 500 Pokale konnte der Pongauer, der erst recht spät zu laufen begann, in den Sportarten Laufen und Skilanglauf sammeln; erst 2022 nahm er am Kitzbüheler Horn Berglauf teil. Auch Trailrun-Star Eva-Maria Sperger fühlt sich (laufend) in den Bergen wohl. Neben diesen Porträts finden Sie natürlich auch wieder alle Infos zu den „Lauffestspielen der Mozartstadt“ und diverse andere Geschichten im Heft. Viel Lesevergnügen und bleiben Sie sportlich!

Jörg Ransmayr

JOERG.RANSMAYR@SN.AT

**IMPRESSUM:**

„Startklar“ ist ein SN-SPEZIAL vom 3. März 2023 in Zusammenarbeit mit SportImpuls Verlags & Marketing GmbH. Es wurde ein Druckkostenbeitrag geleistet. **Herausgeber:** Dr. Max Dasch; **Redaktion:** Jörg Ransmayr, BA, MA (SN/Ltg.), Günter Baumgartner, Bakk. Komm. (zweibaum GesbR), Mag. Thomas Kofler, Johannes Langer (beide SIP); **Grafik:** Manfred Falk; **Projektbetreuung:** Ingrid Bergstätter, Tel.: +43 662 / 8373-272, ingrid.bergstaetter@sn.at; **Produktmanagement:** Manuela Gehwolf, Bakk. Komm.; **Titelbild:** Richard Schnabler; **Medieninhaber:** Salzburger Nachrichten Verlagsges.m.b.H. & Co.KG; **Druck:** Druckzentrum Salzburg; **Alle:** Karolingerstraße 38–40, 5021 Salzburg.



8–10

Wie entsteht ein Laufschuh? Detaillierte Einblicke in die Entwicklung innovativer Laufschuhe.

14–15

Aus der Vielzahl an herausragenden Läufen in Österreich haben die SN einige exemplarisch herausgesucht.

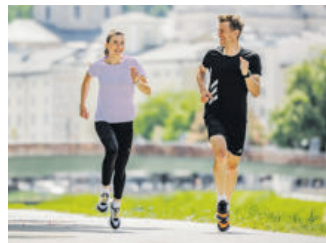


18–21

Eva-Maria Sperger gilt als eines der Aushängeschilder der deutschsprachigen Trailrun-Szene.

26–27

Korrektes Benehmen ist auch für Läuferinnen und Läufer ein absolutes Muss – egal ob im Training oder im Wettkampf.



28–29

Essen, regenerieren, Verletzungen vorbeugen, Haut pflegen: Diese und andere Faktoren beeinflussen die Leistung.

30–31

Laufen vereint zwischenmenschliche Beziehungen und Bewegung – und ist so die perfekte Sportart.



# Ihr Marathondebüt verblüffte die Laufszen

**Luzia Ludwig kam über den Triathlon zum Laufen.** 2022 zeigte sie als Newcomerin beim Salzburg Marathon groß auf – und hat auch für diese Laufsaion große Ziele.

JÖRG RANSMAYR

Die Marathonpremiere endete mit einem Staatsmeistertitel. Naturtalent? Harte Arbeiterin? Das Glück auf ihrer Seite? Vielleicht eine Mischung aus allem?! Mit dem Staatsmeistertitel beim Salzburg Marathon 2022, am Ende der 42,195 Kilometer belegte sie in der allgemeinen Klasse der Frauen trotz langer Führung Platz zwei, hat die in Zell am See aufgewachsene Luzia Ludwig die Veranstalter, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihr näheres Umfeld und wohl auch sich selbst verblüfft. Eine Zeit von 3:03;10 Stunden stand am Ende auf der Anzeigetafel. Wie war das möglich? Ludwig ist von Kindesbeinen an sehr sportlich und hat im Ausdauerbereich – besonders wenn man ihr junges Alter von 23 Jahren bedenkt – doch schon einiges an Erfahrung gesammelt. „Bereits im Kindesalter wurde bei mir der Grundstein für Bewegung gelegt“, erzählt Luzia und ergänzt: „Ich war mit meinen Eltern und meiner um zwei Jahre jüngeren Schwester viel in der Natur unterwegs. Laufen, wandern, Rad fahren, schwimmen – und richtig begonnen hat die sportliche Karriere, als ich mit meiner Schwester spielerisch mit dem Triathlon angefangen habe.“

## **Freund Luki als Trainingspartner**

In der Volksschule kam die Pinzgaueerin das erste Mal mit der Sportart in Berührung, und ihre Faszination am

Triathlon ist auch heute noch groß – auch wenn sie andere Umstände schließlich zur Läuferin gemacht haben. „Ich genieße es mittlerweile wieder, wenn ich zwischendurch mal aufs Rad steigen oder auch schwimmen kann“, sagt Ludwig. Das ist für sie eine gute Abwechslung zu den vielen Laufseinheiten und bringt sie außerdem beim Laufen weiter. Vor allem das Radfahren macht ihr derzeit wieder viel Spaß. Das war vor einiger Zeit noch anders: Ein schlimmer Radunfall führte während der Coronazeit nicht nur zu einer Operation, sondern hinterließ auch mental leider einen bleibenden Eindruck, sodass an längere Radtouren nicht mehr zu denken war. Im Trainingslager in Gran Canaria – unter Begleitung ihres Freundes Lukas, Trainer, Mentor und Stütze in Personalunion – hat sie nun endlich die alte Leidenschaft wieder entdeckt

“

**Ich fühle mich immer noch als Salzburgerin, auch wenn ich viel reise und unterwegs bin.**

**Luzia Ludwig**  
Läuferin

und kann bei langen Radtouren an ihrer Grundlagenausdauer arbeiten. Natürlich kommt es Luzia sehr gelegen, dass ihr Freund, der seine aktive Karriere mittlerweile beendet hat, früher selbst professionell Triathlon betrieben hat. So hat sie den idealen Trainingspartner tagtäglich an ihrer Seite. „Luki ist eigentlich immer mit dabei, ob beim Training oder beim Wettkampf. Beim Marathon macht er für mich Tempo und unterstützt mich auch sonst in allem. Das hilft mir sehr“, verrät Ludwig.

## **Schlechte Vorzeichen vor dem Salzburg-Start**

Zurück zu ihrem wohl größten Erfolg: Die Vorzeichen für den Salzburg Marathon 2022 standen eigentlich recht schlecht, wie Luzia zugibt. „Ich hatte im Vorfeld Corona und konnte wochenlang nicht wirklich trainieren. Wir waren dann in Italien unterwegs und Luki meinte zu mir: ‚Für eine Halbmarathon PB (Anm. Personal Best) wird das Training noch nicht reichen, probier doch einfach den Marathon.‘ Nur zwei Wochen später bin ich tatsächlich meinen ersten Marathon gelaufen und das war nicht die schlechteste Entscheidung“, muss Ludwig schmunzeln. Zugute kam der jungen Athletin, dass sie immer schon viel Grundlagenausdauer trainiert hat. Sowohl in Salzburg als auch später in Wien, Ludwig studierte dort





Luzia Ludwig  
liebt das Laufen  
in Wien – hier  
ist sie am  
Donaukanal  
unterwegs.

BILD: SIN/OLIVIA DAURA/AT





BILD: SIVOLIVIA/LAURA.AT

Internationale BWL an der Wirtschaftsuniversität, war sie in Triathlonvereinen. Zur „reinen“ Läuferin wurde sie erst durch einen schweren Radunfall, der ihre Triathlonambitionen abrupt beendete. Auch wenn sie dem Triathlonsport nach wie vor verbunden ist, sieht sie ihre Zukunft auf jeden Fall im Laufsport. Mittlerweile sind Ludwig und ihr Freund von Mödling nach Utrecht übersiedelt, die Österreicherin macht dort ihr Masterstudium. Luzia und Luki sind beide sehr familien- und heimatverbunden und kehren immer wieder gern nach Österreich zurück. Rennen in der alten Heimat machen besonders viel Spaß. „Das ist heuer leider nicht möglich, ich freue mich aber schon darauf, wenn ich vor heimischem Publikum wieder zeigen darf, was ich kann“, sagt sie. Im Frühling 2023 hat Ludwig drei Rennen im Ausland geplant, zwei Halbmarathons in Berlin und Enschede bzw. einen Marathon in

Kopenhagen. Die Planung für den Herbst läuft noch. Wobei Luzia bereits von den großen Marathons in Chicago, Boston und Co. träumt. Chicago stehe sowieso ganz oben auf ihrer Liste. Für diese „Majors“ müsse man sich aber erst mit einer schnellen Zeit qualifizieren. „2:45 Stunden über die Marathondistanz sind kurz- bis mittelfristig mein Ziel, daran arbeite ich hart.“

#### **Essen, essen, essen**

Ob sie wie viele andere Sportlerinnen und Sportler auch ein bisschen abergläubisch bei Wettkämpfen ist? „Ich flechte mir immer Zöpfe und trage Armbänder, die ich von mir nahestehenden Menschen geschenkt bekommen habe. Die Armbänder trage ich aber sowieso immer“, erklärt sie. Warum denn ausgerechnet Zöpfe? „Weil das insbesondere bei den schnellen Läufen praktisch ist. Dieser Trend kam vor ein paar Jahren beim Triath-

lon auf und ich habe das auch so übernommen“, sagt Luzia.

Damit man bei einem Marathon im Spitzenfeld landet, müssen viele Faktoren zusammenstimmen. Ludwig betont mehrmals, wie wichtig vor allem die richtige Verpflegung ist. Man müsse sich eigentlich fast zwingen, ständig zu essen, weil der Körper das unbedingt brauche. „Das Trinken ist genauso wichtig. Ich merke es auch bei kurzen Läufen, dass mir das Essen guttut. Ich regeneriere schneller“, sagt Ludwig. Sie habe selbst einige Jahre austesten müssen, was sie wirklich brauche und was ihr Körper gut vertrage, habe aber jetzt das für sie Richtige gefunden. Überhaupt hat die Sportlerin ein paar Tipps für Lauf-einsteigerinnen und Laufeinsteiger: „Mobilisierung, Rumpfstabilisationsübungen, Aufwärmen, Lauf-ABC, da gibt es viele Sachen.“

Das Allerwichtigste sei aber, nicht zu schnell zu viel zu wollen. „Weniger





BILD: SNSALZBURG MARATHON/SALZBURG CITYGUIDE

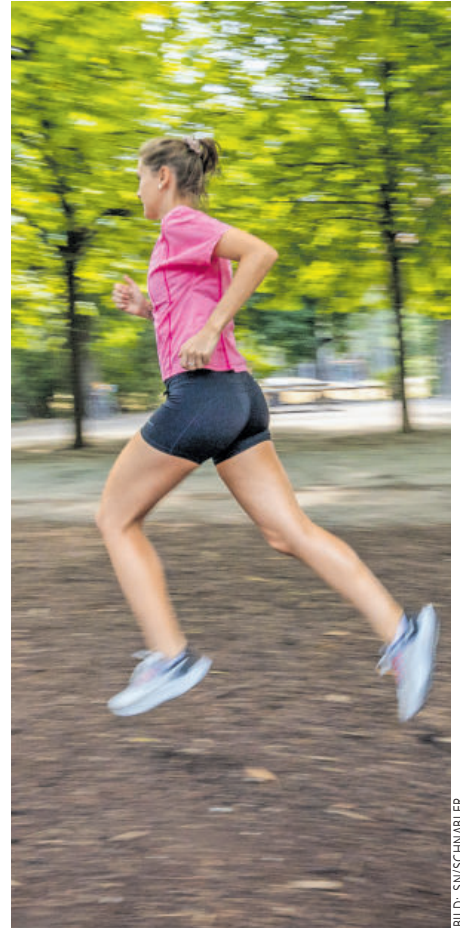


BILD: SNS/SCHNABLER

ist oft mehr! Ich merke das bei meinen Trainingsumfängen. Wenn ich nur Kilometer fresse, dann geht das bei mir nach hinten los.“ Ein weiterer Rat: „Lockere Läufe locker, harte Läufe hart.“ Der Wechsel aus beiden Einheiten ist entscheidend.

In Wien hat sie zwei Mal pro Woche auf der Tartanbahn trainiert und war viel am Anninger laufen. Schneeberg und Rax nutzte sie in der Off-Season eher zum Wandern. So konnte sie perfekt moderate Steigungen trainieren – im bergigen Pinzgau eher ein Ding der Unmöglichkeit, wie sie zugibt. In den flachen Niederlanden ist sie aufs Laufband ausgewichen, um die Steigungen simulieren zu können.

#### Viele Lieblingslaufstrecken

Generell ist Luzia aber am liebsten sportlich in der freien Natur unterwegs. Wenn sie in Zell am See ist – „leider viel zu selten“ – läuft sie oft in Maishofen oder Saalfelden. In Wien,

”

**Laufrennen in Österreich sind sehr gut organisiert. Den Veranstaltern gebührt ein Lob.**

**Luzia Ludwig**  
Läuferin

wo sie auch eine Zeit lang im ersten Bezirk gewohnt hat, hat sie ebenfalls viele Lieblingslaufstrecken: „Die Prater Hauptallee mag ich total gern, daneben gibt es unendlich viele Wege.“ Da lag es natürlich auf der Hand, dass das Fotoshooting mit den SN im Prater stattfand. Auch mitten in der Innenstadt sei sie früher viel gelaufen. Nach ihrem Umzug von Zell am See nach Wien sei sie total überrascht gewesen, wie grün und vielfältig Wien

sei. Dank der Mitgliedschaft in einem Triathlonverein hat sie damals gleich Anschluss gefunden und es haben sich Freundschaften entwickelt. Dass es sie vom beschaulichen Pinzgau in die Großstadt Wien zog, ist eher weniger überraschend. Schon ihr Vater hat, wie sie selbst, an der WU in Wien studiert, ein Cousin zog ebenfalls wegen des Studiums in den Osten. Als ehemalige HAK-Absolventin habe sie eine gewisse BWL-Vorbelastung, deshalb sei es für sie auch klar gewesen, dass sie später einmal beruflich etwas in diese Richtung machen wolle.

Im Moment lässt sich das Studieren zeitlich gut mit dem Laufen vereinbaren. Detail am Rande: Luzia und Luki sind eines der wenigen Paare in Österreich mit Staatsmeistertiteln – und das in zwei Sportarten (Luki früher im Triathlon, Luzia aktuell im Laufen). Und eines ist klar: Es sollen noch einige Staatsmeistertitel im Laufen folgen.



# Wie entsteht ein Laufschuh?

**Welcher Schuhtyp sind Sie?** Mit welchem Schuh starten Sie in die neue Laufsaison? Schritt für Schritt zum neuen Laufschuh.

GÜNTER BAUMGARTNER

**S**pätestens wenn in den ersten Wochen des Jahres das Thermometer über den Nullpunkt klettert, starten viele Hobbyläuferinnen und Hobbyläufer in ihren Lauffrühling. Das ist auch der Zeitpunkt, an dem die internationalen Laufschuhhersteller wie Asics, Adidas, Nike, Salomon oder Mizuno die neuesten Laufschuhmodelle vorstellen. Dahinter steckt oft monatelange, wenn nicht sogar jahrelange Vorbereitung bis zum Launchtermin, um im umkämpften Sportartikelmarkt in der Gunst der zahlreichen Läuferinnen und Läufer in der Poleposition zu sein.

## Liebe zum Detail

Die Entwicklung eines Laufschuhs ist aufgrund der vielen Variablen, die berücksichtigt werden müssen, eine Herausforderung. Jede Läuferin und jeder Läufer hat unterschiedliche Bedürfnisse und Präferenzen hinsichtlich Passform, Dämpfung, Stabilität und Gewicht. Es ist auch ein Spagat zwischen professionellen Laufsportlerinnen und -sportlern und Hobbyläuferinnen und -läufern,

die jeweils andere Anforderungen an einen Laufschuh stellen. Ein Schuh, der für die eine oder den einen perfekt ist, kann für die andere oder den anderen unpassend sein. Darüber hinaus müssen bei der Entwicklung eines Laufschuhs auch die modernsten technischen Anforderungen berücksichtigt werden, wie die Art der Sohle und des Obermaterials, die Haltbarkeit und die Atmungsaktivität.

Und wie es nicht nur im Sport so ist: Natürlich belebt Konkurrenz das Geschäft und pusht jedes Produktentwicklungsteam der internationalen Markenhersteller zur Höchstform. So betreiben die wichtigsten Markenhersteller eigene Forschungseinrichtungen, die sich damit auseinandersetzen, wie sie ihre Laufschuhmodelle stetig weiterentwickeln können. Der japanische Sportschuhhersteller Asics zum Beispiel arbeitet nach dem Kaizen-Prinzip, seiner Unternehmensphilosophie: Dies bedeutet, dass stetige Verbesserungen und das Ausschöpfen der Verbesserungspotenziale im Fokus des Unternehmens stehen.







Der Weg ist das Ziel: nicht nur beim Laufen, sondern auch in der Entwicklung innovativer Laufschuhe. BILD: SN/ASICS

So bringt einer der größten Sportschuhhersteller der Welt erst dann ein neues Modell auf den Markt, wenn alle Parameter und Resultate der unzähligen Tests besser abschneiden als beim eigenen Vorgängermodell und bei den Mitbewerbern.

#### Was bedeutet Komfort?

Wenn man sich in der Laufcommunity umhört und nach dem Warum bezüglich Laufschuhauswahl fragt, fallen immer wieder dieselben Begriffe, doch eine Eigenschaft zieht sich wie ein roter Faden durch: Komfortabel muss der Laufschuh sein. Ein Wort, das bei jedem Produktentwickler für Fragezeichen sorgt, denn natürlich ist dies ein maximal subjektiver Eindruck eines jeden Menschen, wie sich „Komfort“ in einem Laufschuh anfühlt.

„Komfort ist ein Wahrnehmungsfaktor, keine biomechanische Variable, und er ist nicht bei jedem Menschen gleich“, betont Chris Bishop vom The Biomechanics Lab in Australien, der ein Laufschuhbewertungs-Tool entwickelt hat, um Komfort auch wissenschaftlich fundiert zu definieren. Daraus hat sich unter anderem ergeben, dass bei Läuferinnen und Läufern vor allem die Merkmale Fersendämpfung, Schuhstabilität, Vorfußflexibilität und Vorfußdämpfung dafür ausschlaggebend sind, wie sie Komfort bei Laufschuhen wahrnehmen.

#### Forschungsfeld Laufschuh

Um den bestmöglichen Komfort zu erreichen, ist es für die größten Sportschuhhersteller unumgänglich, eigene Forschungszentren zu führen, die auf die Entwicklung von neuen



Materialien und Technologien spezialisiert sind. Denn dies ist ein zentrales Element, um Laufschuhe auf den Markt zu bringen, die neue Maßstäbe setzen. Dort entwickeln Ingenieure Innovationen wie die Pure-GEL-Technologie von Asics für den neuen Gel Nimbus 25, die weicher und leichter ist als die bisherige GEL-Technologie des Vorjahresmodells und dadurch bessere Dämpfung, weichere Landungen und ein sehr rundes Abrollen ermöglicht.

### Innovationen auf den Boden bringen

Die Ingenieure und Designer sammeln Tausende Informationen, bevor sie an neuen Prototypen arbeiten. Sie untersuchen die neuesten Trends in der Laufbranche, analysieren das Verhalten von Läuferinnen und Läufern und führen Tests durch, um das Laufverhalten und den Bedarf an Unterstützung und Dämpfung zu verstehen. Die Ergebnisse fließen danach in den Entwurf der neuen Laufschuhe ein, um eine erste Skizze des Schuhs zu erstellen. Anschließend wird ein Prototyp des Schuhs entwickelt, um das Design zu verfeinern und sicherzustellen, dass der Schuh komfortabel und funktional ist.

Nachdem das Design des neuen Laufschuhs abgeschlossen ist, beginnt die Prototypingphase. In dieser Phase wird ein physisches Modell des Schuhs erstellt, das verwendet wird, um den Schuh in verschiedenen Tests zu prüfen. Diese umfassen unter anderem Lauftests auf verschiedenem Terrain, Dämpfungstests und Tests zur Überprüfung der Atmungsaktivität und des Komforts des



BILDER: SNIASICS (4)

Von der Skizze über das Testen bis zum komfortablen Laufschuh.



Schuhs. Anhand dieser Ergebnisse können die Ingenieurinnen und Ingenieure und Produktdesignerinnen und -designer noch Optimierungen am Prototyp vornehmen. Sobald der Prototyp des neuen Laufschuhs alle Kriterien erfüllt, geht dieser in die Produktion, dafür müssen oft eigene Formen und Werkzeuge hergestellt werden, um Obermaterial, Sohle und andere Komponenten des Schuhs herstellen zu können. Die Summe der einzelnen Teile ist ein Laufschuh, der den Erwartungen der (Hobby-)Sportlerin bzw. des Sportlers entspricht. Darum ist es wichtig, bei der Wahl des neuen Laufschuhs genau darauf zu achten, welche Faktoren einem am wichtigsten sind, um ein angenehmes Laufgefühl zu haben.

Denn bevor man die Wahl des Laufschuhs trifft, sollte man sich bewusst sein, welcher Lauftyp man ist. Auch wenn jeder anders läuft, kann man die Laufstile vor allem in drei Varianten einteilen: Vorfußläufer, Mittelfußläufer oder Fersenläufer, was der Großteil der Läuferinnen und Läufer ist. Darum gibt es keinen ultimativ „richtigen“ Laufschuh – jeder Mensch hat eine individuelle Anforderung und Technik, darum ist vor allem für Laufsporteinsteiger eine fachmännische Beratung empfehlenswert.

**Tipp:** Viele Sportartikelhändler und Sportschuhhersteller bieten in ihren Shops und bei Laufsportevents Möglichkeiten, unterschiedliche Laufschuhe zu testen! Diese Angebote kann man nutzen, um verschiedene Marken und Modelle zu testen, um für sich den passenden Laufschuh zu finden.



# Höher, weiter, schöner: Trailrunning im „Home of Lässig“

**Pure Freiheit in den luftigen Höhen von Saalbach Hinterglemm.**

Der Atem gibt den Rhythmus vor, limitiert von Herzfrequenz und schwindender Muskelkraft. Doch der Fokus treibt an, die nahenden und ständigen Ausblicke belohnen die Mühe. Der Flow stellt sich früher oder später ein und nahezu mühelos fliegt man über die Almwiesen, hüpft von sanften Mooskissen über verblockte Passagen, um im anschließenden Trail-Abschnitt wieder ordentlich Gas zu geben.

Die montane Topografie von Saalbach lässt den Connaisseur und Trailrun-Newbie mit der Zunge schmalzen: Zahlreiche Trails führen weit oben auf Graten auf einem konstanten Höhengniveau und die bestens ausgeschilderten Trails verbinden die Gipfelloandschaft wie durch ein Seil. Ein Seil, das vereint und zu Höchstleistungen motiviert. Denn hier in Saalbach Hinterglemm reiht sich Gipfelsieg an Gipfelsieg.

## **Abwechslungsreiche Trails in Saalbach**

Hunderte Kilometer Wege und Trails aller Schwierigkeitsgrade warten darauf, laufenden Schrittes erkundet zu werden. Das Trailrunning-Angebot im Home of Lässig reicht von sanften Almwiesen über mäßig steigende Wege bis zu schroffen, steilen Pfaden.

Ein Highlight ist der Joker Trailrun. „Auf und nieder, immer wieder“, heißt es auf die-



BILDER: SNS/SAALBACH.COM/DANIEL ROOS (2)



sen knackigen 50 Kilometern, bei denen die vier Hauptgipfel rund um Saalbach Hinterglemm mitgenommen werden. Das Besondere: Rauf wird gelaufen, hinunter sanft mit den Bergbahnen geschwebt. Mit der Joker Card fahren Trailrunner und Wanderer sogar uneingeschränkt gratis! Biker können die Bergbahnen mit der Joker Card zwei Mal am Tag kostenlos nutzen.

## **Winter-Trailrunning**

Für den ambitionierten Läufer ist der Winter die Zeit, um an seiner Grundlagenkondition

zu arbeiten. Neben den Möglichkeiten, einen langen Atem auf der Loipe zu beweisen oder vertikale Höhenmeter bei Skitouren zu sammeln, bietet das Laufen auf winterlichem Untergrund mitunter das beste Training für den Trailrunning-Sommer. Die verschneiten Pfade simulieren den steinigen, losen Untergrund entlang der Grate der Bergwelten und das Laufen auf den Winterwegen erfordert viel Gefühl für den Abdruck und somit eine ausgeprägte Feinmotorik. Nicht zu vernachlässigen sind die Höhe des Orts Saal-

bach Hinterglemm auf über 1000 Metern über dem Meeresspiegel und der damit einhergehende positive Effekt auf das Ausdauertraining.

## **Saalbach Trail & Skyrace**

Saalbach Hinterglemm setzt im Bereich Trailrunning zeitgemäße Akzente und bietet mit dem Saalbach Trail & Skyrace am 19. und 20. August 2023 ein jährliches Saisonhighlight für die Trailrunning-Fangemeinde.

## **Mehr Infos:**

[WWW.SAALBACH.COM](http://WWW.SAALBACH.COM)



# Die Dosis macht's

**Zu viel oder zu wenig? Die Frage aller Fragen, wenn es ums sportliche Training geht. Denn auf die richtige Dosierung kommt es an.**

JOHANNES LANGER

**L**äuferinnen und Läufer sollten vor allem ihren Körper und ihre gesamten individuellen Ressourcen nicht überstrapazieren. „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei“, so wird der 1541 in Salzburg verstorbene Arzt Paracelsus zitiert. Auf den heutigen Sport übersetzt, kann man sagen: „Jede Belastung ist Gift, allein die richtige individuelle Beanspruchung macht's, dass ein regelmäßiges Training zum gewünschten Erfolg führt.“

Wenn ein Spitzenathlet wie der Leoganger Peter Herzog in seiner Vorbereitung auf Marathons wöchentliche Laufumfänge von über 200 Kilometer vorweisen kann, dann mag das für seine hohen Ambitionen sprechen. Für uns Hobbysportlerinnen und -sportler ist dieser Umfang vergleichsweise schon mit dem Rad eine enorme Herausforderung. Es ist natürlich die richtige Dosis, die beim Sport über die Wirkung entscheidet. Sport macht fit, Sport hält gesund, Sport stärkt Körper und Geist – niemand mag daran zweifeln. Leider gibt es aber auch viele andere Fälle. Falscher Ehrgeiz, Übereifer und Übertrain-

ning sind im Freizeitsport ein großes Thema. Oft sind enthusiastische Hobbysportlerinnen und Hobbysportler gesundheitlich stärker gefährdet als Athletinnen und Athleten, die über ein professionelles Umfeld verfügen. Um die persönliche Leistungsfähigkeit möglichst gut angepasst zu erhöhen, sind ein paar Spielregeln zu beachten. Nützlich ist diesbezüglich ein 4-Phasen-Modell:

## **Trainieren Sie häufiger!**

Wer ein Mal pro Woche oder noch gar nicht läuft, erreicht mit einer Erhöhung der Trainingseinheiten auf zwei schon sehr viel. Gehen Sie bisher zwei Mal die Woche laufen, so steigern Sie langsam auf drei bis vier Einheiten. Sie werden verblüfft sein, wie sich schon allein dadurch Ihre Leistungsfähigkeit entwickelt.

## **Erst dann verlängern Sie Ihre Trainingseinheiten!**

Nach der Steigerung der Häufigkeit folgt die Erhöhung des Umfangs und damit eine Verlängerung der Trainingseinheiten. Dauern Ihre Laufeinheiten bisher immer um die dreißig Minuten, so steigern Sie zumindest zwei der vier Einheiten langsam



In vier Phasen steigern Sie Ihr Training auf vernünftige Weise. BILD: SH/SIP/JOHANNES LANGER

auf eine Dreiviertelstunde und Stunde.

## **Verkürzen Sie die Abstände!**

Als Nächstes verkürzen Sie die Pausen zwischen Ihren Einheiten. Machen Sie also bisher jedes Mal zwei Tage Pause, so wird es zukünftig nur ein Tag sein. Oder Sie laufen einmal zwei Tage hintereinander. Dann geht Ihr Körper mit einer gewissen Vorermüdung in die nächste Einheit.

## **Erst in Phase 4 steigern Sie das Tempo.**

Fälschlicherweise wird der letzte Schritt oft an den

Anfang gestellt. Aber erst mit einer soliden, ruhigen Basis soll die Intensität bzw. das Tempo bewusst erhöht werden. So schaffen Sie es, neben einem vernünftigen Aufbau mit einer verringerten Verletzungsanfälligkeit durch Ihren Trainingsaufbau zu kommen.

Natürlich sind flotte Einheiten das Salz in der Suppe, sie bringen den Feinschliff für die sportliche Form. Aber zuerst bringen Sie moderate Belastungsformen weiter. Leider klaffen zwischen dem subjektiven Empfinden von Läuferinnen und Läufern





und der tatsächlichen Beanspruchung oft Welten. In meiner jahrzehntelangen Praxis als Trainer sehe ich immer wieder, dass ein Großteil der Freizeitsportlerinnen und -sportler übertreibt. Sie auch? Deutliche Anzeichen dafür sind immer wiederkehrende Schmerzen nach dem Laufen, Heißhunger auf Süßes, häufige Infekte, ein erhöhter Ruhepuls und dass man sich zu einzelnen Trainings nur mühsam aufraffen kann.

Wer sich aus diesem Grund einem vernünftigen Trainingsaufbau zuwenden will, kommt um einen Leis-

tungs-Check-up nicht umhin. Im Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg finden Sie die entsprechenden Experten. Dort geht es zunächst gar nicht um „Leistung“. Die Untersuchung gleicht einer allgemeinen gesundheitlichen Überprüfung. Das ist auch der Grund, warum eine Leistungsdiagnostik laut Professor Josef Niebauer für jede Sportlerin und jeden Sportler sinnvoll ist – ganz unabhängig von den jeweiligen Ambitionen.

Denn erst nach der Anamnese, dem Arztgespräch und einer internistischen sowie einer orthopädischen Unter-

suchung wartet der eigentliche Fitnesscheck auf Sie. Wenn der Laktatstufentest auf dem Ergometer ansteht, wird es sportlich. Wie Dozent Mahdi Sareban vom Salzburger Institut immer wieder anmerkt, braucht es dazu gut standardisierte Rahmenbedingungen. So ein verlässliches Testverfahren ist die Basis für spätere Trainingsempfehlungen. Vereinfacht ausgedrückt, produzieren die Muskeln in Abhängigkeit von persönlicher Veranlagung und Trainingszustand bei ansteigender Beanspruchung zunehmend Laktat, das sie ins Blut abgeben.

Entscheidend ist nun jener Bereich, an dem sich die Neubildung und die Verarbeitung von Laktat die Waage halten. Dieser wird als individuelle aerob-anaerobe Schwelle (IAAS) bezeichnet. Damit lassen sich die unterschiedlich wirkenden Trainingsbereiche darstellen.

Sinnvolles Training sollte persönlich zugeschnitten sein, am besten auf Basis einer Leistungsdiagnostik. Nach heutigem Kenntnisstand sollten intensivere Anteile – bei etwa drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche – fünf bis fünfzehn Prozent des Gesamtumfangs ausmachen.

Besonders effektiv ist das Training bei etwa 80 bis 85 Prozent der Intensität an der IAAS. 60 bis 80 Prozent Ihrer Aktivität sollten sich in diesem Bereich abspielen. Es geht nicht darum, möglichst langsam zu laufen, sondern für sich den richtigen Mix zu finden. Dazu gehört auch Zeit zur Regeneration, denn die Leistungssteigerung erfolgt nicht beim Training, sondern durch Anpassungsvorgänge danach.

Training muss nicht gleich Gift sein, wie es Paracelsus ausdrückte, aber Training bedeutet tatsächlich Stress. Und um diesen möglichst optimal in eine verbesserte Leistungsfähigkeit umzulegen, braucht es die richtige individuelle Dosis – denn „allein die Dosis macht’s“.

Johannes Langer ist Veranstalter des Salzburg Marathon und betreut als Diplomtrainer neben den Marathonrekordlern Eva Wutti und Peter Herzog viele Sportlerinnen und Sportler, die durch das Laufen ihre Leistungsfähigkeit steigern, vor allem aber ihre Gesundheit stabilisieren wollen.



# Besondere Wettkämpfe

**W**er in Österreich an einer Laufveranstaltung teilnimmt, der ist in den besten Händen. Auch Läuferinnen und Läufer aus dem Ausland kommen seit vielen Jahren gern in die Alpenrepublik, um sich hier sportlich auszutoben. Und die Österreicherinnen und Österreicher laufen sowieso liebend gern im eigenen Land. In weiterer Folge finden Sie acht ausgewählte Läufe, zumeist in bzw. in der Nähe von Salzburg:

## Lauffestspiele der Mozartstadt

Diese gehen von 14. bis zum 21. Mai über die Bühne. Vom Marathon, Sparkasse Halbmarathon, Staffelmарathon über Hervis 10K CityRun, Salzburger Frauenlauf, Junior Marathon bis hin zu Gipfeltreffen, CUP&CINO Frühstückslauf und One Mile for a Smile – Inclusion Run by Coca-Cola: Hier ist für jede und jeden das Richtige dabei!

## Saalbach Trail & Skyrace

Am 19. und 20. August 2023 findet bereits zum neunten Mal das gipfelreiche Saalbach Trail & Skyrace statt. Auch 2023 gibt es wieder einige Neuheiten. Fast alle Distanzen starten im Ortszentrum von Saalbach. Spannende Bewerbe auf abwechslungsreichen Strecken mit vielen Gipfeln, optimierte Labestationen sowie tolle Startergeschenke erwarten Trailrunnerinnen und Trailer bzw. Bergläuferinnen und Bergläufer aller Konditionsstufen.



BILD: SN/SALZBURG MARATHON/ALEXANDER SCHWARZ

Die Lauffestspiele der Mozartstadt stehen von 14. bis 21. Mai in Salzburg auf dem Programm.



BILD: SN/SAALBACH.COM/DANIEL ROOS

Für fleißige Höhenmetersammler: Saalbach Trail & Skyrace.



BILD: SN/BAD REICHENHALL TOURISMUS/THOMAS WEBER

Trailrun auf den Hochstaufen.



**Die vergangenen Jahre waren für Veranstalter von Laufbewerben turbulent.**  
Die Chance, dass Rennen heuer wieder so gefragt sein werden wie lange nicht, ist groß.

### adidas TERREX INFINITE TRAILS im Gasteinertal

Vom 8. bis 10. September wird jede Staffel bei dieser Trailrunning-Team-Challenge auf den Bergen in Gastein 100 Kilometer und 7600 Höhenmeter bewältigen. Es gibt diverse Strecken und Distanzen. **Für alle SN-Leserinnen und -Leser:** Melden Sie sich bzw. Ihr Team vor dem 30. Juni mit dem Code STARTKLAR an und Sie erhalten 10 Prozent Nachlass auf die Startgebühr – gültig auch für Einzelstarter (15K, 45K oder 60K). Anmeldung online (siehe unten).

### SALOMON

#### Alpenstadt City & Trail

Der Trailrun auf den Hochstaufen (20. Mai ab 10 Uhr in Bad Reichenhall) ist 2023 ein Teil der SALOMON Golden Trail National Series. 18,7 Kilometer und knappe 1400 Höhenmeter haben es für alle Sportlerinnen und Sportler in sich! Der Citylauf mit Kinderlauf, Hobbylauf und Hauptlauf durch die Alpenstadt findet am selben Tag ab 17 Uhr statt.



adidas TERREX INFINITE TRAILS – vom 8. bis 10. 9. in Gastein.

### Achenseelauf

Der Achenseelauf findet am 2. und 3. September statt. Die landschaftlich sehr schöne Strecke, die längste Laufdistanz beträgt 23,3 Kilometer, führt von Pertisau über Maurach, Achenkirch und den anspruchsvollen Trail am Marien- und Gaisalmsteig zurück nach Pertisau.

### Aerothlon Wagrain-Kleinarl

Beim Outdoor-Sportevent für Hobbysportlerinnen und -sportler gibt es kein Qualifying und keine Punktwertung. Die Kombination aus Speedhiking, Paragliding und Mountainbiking macht diesen Tag (8. Juli, Sportplatz Kleinarl) zum Highlight in jedem Rennkalender.

### Großglockner Berglauf

Der Großglockner Berglauf (9. Juli, Start Heiligenblut) zählt mit 13,367 Kilometern und 1265 Höhenmetern zu den härtesten Bergläufen Österreichs.

### Wildsau Dirt Run

Der Wildsau Dirt Run – 2022 ging je ein Rennen in Ober- und Niederösterreich sowie in der Steiermark über die Bühne – ist ein anstrengender, dreckiger, spaßiger Team-Hindernislauf. Die Laufstrecke führt durch Wald und Wiesen, mit Steigungen und Abhängen, unwegsamem Gelände und künstlichen Hindernissen. Die Termine für 2023 sind noch nicht fixiert. **rans**

### Mehr Infos & Anmeldung:

SALZBURG-MARATHON.AT  
WWW.SAALBACH.COM  
INFINITE-TRAILS.COM  
CITYUNDTRAIL.DE  
WWW.ACHENSEELAUF.AT  
WWW.AEROTHOLON.AT  
GROSSGLOCKNERBERGLAUF.AT  
WWW.WILD-SAU.EU

Ohne Gewähr, Stand: Redaktionsschluss am 26. 2. 2023







# Stimmungsvolles Jubiläum bei den

## Das Bewerbungsprogramm der Lauffestspiele der Mozartstadt 2023

**Mi., 17. Mai (19 Uhr):**  
Studirun #battleofthefittest

**Do., 18. Mai (9 Uhr):**

Start Gipfeltreffen

**Do., 18. Mai (18.15 Uhr):**

Start 1 Mile

Wheelchair Challenge

**Do., 18. Mai (19 Uhr):**

Start #OneMileForASmile –

Inclusion Run by Coca-Cola

**Fr., 19. Mai (19.30 Uhr):**

Start 15. Salzburger

Frauenlauf

**Sa., 20. Mai (8.30 Uhr):**

Start CUP&CINO

Frühstückslauf

**Sa., 20. Mai (13 bis 18 Uhr):**

Bunte Sportpalette

**Sa., 20. Mai (ab 15 Uhr):**

Start Junior-Marathon

**So., 21. Mai (8.45 Uhr):**

Start Hervis-10K

Salzburg CityRun

**So., 21. Mai (9 Uhr):**

Start 20. Salzburg Marathon

Start Sparkasse

Halbmarathon

**So., 21. Mai (9.10 Uhr):**

Start Staffelmaraathon

## Infos & Anmeldung:

SALZBURG-MARATHON.AT  
und FRAUENLAUF.NET



**Alle Finisher erhalten heuer eine Jubiläumsmedaille.**



BILDER: SNSALZBURG MARATHON/BRYAN REINHART (1), SALZBURG MARATHON/SALZBURG CITYGUIDE (1)

**Die 20. Austragung des Salzburg Marathon ist Anlass, die Freude am Laufsport, die Atmosphäre auf den Straßen, die ausnahmsweise den Sportlichen gehören, und die Flut an Emotionen zu krönen.**

Zwei Jahrzehnte mögen ein Wimpernschlag für einen historischen Abriss sein. Aber die Gründung des Salzburg Marathon und seine Entwicklung haben das Stadtleben zumindest ein klein wenig und je nach individueller Perspektive stärker oder weniger verändert. Jedes Jahr im Mai präsentiert sich die Mozartstadt als sportliche Stadt. Als Ort, der für sein kulturelles und architektonisches Erbe von unschätzbarem Wert welt-

bekannt ist und an diesen Tagen mit dem Rhythmus zigtausender Laufschriffe versehen wird. Der an diesen Tagen tiefe Atemzüge vernimmt und glückliche Gesichter an der Ziellinie mitten im Herzen des Unesco-Weltkulturerbes der Salzburger Altstadt begrüßt. Und deren Impulse die Stadtbevölkerung, Gäste aus allen Teilen Österreichs und zahlreichen Regionen der Welt bewegen. Die vielen gesundheitsbewussten Läu-

ferinnen und Läufer auf den belebtesten Laufstrecken Salzburgs sind ein tägliches Produkt dieses Impulses.

## Faszination für alle

Was vor 19 Jahren ihre Initialzündung erfuhr, war die logische Folge jener Entwicklung, die den ersten Laufboom entfachte. Sie verschmolz das Bewusstsein, durch regelmäßige sportliche Aktivität gesünder, froher, besser und länger zu leben, mit der Faszination



# Lauffestspielen der Mozartstadt

nation Marathon. Kontinuierlich vollzog sich eine Wandlung: Marathonlauf war nicht mehr reserviert für einen elitären Kreis sportlich Hochtrainierter. Der Mythos Marathon wurde für alle mit sportlichen Zielen greifbar. Die Sehnsucht nach den intensiven Gefühlsregungen beim Marathon ließ eine globale Laufszene aufblühen. Reisende mit Laufschuhen und Funktionskleidung in ihren Koffern eroberten die schönsten Städte der Welt. Seit 2004 auch die Mozartstadt.

## Die Lauffestspiele haben sich weiterentwickelt

Vieles hat sich seither verändert. Und wir haben unser Laufen adaptiert, besonders, weil wir es erweitert haben. Das lässt sich an der Entwicklung der Lauffestspiele der Mozartstadt zum mehrtägigen Event von heute beobachten. Die Faszination, einen Marathon zu finishen, ist immer noch in. Gewachsen ist der Eventfaktor, die Inszenierung des Drumherums, die Gestaltung von Erlebnispaketen. Die Verbreiterung der Disziplinen über den Halbmarathon hin zu kürzeren Distanzen, die die Atmosphäre optimierte und als inklusives Angebot auf die Gesellschaft ausstrahlte. Ein Meilenstein in der Geschichte der Lauffestspiele war die Einbeziehung des Salzburger Frauenlaufs in ihr Programm. Der Freitagabend ist



BILD: SNS/SALZBURG MARATHON/CHRISTIAN KOHLER

seither der Stammtermin für ein exklusives Lauf- und Walkerlebnis in hundertprozentiger Weiblichkeit. Heuer steht mit der 15. Auflage ein kleines Jubiläum auf dem Programm.

## Ein Lauffest für alle

Egal über welche Distanz: Laufen ist ein Ereignis mit vielen Eindrücken, die man gerne teilt. Eines, das den bekannten Effekt für die körperliche Gesundheit und den immer deutlich sichtba-

ren Benefit für das mentale Wohlbefinden ausstrahlt. Eines, das dank Erlebnisqualität ganze Familien in den Bann zieht und Kollektiven zusammenführt. Für viele Laufbegeisterte im Bundesland Salzburg sind die Lauffestspiele ein Termin, den es nicht zu verpassen gilt. Kinder- und Jugendläufe, Charity-, Benefiz- und Inklusionsinitiativen sowie Attraktionen im Rahmenprogramm ergeben eine bunte,

aufregende Abfolge eines Laufwochenendes, das die Vielfalt der Gesellschaft unter dem Schirm einer Aktivsportveranstaltung vereint. Und durch gestärkten Zusammenhalt, friedliches Miteinander und kollektive „Positivität“ starke Ausstrahlungskraft hat.

Die ganze Aktivwoche rund um den 20. Salzburg Marathon will auf sein Fundament und die Errungenschaften der letzten Jahre aufbauen und diese mit innovativen Ansätzen und spannenden Glanzmomenten auffrischen. Von Sonntag, 14. Mai bis Sonntag, 21. Mai sind das Laufen und die sportliche Bewegung sichtbar und spürbar. Die sportliche Erkundung der schönsten Naturseiten der Stadt, die gelebte Inklusion im harmonischen Miteinander, die soziale Wärme, die von den Charity-Initiativen ausgeht. Neueste Sporttrends, laufendes Sightseeing und die Frauenpower beim 15. Salzburger Frauenlauf. Die Vielseitigkeit des Salzburger Sports in der Bewegungsarena Volksgarten und der Junior-Marathon als emotionale Highlights der „Bunten Sportpalette“. Der Sparkasse Halbmarathon als teilnehmerstärkster Wettbewerb, der Hervis-10k Salzburg CityRun und der Staffelmaraathon als kürzere und gemeinschaftliche Herausforderung. Und natürlich der Mythos Marathon, zum 20. Mal auf der schönsten Laufstrecke der Mozartstadt.

## „Salzburg läuft!“ – Gemeinsame Vorbereitungslauftreffs

Sonntag, 10 Uhr

Termine: 19. März und 16. April in Hellbrunn

Termine: 5. März, 2. April, 30. April und 7. Mai im Volksgarten

## „Frau läuft!“ – Lauftreff im Volksgarten

Jeden Mittwoch um 6.30 Uhr ab 8. März im Volksgarten







# „Das Mentale ist Teil meines täglichen Trainings“

**Wie Phönix aus der Asche:** Eva-Maria Sperger begann erst Mitte 30 mit dem Trailrunning und zählt heute zu den erfolgreichsten Athletinnen Deutschlands.

JÖRG RANSMAYR

Nach ihrem ersten Trailrunning-Wettkampf gefragt, antwortet Eva-Maria Sperger fast wie aus der Pistole geschossen. „Der Zugspitzlauf!“, und ergänzt: „Ich bin ja erst mit 35 Jahren zum Trailrunning gekommen, aber die 35 Kilometer beim Zugspitzlauf wirkten so vertraut. Ich bin ja immer relativ viel in den Bergen gewandert. Das Bergauflaufen war ich von daher gewohnt, das Schwierige war das Bergablaufen.“ Heute ist sie routiniert genug und eine Spezialistin – vor allem, wenn es bergab geht und gilt Zeit auf ihre Konkurrentinnen herauszuholen. „Bergauf verliert ein Muskel nie an Kraft, bergab verliert er im Rennen knapp 30 Prozent seiner Kraft“, führt die Salomon-Athletin, jetzt ganz in ihrem Element, aus. „Bergablaufen muss man wirklich konsequent trainieren, anders lässt es sich schwer erlernen und simulieren. Ich kenne nur ein bis zwei Kraftübungen, die einem da helfen können.“

**Ausbildung in einer alten Kampfkunst**  
Die Karriere als Trailrunnerin war nicht unbedingt der sportlich vorgezeichnete Lebensweg. Eva-Maria Sperger wuchs in Regensburg auf und war von klein auf eine begeisterte Sportlerin – aber eben keine Läuferin. Begonnen hat alles mit Thaiboxen. „Das war ein extrem intensives Intervalltraining, das ich acht Jahre lang betrieben habe. Nachdem ich mit diesem Sport

aufgehört habe, habe ich Grundlagenausdauer trainiert. Viel Zeit habe ich am Rennrad und beim Skitourengehen verbracht“, erzählt Eva, die jedes Wochenende acht bis dreizehn Stunden in den Sport investierte.

Während andere klein anfangen und vielleicht Selbstzweifel haben, galt für Eva-Maria Sperger immer die Devise: „Ich probier das jetzt einfach aus!“ Dabei kam Eva stets ihre mentale Stärke zugute, die ihr heute noch sehr hilft – aber dazu später mehr. Erster Laufwettkampf 40 Kilometer. Zweiter Wettkampf 50 Kilometer. Dritter 100 Kilometer. „Ich hatte keinen klassischen Laufbackground, ich habe keine Intervallläufe trainiert gehabt. Daher hatte ich die Warnung, einen Schritt nach dem anderen zu machen, gar nicht im Kopf.“

## Mit Wanderkleidung am Rennrad

Eine Anekdote verdeutlicht ihre Einstellung ebenfalls gut: Bei der ersten Ausfahrt mit dem Rennrad suchte sie sich eine erfahrene Gruppe. „Die haben blöd geschaut, als ich mit Wanderkleidung aufgetaucht, dann aber gleich 180 Kilometer am Rad mitgefahren bin. Ein bisschen einen Dickhäuter habe ich da schon auch“, erzählt Sperger und muss lachen.

Überhaupt habe sie sich nach ihrem Umzug nach München – das war im Jahr 2010 – zumeist Sportgruppen gesucht, „in denen die Ausdauer eine

große Rolle gespielt hat“. Sperger studierte Psychologie und heute hat die Psychotherapeutin in der bayerischen Landeshauptstadt ihre eigene Praxis. Dank ihres Jobs könne sie beim Laufen „auf ganz viele nützliche Tools zurückgreifen“. Die Bergläuferin spricht von einem breiten Werkzeugkoffer, der ihr zur Verfügung steht. „Welche Atemtechniken helfen mir? Wie reguliere ich Stress? Wie gehe ich mit nicht regulierbarem Stress um? Was bedeutet Krankheit, was Angst? Ich versuche, mir das ins Gedächtnis zu rufen. Das sind Routinen, die mir beim Laufen helfen.“ Sperger geht sogar so weit zu sagen: „Das Mentale ist ein Teil meines täglichen Trainings.“

## Achtsamkeit und Meditation

Die leidenschaftliche Sportlerin gilt in Fachkreisen als extrem professionell. „Ich schreibe auch meine Gedanken nach dem Laufen auf, arbeite Bücher durch. Man muss viel investieren, um sich gegenüber der starken Konkurrenz einen kleinen Vorsprung verschaffen zu können.“ Themen wie Achtsamkeit und Meditation begleiten sie ebenfalls schon länger. „Dieses Bewusstsein dafür, was in mir vorgeht, hilft mir, beim Laufen den Fokus auf meinen Körper zu legen. Achtsamkeit bedeutet eine Art Körperbewusstseinsschulung, ein In-sich-Hineinhorchen“, sagt die 41-Jährige. „Das ist gut, um runterzukommen.“ ▶





BILDER: SNEVA-MARIA SPERGER (2)



Derzeit trainiert Sperger, die ganz normal arbeitet, aber sich die Zeit trotz vieler Patientinnen und Patienten selbstständig einteilen kann, rund 15 Stunden pro Woche. Pro Jahr bestreitet sie fünf bis sieben Wettkämpfe, früher waren es maximal sieben, heute sind es eher fünf. „Kürzere“ Distanzen sind für Eva eher Vorbereitungsrennen für die langen, noch härteren Wettkämpfe. Die meisten davon finden in Europa statt, angereist wird in der Regel mit dem Auto. Nur da, wo es nicht anders geht, mit dem Flugzeug.

Eines dieser ganz harten Rennen ist zum Beispiel der Lavaredo Ultra Trail, bei dem auf 120 Kilometern 5800 Höhenmeter zu bewältigen sind. Oder der Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMB), die Königsdisziplin. 171 Kilometer, 10.000 Höhenmeter, mehr als 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Heuer in Planung: der Grand Raid in La Réunion, einer zu Frankreich gehörenden Insel im Indischen Ozean.

„Dieser Lauf ist nochmal härter als der Lavaredo und der UTMB. Viel Dschungel, das Klima: Es wird eine enorme Herausforderung“, weiß Sperger.

Ihre wohl größten Erfolg feierte die Deutsche beim Großglockner Ultra-Trail, als sie den Streckenrekord um eine Stunde unterbieten konnte und sogar Gesamtdritte wurde (Männer eingerechnet) – und als eine der zehn besten Frauen beim UTMB („so viele deutsche Frauen haben ihn noch nicht gefinisht“).

#### Ständige Lust am Lernen

Ein weiteres Ziel ist die Qualifikation für die World Mountain and Trail Running Championships 2023 in Innsbruck-Stubai. Was fasziniert Sperger am Trailrunning? Warum lohnt es sich, tagtäglich im Training an seine Grenzen zu gehen? „Die Sportart ist total naturnah, ich bin sehr naturverbunden. Man lernt Bergwelten kennen und erschließt Gegenden, in denen

niemand mehr ist. Trailrunning ist facettenreich, die Komplexität ist hoch, vor allem beim Ultra-Laufen. Man braucht viel Wissen und sollte den Anspruch an sich selbst haben, sich ständig verbessern zu wollen“, sagt Eva. „Meine Lust am Lernen lässt nie nach. Selbst das Gehen mit Stöcken – das erscheint den meisten als völlig unwichtig und normal – will gelernt sein.“ Um den Sport auf einem

”

**Die Wahrscheinlichkeit, beim UTMB durchzukommen, beträgt schätzungsweise 50 Prozent.**

**Eva-Maria Sperger**  
Läuferin





BILD: SN/PHILIPP REITER

hohen Niveau betreiben zu können, muss man viel Intervalltraining machen. „Beruf und Training, dazu der alltägliche Stress – die Motivation ist nicht immer leicht.“ Ein Beispiel für eine Einheit: zwei Stunden am Laufband, 40 Minuten Tempolauf, der Puls ist richtig hoch. „Wenn ich länger arbeite, zum Beispiel bis 19.30 Uhr, trainiere ich meistens am Vormittag. Ich schlafe halbwegs aus, denn Schlaf ist sehr wichtig, und trainiere ein Mal am Tag. Manchmal, aber seltener, trainiere ich nach der Arbeit.“

Ein Vorteil: Evas Partner ist selbst sehr, sehr sportlich und begleitet sie meistens. „Entweder eine Freundin oder mein Partner fliegen zu meinen Rennen mit“, erklärt sie. Nicht an Flugreisen zu denken war während der Coronazeit, aber Sperger und ihr Freund nutzten die Zeit für ein anderes, besonderes, eigenes Laufabenteuer. In 23 Tagen liefen sie vom deutschen Garmisch-Partenkirchen ins

französische Chamonix (dort findet der UTMB statt). Dabei legte das Paar laufend 720 Kilometer und 55.000 Höhenmeter zurück. Ein Highlight der Tour war die Zugspitze (zu Beginn), die Krönung sollte der Montblanc werden, doch leider machte das Wetter dem Duo einen Strich durch die Rechnung. Was blieb, waren aber grandiose Erinnerungen und die Gewissheit, auch während der Coronazeit nicht im eigenen Tun eingeschränkt zu sein – sondern im Gegenteil seiner Lieblingsbeschäftigung in der freien Natur nachgehen zu können.

#### Im Kopf stark bleiben

Ernährung, Trinken, Regeneration spielen für die Ultraläuferin logischerweise eine entscheidende Rolle. Acht Stunden Schlaf ist für sie ein Muss. „Bei der Ernährung folge ich keinem strikten Plan, ich beschäftigte mich aber viel mit dem Thema und schaue, dass ich viele frische Sachen esse“,

sagt Sperger, die ausführt: „Obst, Gemüse, Lebensmittel, die wenig weiterverarbeitet werden – das ist mir wichtig. Insgesamt ernähre ich mich abwechslungsreich.“ Beim Trinken versucht sie, die Kohlenhydrate im Getränk aufzulösen. Die Langstreckenläufe zu bewältigen ist trotz aller Erfahrung ein ständiger Lernprozess, der immer Potenzial hat, optimiert zu werden, wie sie zugibt. „Bis Kilometer 80 funktioniert das ganz gut, bei jedem Kilometer mehr wird es kritischer.“ Trotz aller Erfolge: Sperger kennt sich auch mit Enttäuschungen aus, die gehören beim Ultra-Trail-Laufen dazu. Beim UTMB musste sie zwei Mal aussteigen, die Wahrscheinlichkeit, da durchzukommen, beträgt schätzungsweise um die 50 Prozent. „Das kann ich gut akzeptieren, aber das sind schwierige Momente.“ Da heißt es, im Kopf stark zu sein – und sich nicht unterkriegen zu lassen, sondern gestärkt daraus hervorzugehen!



# Leichter Lafeinstieg

**Ob Verletzung, Krankheit oder fehlende Motivation:** Wer nach einer längeren Pause wieder mit dem Laufen beginnt, sollte einiges beachten.

Die Herausforderungen des Wiedereinstiegs sind im Sport nicht zu unterschätzen – das gilt im Besonderen auch für den Laufsport. Keine Sorge: Das Laufen verlernt man nicht von heute auf morgen, wobei es sich nach einer gewissen Pause sogar durchaus so anfühlen kann. Aber mit den richtigen Tipps schafft man den (Wieder-)Einstieg recht problemlos. Wichtig ist, nicht zu schnell zu viel zu wollen. Gehen Sie es lieber langsam, aber doch mit einer gewissen Portion Konsequenz an! Konsequenz bedeutet in diesem Fall: Laufen Sie regelmäßig (mehr dazu finden Sie auch auf anderen Seiten dieses Heftes).

## Herantasten an das alte Niveau

Erst wenn das Herz stärker wird und die Zellkraftwerke in den Muskeln mehr Energie erzeugen, können Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger die Belastung stetig steigern. Wie schnell sie Fortschritte bemerken, hängt von ihrer Fitness vor der Pause und ihrer sportlichen Vorerfahrung ab. Faustregel: Grundsätzlich braucht man mindestens ebenso lange, wie man mit dem Training aussetzen musste, um das alte Niveau zu erreichen. Mit diesen Tipps gelingt das Comeback garantiert.

## Wettkämpfe zu Beginn meiden

Der Spaßfaktor sollte beim Wiedereinstieg im Vordergrund stehen. Läuferinnen und Läufer sollten sich nicht zu sehr unter



BILD: SHADOB STOCK/PRESSMASTER

**Der Wiedereinstieg beim Laufen setzt Planung voraus.**

Druck setzen – das heißt auch, dass Wettkämpfe zu Beginn eher tabu sein sollten. Planen Sie den ersten Wettkampf erst, wenn Sie mindestens halb so lange wieder im Training sind, wie Sie ausgesetzt haben. Sammeln Sie erst einmal wieder mehrmals pro Woche Ihre Laufkilometer. Der Wettkampf läuft Ihnen nicht davon!

## Gehen bewirkt Wunder

Bei vielen erfahrenen Läuferinnen und Läufern geradezu verpönt ist das Gehen. Dabei eignet es sich für den Wiedereinstieg am besten, denn 20 bis 30 Minuten schnelles Gehen sind der sinnvollste Start ins Lauftraining. Sollten Sie hier eine regelmäßige Routine entwickelt haben, können Sie mit einem gleichmäßigen Wechsel von

zum Beispiel dreiminütigen Geh-/Laufintervallen beginnen. Der Vorteil beim „Walking“: Orthopädischen Überlastungen wird besser vorgebeugt.

## Lauftempo austesten

Bei mindestens fünf Lauf-Geh-Einheiten können Sportlerinnen und Sportler ihre Fitness auf einer 400-Meter-Bahn testen. Am besten 30 Minuten ganz langsam und alle fünf Minuten etwas schneller laufen. Sie haben ein Tempo erreicht, bei dem Ihnen der Laufstil angenehm flüssig vorkommt und Sie sich gefordert fühlen, ohne außer Atem zu kommen? Dann versuchen Sie nun, die entsprechende Geschwindigkeit zu bestimmen. Über dieses Lauftempo sollten Sie demnächst nicht hinausgehen.

**rans**



***UNITED BY***  
**SUMMITS**



**ADIDAS  
TERREX STORE  
NEUERÖFFNUNG**

**KRANZLMARKT 4  
SALZBURG**



**TERREX**



# 95 und noch kein **bisschen müde**

**Michael Oberauer nimmt mit weit über 90 Jahren noch an Bergläufen teil.**

Er hat erst spät mit dem Laufen begonnen, aber rund 500 Pokale beim Sporteln gesammelt.

JÖRG RANSMAYR

**D**ie Erinnerungen an die vielen Siege sind präsent. Details über selektive Strecken gehen im Gespräch locker von der Hand. Markante landschaftliche Punkte, kein Problem. Der Kampf gegen die Uhr und gegen die Konkurrenten. Fast alles im Kopf abgespeichert – mit 95 Jahren.

Michael Oberauer, als Sohn eines Bergbauern in der Pongauer Marktgemeinde Wagrain aufgewachsen, ist weit über 90 Jahre – aber jung. Und die Betonung liegt bewusst auf jung: Denn wer kann in diesem Alter überhaupt noch längere Distanzen laufen und wer tut sich sogar freiwillig einen Berglauf an? „Letztes Jahr bin ich nicht mehr durchgelaufen und habe zum ersten Mal gemerkt, dass es nicht mehr so leicht ist“, erzählt Oberauer und muss lachen. Der Humor zeichnet den unverwundlich scheinenden Läufer aus: stets ein Lächeln auf den Lippen und auch gerne mal ein lauter Lacher, wenn er von früher, aber auch von den heutigen „Strapazen“ am Berg erzählt.

## Arbeiten als hohes Gut

Oberauers Lebensgeschichte ist geprägt vom „Rackern“, wie er selbst sagt. Hineingeboren in eine Zeit, als nicht viel da war und man sich ei-



BILD: SN/PRIVAT

Michael Oberauer im Juni 2002 beim Großglockner Berglauf: In der Klasse M75 kürte er sich zum österreichischen Meister.

gentlich alles selber erarbeiten musste. Vom Bau eines kleinen Hauses, das verkauft wurde, über den Bau des jetzigen Hotelbetriebs in Wagrain, vieles mit den eigenen Händen und dank Unterstützung seiner Frau, die ihn jahrzehntelang begleitet hat.

Dazwischen schwerste Holzarbeiten bis circa 40 Jahre. Ständige Umbauarbeiten, sparen für den nächsten Umbau – Verzicht auf Laufrennen im Ausland. Die Erziehung der drei Kinder, zwei Söhne, eine Tochter – die Tochter ist, noch nicht lange her, recht jung verstorben. Seine Frau im Jahr 2021. Enkel Florian führt mittlerweile den Betrieb. Michael Oberauer packt immer noch an, wo er kann – er erledigt daheim das, was auch immer gerade anfällt.

## Ein „Spätberufener“

Nach den unzähligen Arbeitsstunden im Wald war Oberauers Körper schon mit 40 Jahren entkalkt. „Ich bin dann vom Arzt auf Kur geschickt worden und habe danach 20 Jahre bei Atomic an der Hobelmaschine gearbeitet. Die Arbeit war körperlich deutlich leichter für mich. Ein Teil der alten Fabrik steht ja noch in Wagrain“, sagt Oberauer. Wobei der Pongauer betont, dass



er am liebsten in der freien Natur gearbeitet hat.

Was den Sport betrifft, war Michael Oberauer ein „Spätberufener“. Vom Skifahren („Idee meiner Frau“) und dem Langlaufen („über Kollegen“), er fing mit 52 Jahren mit dem Langlaufen an, kam er erst mit 62 Jahren zum Berglauf. Der späte Start war für ihn aber kein Problem: Das sportliche Naturtalent gewann nämlich schnell fast alles.



**„Wenn ich nicht helfe, gehe ich täglich spazieren.“**

**Michael Oberauer, 95 Jahre**

#### Immer weiter!

Mit einem Schulfreund fuhr er im Sommer zu Bergläufen. Er lernte von den Besten und war bald auch für den erfolgreichen Freund unschlagbar. Rund 500 Pokale hat Michael Oberauer bei Sportwettkämpfen gesammelt (circa 300 im Berg- und Straßenlauf und circa 200 beim Skilanglauf). Viele hat er an Schulklassen verschenkt oder – für ein geringes Entgelt – einem Berglaufveranstalter überlassen. Im Berglauf wurde Oberauer in verschiedenen Seniorenklassen sechs Mal österreichischer Meister und drei

Mal Vizeweltmeister, im Skilanglauf drei Mal Weltmeister, vier Mal Vizeweltmeister, vierzehn Mal österreichischer Meister und zehn Mal Landescupsieger. Die Pokale, die in seinem Haus in Wagrain stehen, pflegt er auch mit 95 Jahren. Die Gäste der Pension Oberauer fragen immer wieder nach seiner Laufkarriere, die Pokale zieren in großer Zahl den Frühstücksraum. Fein säuberlich sind die Pokale geordnet, das Putzen und Entstauben ist nicht immer leicht. Aber hier in der Pension Oberauer in Wagrain helfen alle fest zusammen – nicht nur beim Putzen, sondern generell im Betrieb!

Die Freude am Laufen ist bei Michael Oberauer bis ins 96. Lebensjahr hinein geblieben. Beim Kitzbüheler Horn Berglauf ist die Strecke für die Älteren um die Hälfte verkürzt worden, das kommt Oberauer, der seine Karriere von 77 bis 80 Jahren schon einmal beendet und dann wieder angefangen hat, gelegen. Und so nimmt er halt immer noch an seinem Lieblingsrennen teil. Und in Rauris, wo 2022 kein Rennen war, möchte er auch gerne wieder mitlaufen. Er läuft, läuft und läuft – und selbst mit 95 Jahren ist Michael Oberauer noch kein bisschen müde!

**adidas INFINITE TRAILS**

**23** Gastein

**CELEBRATE THE SPORT 20** SALZBURGER LAND

**8 – 10 SEPTEMBER 2023**

**GASTEIN / SALZBURGERLAND**

EINZELDISTANZEN	TEAM RACE	MARKTLAUF
15K // 45K // 60K	21K + 35K + 44K	4,2K // 5,6K

**ERLEBE DAS ULTIMATIVE TRAILRUN WOCHENENDE**

**ALS LÄUFER, ZUSCHAUER ODER HELFER**

INFOS UND ANMELDUNG UNTER **INFINITE-TRAILS.COM**

**TERREX**

**Gastein**

**SALZBURGER LAND**

**ALPENTHERME GASTEIN**

**Powerbar**

**eurogast**

**GASTEINER**

**EDELWEISS**

**GASTREIN**

**ARCH PARK**

**MASTERTENT**

**Salzburg Verkehr**

**LAND SALZBURG**



# Verhaltenskodex für Läufer

**Ellbogenmentalität ist im Sport verbreitet. Gilt das auch für Laufwettkämpfe? Warum richtiges Benehmen so wichtig ist.**

JÖRG RANSMAYR

Wie so oft im Leben kommt man auch im Sport mit dem richtigen Benehmen in der Regel weiter. Zwar ist nicht jede einzelne Läuferin und jeder einzelne Läufer in jedem Training und Wettkampf hundertprozentig fair, doch der allergrößte Teil der Lauf-Community erweist sich als ausgesprochen fair und rücksichtsvoll. „Das gilt vor allem in den hinteren zwei Dritteln des Feldes. Dass sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei uns über Gleichgesinnte beschwerten, beispielsweise wegen unfairen Verhaltens, das kommt de facto nie vor“, sagt Johannes Langer. Und der muss es wissen: Langer organisiert mit seinem Team von SportImpuls (SIP) seit vielen Jahren die Lauffestspiele der Mozartstadt (mehr auf den Seiten 16 und 17) bzw. am 8. Oktober 2023 den Salzburg 10K, die Österreichischen Meisterschaften im 10-Kilometer-Lauf.

## Klare Regeln dienen der Sicherheit

Bei den von Langer und seinem Team organisierten Läufen gibt es einige Veran-

staltungs- und Verhaltensregeln; diese dienen, wie auch bei anderen Laufwettkämpfen, dem sicheren Ablauf. Dazu zählt die ehrliche Einordnung in den richtigen Startblock, die für ein flüssiges Weglaufen wichtig ist, was meist sehr gut eingehalten wird. Beim Salzburg-Marathon und Sparkasse Halbmarathon (beides SIP-Laufveranstaltungen) wird falsches Einordnen mit einer Zeitstrafe sanktioniert.

Außerdem unterstützen sich Läuferinnen und Läufer trotz aller Rivalität sogar oft, wie Langer ausführt. „Wenn ein gesundheitlicher Notfall eintritt, stehen gegenseitige schnelle Hilfeleistungen an der Tagesordnung.“ Auch Luzia Ludwig, Staatsmeisterin im Marathon, hatte laut eigener Aussage noch nie größere Probleme im dicht gedrängten Starterfeld. „Für mich ist es eine Erleichterung, dass die Organisation bei österreichischen Läufen so gut funktioniert. Vor allem die Eigenverpflegung ist enorm wichtig.“

Doch was versteht man unter einem Knigge für Läuferinnen und Läufer überhaupt? Und welche wichti-







Gewisse Benimmregeln gibt es auch beim Laufen – trotz aller sportlichen Rivalität.

BILD: SN/ADOBE STOCK/HALFPPOINT

gen Benimmregeln gibt es? Zu Beginn wäre das Grüßen zu nennen. Während grüßen vor einigen Jahren noch völlig normal war, hat sich das ein bisschen verändert – nicht jede und jeder grüßt heute automatisch. Aber prinzipiell gilt: Läuferinnen und Läufer sind in den allermeisten Fällen freundlich und grüßen sich untereinander.

Etwas anders ist es, wenn so viele laufend unterwegs sind, dass man öfter als einmal pro Minute grüßen müsste, oder wenn jemand gerade erkennbar oberhalb seiner Schwelle trainiert oder erkennbar mental in sich versunken ist. Festzuhalten ist auch, dass keine Verpflichtung zum Grüßen besteht, wobei ein Zurückgrüßen mit Ausnahme der genannten Extremsituationen Pflicht ist. Die Reihenfolge beim Grüßen folgt den allgemeinen Grußgepflogenheiten: Jüngere grüßen Ältere, Mann grüßt Frau, Einzelne/Einzelter grüßt Gruppe. Regeln wie „langsam grüßt schnell“ sind nicht bekannt.

### Überholen will überlegt sein

Aber wie grüßt man das Gegenüber? Das kann ein freundliches „Hallo“, ein Nicken mit dem Kopf, ein Handzeichen oder ein Lächeln sein. Das liegt stets im eigenen Ermessen. Auf lange Grußformeln sollte verzichtet werden; man kommt beim Laufen leicht außer Atem und diese erreichen den Adressaten oft nur unzureichend.

Ein großes Thema in der Laufwettkampfszene ist das Überholen bzw. das Überholenlassen. Überhaupt nicht gerne gesehen wird kopf- und rücksichtsloses Überholen auf der Zielgera-

den – insbesondere dann nicht, wenn Sie vorher jemand im Rennen lange mitgezogen hat. Ein solches Verhalten ist verpönt. Wenn Sie diejenige/derjenige sind, die/der überholt wird, sollten Sie – selbst wenn es furchtbar ärgerlich ist – Haltung bewahren.

Im Training sollte eine sich hinten befindliche Läuferin bzw. ein sich hinten befindlicher Läufer sich nur der/dem Vorderen nähern, wenn sicher ist, dass das beim Überholvorgang angeschlagene Tempo bis nach Hause gehalten werden kann. Ein „Zurücküberholen“, das aufgrund eines rapiden Tempoeinbruchs zustande kommt, sorgt unter den Sportlerinnen und Sportlern wohl eher für Belustigung. Eine sprunghafte Tempoverschärfung, um den eigenen Überholvorgang zu verhindern, lässt dagegen auf eine gewisse Unreife schließen. Wichtig: Diese Regeln gelten nicht für die Laufbahn!

Das Überholen von Mitlaufenden beim Zielspurt wird dann als besonders unsportlich angesehen, je länger die Renndistanz ist und wenn es sich um Mitlaufende handelt, in deren Windschatten sich die Sportlerin oder der Sportler die ganze Zeit ausgeruht hat. Ausnahmen sind Meisterschaften oder eine mögliche Medaille bei Olympischen Spielen – oder wenn die Uhr im Zielbereich kurz vor einer magischen Grenze steht und der Betroffene unter dieser Grenze zu bleiben versucht.

Was man bei Laufwettkämpfen auf der Strecke vermeiden sollte: schnäuzen, urinieren, spucken etc. – es mag zwar menschlich sein, ist aber in der Gruppe/in Wohngebieten heikel.



# Richtige Hautpflege und andere Tipps

**Hautpflege, Prävention, Ernährung, Regeneration u. v. m.**

Es muss viel zusammenpassen, um beim Laufen Leistung zu bringen.

**B**asische Körperpflege gilt als die natürlichste Art der Hautpflege. Sie reinigt und regeneriert intensiv, hilft bei Hautproblemen wie etwa Neurodermitis, Schuppenflechte sowie Ekzemen und entlastet den Stoffwechsel. Zudem unterstützt basische Hautpflege den Organismus dabei, den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten. Auch für Läuferinnen und Läufer empfiehlt sich diese Form der Hautpflege: Je intensiver der Sport, desto mehr Säuren und Stoffwechselendprodukte entstehen. Wer schnell regenerieren will, sollte diese schnellstmöglich wieder ausscheiden. Andernfalls können sich Muskelkater, entzündliche Prozesse bis hin zu Sehnen- und Sehnenscheidenentzündungen oder Übertraining einstellen. Vor allem basische Fußbäder im Zielbereich können ihre Regenerationszeiten zum Beispiel nach harten, langen Laufwettbewerben spürbar verbessern.

## Von Massagen bis zum Dampfbad

Mit einem basischen Badesalz können Voll-, Fuß- und Handbäder, basische Wickel, basische Strümpfe und Stulpen sowie basische Peelings gemacht werden.

Außerdem kann man mit dem Salz auf der Haut gut die Sauna besuchen und die Tiefenwirkung optimieren. Mögliche Spezialanwendungen sind basische Dampfbäder mit Salz-Honig-Einreibungen, basische Massagen mit Pflanzenölen oder -extrakten oder auch spezielle Kräuterstempel- und Bürstenmassagen.

Die Nutzung von basischen Duschgelen zur täglichen Körperpflege ist ein weiterer Punkt. Am wichtigsten bleiben jedoch die Fußbäder. Denn die Haut an den Füßen ist mit rund 600 Schweißdrüsen pro Quadratzentimeter so ziemlich die drüsenreichste, hierüber kann sehr viel ausgeschieden werden.

## Kein Eincremen notwendig

Die Anwendungen sollten mindestens 30 Minuten lang andauern; es braucht nämlich eine gewisse Zeit, bis der Ausscheidungsprozess der Haut in Gang kommt. Der Abtransport der Säuren aus den Geweben, zum Beispiel nach dem Sport, aus den Muskeln, über das Blut und dann über die Haut benötigt einfach Zeit. Die Ausscheidungsleistung der Haut kann noch gesteigert werden, wenn während der Bäder die Haut gebürstet wird.

Das Eincremen danach ist nicht unbedingt notwendig. Ausreichende basische Körperpflege sorgt für eine klare, gepflegte und gut durchblutete Haut und für eine angenehme Selbstfettung und einen intakten Lipid-Schutzmantel. Basische Körperpflege hilft auch bei übermäßigem Schwitzen. Tipp: basische Waschung unter den Achseln als natürliches Deo für jeden Tag.

## Nicht nur Hautpflege beeinflusst Leistung

Neben der richtigen Hautpflege können Läuferinnen und Läufer an weiteren Stellschrauben drehen, um das ein oder andere Prozent an mehr Leistung herauszukitzeln. Ernährung, Trinken, Verletzungsprävention, aber auch die richtige Technik spielen eine Rolle. Falsch trainieren, die falschen Schuhe und falsches Auftreten machen viel kaputt. Fersensporn, Entzündungen der Achillessehne oder an der Schienbeinkante sowie Knieschmerzen sind typische Beschwerden. Auch Rückenschmerzen können aus zu hoher Belastung resultieren. Prinzipiell gilt das Laufen als sehr gesunde Sportart – aber es sollte Augenmerk auf eine gute Belastungssteuerung gelegt werden. **rans**



**Laufen in Salzburg ist ein absoluter Genuss.**

BILD: SN/SLT/MARCEL MÜLLER/INTERSPORT





## Rückenschmerzen im Laufsport

Beim Laufen zeigen sich Rückenschmerzen oft bei Überbelastung. Vorhandene Verletzungen, muskuläre Dysbalancen, Fehlhaltungen und ein zu großer Trainingsumfang begünstigen Schmerzen im Wirbelsäulenbereich. Bei anhaltenden Beschwerden ist eine orthopädische Analyse empfohlen und sollte mit einem individuellen Trainingsprogramm ausgeglichen werden. Wichtig ist auch die Beurteilung der Beinachse und der Fußstellung. Bei diagnostizierten Gelenksarthrosen lindern u. a. Infiltrationen mit Eigenblut oder hochvernetzten Hyaluronsäurepräparaten die Beschwerden. Nervenschmerzen äußern sich oft als Beinschmerzen oder Sensibilitätsstörungen nach der Belastung und sollten abgeklärt werden. Wir empfehlen eine rasche medikamentöse Behandlung bzw. eine ultraschall- oder röntgengezielte Schmerzblockade im Bereich der Lendenwirbelsäule.

### Dr. Florian J. Hofmann & Partner

Wahlärzte aller Kassen  
Stieglstr. 7, 5020 Salzburg.  
Zweitpraxis: Köstendorfer-  
str. 7, 5204 Straßwalchen,  
Tel.: +43 662 / 630 400,  
[WWW.SPINEDOCTORS.AT](http://WWW.SPINEDOCTORS.AT)



# Beziehungen in Bewegung

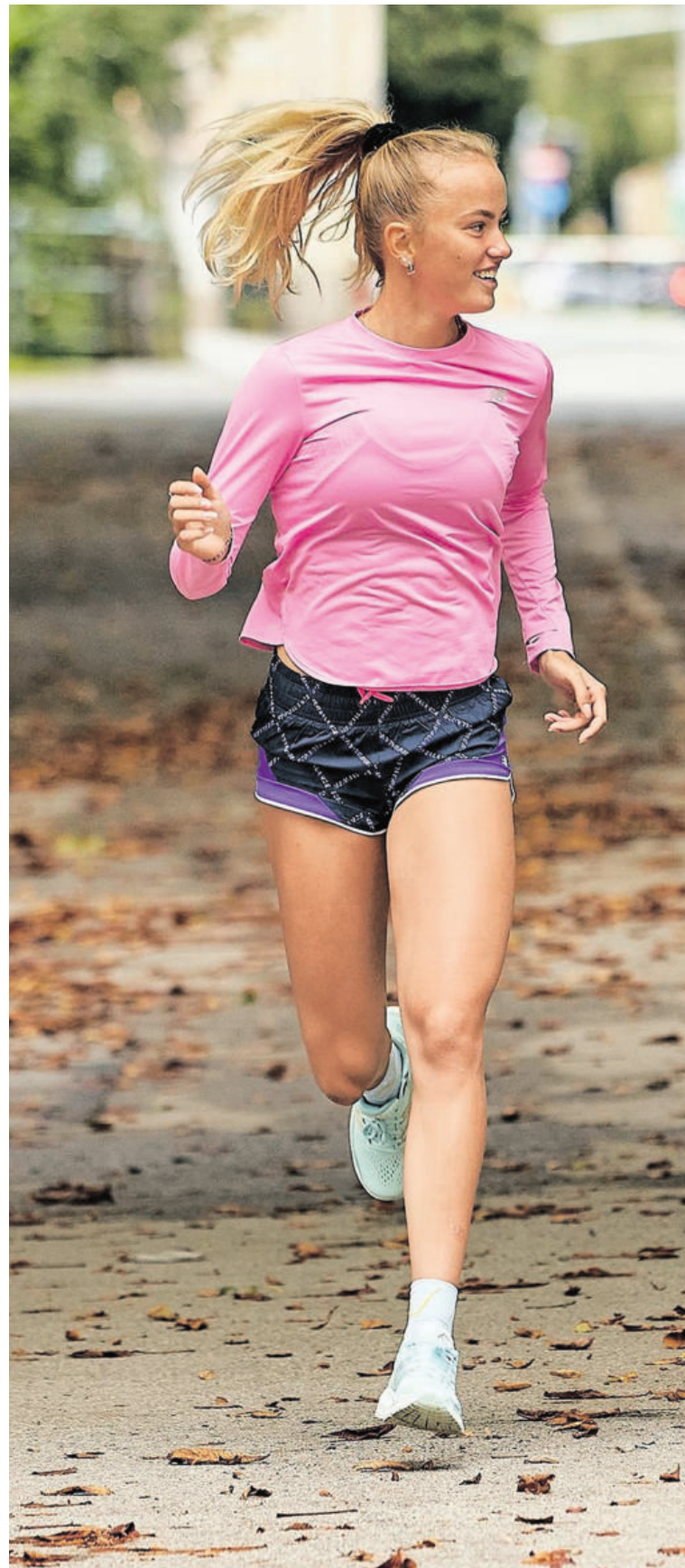
**Zwei Faktoren sind wesentlich für emotionale und körperliche Gesundheit: gute zwischenmenschliche Beziehungen und Bewegung. Laufen vereint beides.**

THOMAS KOFLER

Seit über acht Jahrzehnten sammeln Forscherinnen und Forscher an der Harvard University Daten von über 2000 Personen, um zu erfahren, was Menschen glücklich macht. Erste Ergebnisse aus den regelmäßigen Befragungen und Analysen von Gesundheitsdaten dieser Langzeitforschung wurden vor Kurzem im Buch „The Good Life“ veröffentlicht.

Allen individuellen Unterschieden und den abweichenden Herausforderungen der Generationen zum Trotz kristallisierte sich ein Faktor als der stabil zentrale für Wohlbefinden heraus: gute zwischenmenschliche Beziehungen. Andere bekannte Komponenten, die einem gesunden Lebensstil zugeschrieben werden, darunter auch Sport, mögen auf individueller Ebene große Effekte erzielen, seien aber nicht der unverzichtbare Schlüsselfaktor für subjektives Wohlbefinden und folglich, auf Basis besserer Blutwerte und niedrigeren Stresslevels, ein gesünderes, längeres Leben.

Für die Salzburger Psychotherapeutin und Sportwissenschaftlerin Alexandra Haller-Knopp sind diese Erkenntnisse keine Überraschung. „Um eine gute seelische und körperliche Gesundheit aufrechtzuerhalten, brauche ich zumindest fünf stabile Beziehungen“, zitiert sie aus einer breiten fachspezifischen Evidenz. Die Kompetenz, sozial zu agieren, und der Drang, zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen, liegen in der menschlichen Natur. Die entsprechenden limbischen Strukturen haben sich in Gehirnen von Säugetieren bereits vor Jahrmillionen entwickelt, damals im Interesse des Sicherheitsbedürfnisses und der Arterhaltung. Eine wesentliche Rolle spielt dabei das Beziehungshormon Oxytocin, das bei der Pflege von engen und konstanten Beziehungen ständig ausgeschüttet wird. „Oxytocin hat einen hohen Stellenwert bei der Immunabwehr. Ohne eine regelmäßige Ausschüttung von Oxytocin werden wir krank. Nicht nur psychisch, sondern auch körperlich“,







**Gemeinsames Laufen  
in guter Stimmung –  
eine Win-win-Situation.**

BILD: SN/SIP/JOH. LANGER

erklärt Haller-Knopp. „Vor diesem biologischen Hintergrund ist es zutiefst gesund für uns, Beziehungen einzugehen und diese zu leben!“ Dabei gehe es nicht nur um Partnerschaften, sondern auch um freundschaftliche Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie, deren Konstanz sich durch mehrfache Kontakte pro Monat äußert, die eine Art Zugehörigkeitsgefühl entwickeln.

Zudem nennt die Expertin auf Basis ihrer Berufserfahrungen eine zweite wichtige Zutat für Wohlbefinden: sportliche Aktivität. Erstens funktionieren viele lebenswichtige Funktionen in Kombination mit körperlicher Fitness erwiesenermaßen besser, zweitens leiden Menschen, die zumindest die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für eine gesunde Art zu leben umsetzen, wesentlich seltener an Erschöpfungskrankheiten. Die WHO-Leitlinien umfassen ein Bewegungspensum von mindestens 150 Minuten moderater bis intensiver Bewegung und zwei kurze Einheiten muskulärer Kräftigungsübungen pro Woche.

Gemeinsam Sport zu treiben, eine Laufrunde zu zweit, eine Radtour mit der Familie, eine Wanderung in der Gruppe bilden eine ideale Schnittstelle für beide Gesunderhaltungsstrategien. Haller-Knopp schwärmt: „Die Pflege guter Beziehungen beim gemeinsamen Ausüben von Bewegung ist die Essenz der emotionalen, aber auch mentalen Gesunderhaltung!“ Eine wichtige Rolle nimmt dabei auch die Natur ein. Laufen auf dem Laufband und Laufen in freier

Natur haben nicht dieselbe Wirkung. „Die Umgebungsschwingungen der Natur sind ausgesprochen heilsam für uns“, erklärt die Expertin einen Punkt, der auch ein Grundpfeiler in ihrer Arbeit mit Patientinnen und Patienten in der Praxis ist: „Die gemeinsame Arbeit in der Therapie hat keinen Sinn, wenn meine Patientinnen und Patienten nicht regelmäßig an der frischen Luft sind!“

Sie verspüren jetzt den Drang mit dem Laufen zu beginnen? Mehr Zeit aktiv und in der Natur zu verbringen? Das Miteinander im freundschaftlichen Kontakt bietet die optimale Voraussetzung, die bekannten Eingangshürden mit der Motivation zu meistern. Fixe Verabredungen mit einer Freundin oder einem Freund lässt unser beziehungsorientiertes Denken nur schwer absagen, wir wollen naturgemäß andere nicht enttäuschen. Und so wird aus singulären Laufdates rasch Routine. Sieben Mal sei ein gezielter Anstoß, eine Motivationshilfe wichtig, so die Psychotherapeutin. Die neurologische Bahnung führt dazu, dass Verhalten mit all seinen Eigenschaften und Erfahrungen abgespeichert wird. Eben auch die Erkenntnis, dass regelmäßige sportliche Bewegung das individuelle Wohlbefinden steigert.

Durch unsere Empathiefähigkeit hat das Miteinander einen weiteren Vorteil. Dank sogenannter Spiegelneuronen sind wir über Mitempfinden bei Handlungsausübung von anderen in der Lage, Prozesse im eigenen Körper anzuregen. So lassen wir uns beispielsweise von der Lauffreude anderer anstecken.



# Erreiche DEINE ZIELE

corrateg



...und  
viele weitere  
Top-  
Marken!



DEIN BERG & BIKESPORT ANBIETER IM SALZBURGER LAND



TOP  
BERATUNG



TOP  
MARKEN

P

DIREKT  
VOR DER TÜR

iko Europe GmbH  
Wiener Bundesstraße 75  
5300 Hallwang  
Tel. 0662 - 660 663 0  
Mo-Fr 9.00 - 18.30 Uhr  
Sa 9.00 - 17.00 Uhr  
[iko-sport.com](http://iko-sport.com)

