

Das wird eine heiße Laufsaison

In Stadt und Kreis gibt es viele reizvolle Volksläufe: Der Hildesheimer Lauf- und Fitnessexperte Philip Champignon erklärt, wie man auch bei großer Hitze gut ins Ziel kommt.

Ja, wo laufen sie denn?

In Hildesheim und Umgebung locken im Frühjahr und Sommer etliche Läufe zur Teilnahme. Nachfolgend eine kleine Auswahl.

Minerva-Afterwork-Run

am 6. Juni: Gestartet wird um 18.15 Uhr mit dem 1,2 km-Kinderlauf. Ab 18.30 Uhr geht es über 5- und 10 km. Bei der 4x25 km-Firmenstaffel kommt Stimmung auf. Vom Sportinstitut der Uni Hildesheim werden Massagen angeboten. Zeitgleich findet das Campus-Fest statt. Info: www.minerva-run.de.



Never Give Up Run

am 16. Juni: Bei diesem Laufspaß in Heinum geht es nicht nur über Stock und Stein, sondern auch über Autos, Zäune und diverse andere Hindernisse. Los geht's um 12 Uhr am Hei-numer Sportplatz mit dem Kids Run, der Hauptlauf über 7 km startet um 15 Uhr. Infos und Anmeldung unter www.nevergiveup-run.de.

In Heinum muss man sogar über Autos klettern.

Zäune und diverse andere Hindernisse. Los geht's um 12 Uhr am Hei-numer Sportplatz mit dem Kids Run, der Hauptlauf über 7 km startet um 15 Uhr. Infos und Anmeldung unter www.nevergiveup-run.de.

Wohldenberger Waldlauf

am 12. August: Das ansprechende Ambiente des Wohldenberger Waldstadions, verbunden mit der Natur und einem anspruchsvollen Höhenprofil, lassen das Läuferherz höher schlagen. Die ersten 150 Angemeldeten erhalten ein Laufshirt gratis. Los geht's um 8.50 Uhr. Angeboten werden: 21 km, 4 km Laufen oder Walken, 1,5 km, 10 km und ein Shorty Lauf. Infos: www.sott-rumer.de/wohldenberg.



Röderhofer Benefizlauf

am 22. September: Beginn ist um 11 Uhr (5,2 km). Außerdem kann man über 10 km, 3,6 km oder 1,8 km starten.

Inklusion ist das Motto beim Röderhof-Lauf.

Höhepunkt ist der Rolli Walking ab 13.20 Uhr über 1,8 km, wenn behinderte und nichtbehinderte Teilnehmer gemeinsam starten. Info: www.roederhof-benefiz-lauf.de.

Eine komplette Übersicht der Läufe finden Sie unter www.wedekindlauf.de/lauftermine.

Von Thorsten Berner

Hildesheim. Es ist ungewöhnlich heiß für Ende Mai. Und wenn man einigen Wetterexperten Glauben schenken darf, dann könnte es noch länger so bleiben. Einige prognostizieren gar einen Rekordsommer mit langen Hitzeperioden. Am kommenden Sonntag steigt der 40. Haseder Feldmarklauf. Bis zu 30 Grad werden erwartet. Schönes Wetter erfreut die Läufer und Jogger – einerseits. Andererseits sollte man bei hohen Temperaturen einige Dinge beachten – sonst kann es gefährlich werden.

Philip Champignon (30) erklärt, wie man sich richtig verhält, um gut und gesund ins Ziel zu kommen. Er ist selbst ein erfolgreicher Langstreckenläufer. Er gewann unter anderem den 10-km-Lauf beim Hannover-Marathon und war beim Berlin-Marathon im vergangenen Jahr fünftbester Deutscher in 2:26 Stunden. Außerdem ist Champignon Fitness- und Konditionscoach bei den Fußballern des VfV Borussia 06 Hildesheim.

Was gibt er den Läufern mit auf den Weg?

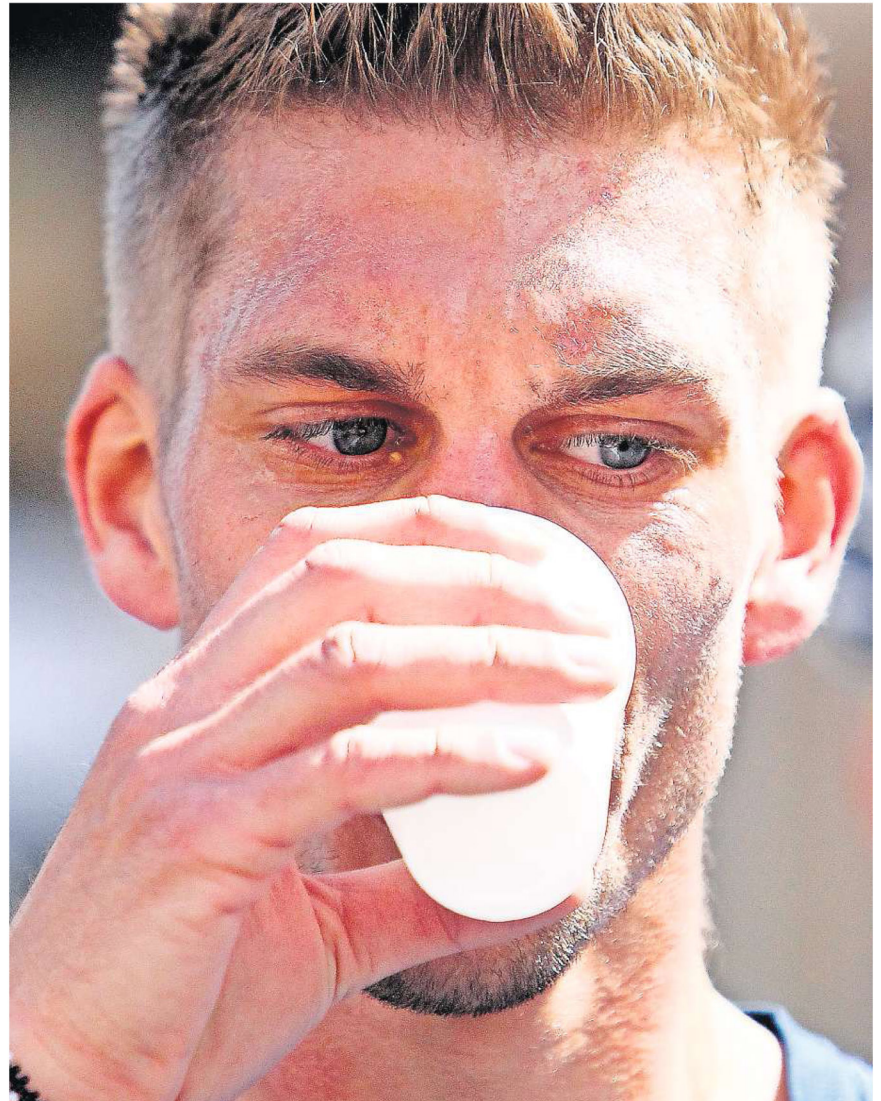
Trinken, trinken, trinken! Am besten schon vor dem Lauf einen Liter Wasser oder Elektrolytgetränke trinken. Aber nicht auf einmal, sondern in kleinen Schlücken. Während des Wettbewerbs alle 15 bis 20 Minuten 150 bis 200 Milliliter Wasser trinken. Man kann auch pro Liter eine Messerspitze Salz hinzugeben. Das beugt Krämpfen vor.

Eine kalte Dusche vor dem Lauf senkt die Körpertemperatur. So kann man den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen etwas hinauszögern. Auch empfehlenswert: Kaltes Wasser über die Unterarme und Handgelenke laufen lassen.

Käppi nicht vergessen! Bei starker Sonneneinstrahlung sollte man unbedingt ein Käppi tragen. Auch ruhig die Kappe ab und zu mit Wasser füllen und aufsetzen. So kühlt man etwas herunter. Grundsätzlich sollte man leichte Funktionskleidung tragen.

Bitte eincremen: Arme, Beine, Schultern und Nacken mit Sonnenschutz eincremen. Wichtig: Fettarme Creme verwenden. Zu viel Fett verschleißt die Poren und verhindert das Schwitzen.

Gesundheit geht vor Ehrgeiz: Bei Hitze kann man keine Rekorde laufen. Eine alte Faustregel besagt, dass man einen Marathonlauf bei 18 Grad optimal laufen kann. Mit jedem Grad zusätzlich läuft man zwei Minuten länger. Also lieber etwas



Trinken ist wichtig: Lauf- und Fitnessexperte Philip Champignon macht es vor.

FOTO: KAISER

kürzer treten, vor allem wenn man schon etwas älter ist. Warnsignale ernst nehmen: Bei Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schwindel den Lauf abbrechen und ausruhen.

Andere Laufzeiten: Bei einem Wettkampf kann man sich die Startzeiten natürlich nicht aussuchen. Beim Training schon. Deshalb im Sommer lieber am frühen Vormittag laufen. Dann ist es noch kühler, die Sonne nicht so intensiv und die Ozonwerte sind niedriger. Und: Besser im Schatten laufen – also im Wald.

Und nach dem Lauf? Locker auslaufen, viel trinken und abkühlen. Gern unter der kalten Dusche oder im Eisbad. Den Energieverlust kann man am besten mit einem Quark-Hafer-Müsli ausgleichen.

Mal was anderes: Wenn es zu heiß wird, sollte man gnädig mit sich selbst sein und den Trainingsplan nicht knallhart durchziehen. Auch mal ein paar Bahnen schwimmen oder Radfahren.

Zum 40. Mal steigt der Haseder Feldmarklauf

Hasede. Schon zum 40. Mal wird in Hasede am kommenden Sonntag (3. Juni) der traditionelle Marathon über 42,195 Kilometer beim Feldmarklauf von TuS Hasede/TG Keramika ausgerichtet.

Außerdem werden Strecken über 5 km, 10 km und ein Halbmarathon angeboten. Start und Ziel ist an der Turnhalle Dechant-Bluel-Straße. Zudem gibt es wieder die Meisterschaft für Grundschulkinder bis einschließlich Jahrgang 2008 über 1,2 Kilometer.

Im Blickpunkt stehen die Marathonläufer, die den Halbmarathonkurs über Klein Förste, Harsum und Algermissen zweimal bewältigen müssen. Unterwegs gibt es sechs Verpflegungspunkte. Zahlreiche Streckenposten, das DRK, die Polizei und die Freiwillige Feuerwehr Algermissen

werden für einen reibungslosen Ablauf sorgen. Insgesamt sind rund 100 ehrenamtliche Helfer im Einsatz. Meldungen sind unter www.lauftreff-tushasede.de oder am Veranstaltungstag ab 7 Uhr in der Turnhalle möglich. Die Marathonläufer starten um 8 Uhr. Die weiteren Starts – 9.30 Uhr: Halbmarathon, 9.40 Uhr: 10 Kilometer, 9 Uhr: 5 Kilometer, 11.30 Uhr: 1,2 Kilometer und 0,6 Kilometer. Alle Ergebnisse, Fotos und Filme werden unter www.lauftreff-tushasede.de veröffentlicht.

Aus Anlass des 40. Feldmarklaufes kann man im Dorfgemeinschaftshaus eine Ausstellung in Wort und Bild über die Geschichte des Haseder Marathons besuchen. Die ersten Medaillen, Pokale, Statistiken und vieles mehr sind zu sehen. *hb/tbr*