

Morgen lesen Sie
Trailrunning
in der Region



freizeitsport

ABENDZEITUNG MITTWOCH, 25. SEPTEMBER 2013
TELEFON 089.23 77 325 FAX 089.23 77 347
E-MAIL FREIZEITSPORT@AZ-MUENCHEN.DE

Training nach dem Training

AZ-Serie: Vier Wochen noch bis zum Marathon in München: Hier erklärt der Experte, wie man seinen Körper auf sanfte Weise leistungsfähiger macht – mit Massagen und Regeneration

AZ: Herr Schmitt, die Marathonteilnehmer stecken in der Trainingshochphase. Was können sie tun, um ihren Körper zu regenerieren?

MATTHIAS SCHMITT: Eine ganze Menge! Generell unterscheidet man zwischen aktiver und passiver Regeneration. Zu den aktiven Maßnahmen gehört das Nachbereiten einer Trainingseinheit mit Cool Down, Stretching, Stabilisationsprogramm oder alternativen Sportarten. Zur passiven Regeneration zählt man Massagen, Physiotherapie, Sauna, Ernährung und die Ver-

und hinterer Oberschenkel, Gesäß und Rücken.

Wenn ich mir eine Massage gönne, gehe ich dann zu einem professionellen Sportmasseur oder kann es auch nur eine Wellness-Massage sein?

Wer seinem Sportlerkörper etwas Gutes tun will, sollte zur professionellen Sportmassage gehen. Hier wird speziell die beanspruchte Muskulatur angegangen, gelockert und gepflegt. Eine Wohlfühl-Massage kann man sich dann nach dem Wettkampf gönnen.

Und wie effektiv ist Selbstmassage zu Hause? Was hat es mit den Massagerollen auf sich?

Selbstmassage ist natürlich nicht mit einer manuellen Massage zu vergleichen. Jedoch eine ideale Möglichkeit, um zu Hause die Muskulatur und ihren Schutzmantel, die Faszien, zu bearbeiten. Massage-Stick, Rolle oder Tennisbzw. Golfball helfen durchaus dabei, Verklebungen zu lösen, zu lockern und schmerzhafte Punkte anzusprechen.

Sie arbeiten viel mit Profiatleten, derzeit mit dem FC Bayern Basketball. Auf was setzen die Spitzensportler?

Die Profis haben natürlich deutlich mehr Zeit, sich um ihre Muskelpflege zu kümmern. Es beginnt im Training mit einer Cool Down-Phase mit langem passiven Stretching, einem Ausrollen der Muskulatur und Faszien, dem Regenerationsdrink, Eisbädern, Massagen, Physiotherapie etc. Dazu kommt an Ruhetagen ein Stabilisationsprogramm für die Rumpfmuskulatur.

Gibt es besonders einfache und effektive Methoden, die Sie empfehlen?

Sehr sinnvoll nach einer langen Laufeinheit: kurz aufs Rad oder ins Schwimmbad. Also al-

ternative Sportarten, die die Beinmuskulatur und Gelenke nicht groß belasten. Und noch ein Tipp: Eisbad oder Beine kalt abwaschen, danach Kompressionssocken anziehen und fertig.

Nach dem Training sollte man also die Füße ins Eisbad stecken?

Auf alle Fälle – oder in den Eisbad!

Und was ist mit Wärme? Ist der Saunagang zu empfehlen?

Durchaus, aber zum Saunieren gehört nicht nur das Schwitzen... Auch hier wieder optimal: kurze Schwimmereinheiten im Kaltwasserbecken. Schwimmen unterstützt die Regeneration enorm, die Gelenke werden nicht belastet, und der Wasserdruck entschlackt die müde Muskulatur. *Interview: Sissi Pärsh*

Welche Dehnübungen sollten unbedingt sein?

Man sollte alle großen Hauptlauf-Muskeln des Körpers dehnen. Dazu gehören der Hüftbeuger, Wade, vorderer

ANZEIGE

Der offizielle Durstlöcher des München Marathons!

ERDINGER ALKOHOLFREI



Massage nach dem Training – ja! Aber es sollte schon eine sportspezifische Behandlung sein.

Foto: Fotolia

DER 28. MÜNCHEN MARATHON

Sightseeing auf 42,195 Kilometern durch München

Er ist nicht ohne Grund einer der beliebtesten Marathon-Wettkämpfe Deutschlands: Der Lauf-Event ist gleichzeitig ein regelrechter Kultur-Trip durch unsere Landeshauptstadt.

Start ist am **13. Oktober ab 10 Uhr** in der Ackermannstraße. Dann geht es auf den **42,195 Kilometern** sportlich an den **schönsten Orten der Landeshauptstadt** vorbei. Sightseeing pur durch den Olympiapark, den Englischen Garten über den Marienplatz, vorbei an Rathaus, Oper und Pinakotheken, durch das Siegestor und entlang der Leopoldstraße – eine Kulisse, die sicher zur

Höchstleistung motiviert. Ganz besonders ist dann noch einmal das Finale. Die **letzten 400 Meter** geht es **im Olympiastadion** auf der Tartanbahn ins Ziel!

Zur Stärkung gibt es für die Läufer entlang der Strecke in regelmäßigen Abständen insgesamt **6 Wasser- und 8 Verpflegungsstellen**. Die erste Station kommt bei Kilometer 4 und dann circa alle 2,5 Kilometer. An den Verpflegungsstationen werden neben Wasser auch Elektrolytgetränke, Bananen und

Energie-Gels ausgegeben. Wer sich die Marathonstrecke nicht zutraut, kann den **Halbmarathon** (mittlerweile ausverkauft!) oder die

scher Tracht (ob Dirndl, Kilt oder Kimono) geht es 4 Kilometer durch den Olympiapark. Die Zielverpflegung fällt hier deutlich zünftiger aus: Es gibt ein **Weißwurstfrühstück mit Brezn** und isotonischem Durstlöcher-Weißbier von ERDINGER.

Anmeldeschluss ist Sonntag, der 29. September 2013. Die Anmeldegebühr beträgt 71 Euro, für den Halbmarathon 50 Euro und für die 10 Kilometer-Strecke 32 Euro.

Infos und Anmeldung: www.muenchenmarathon.de



10 Kilometer angehen. Wer lieber im Team antritt: Beim **Staffelmarathon** teilen sich vier Läufer die Strecke. Zum Aufwärmen findet bereits am **Samstag, 12. Oktober**, der **Internationale Trachtenlauf** statt: In landestypischer

Waghalsige Ski-Stunts

Neuigkeiten aus der Outdoor-Welt. Heute: Freeski, Bergspaß, Jogging

Vor wenigen Tagen begann der Herbst – und schon soll in uns die große Winter-Sehnsucht erweckt werden. Von einem Ski-Film. Er heißt **The LOST** und feiert am kommenden **Montag, 30. 9.**, Weltpremiere. In München natürlich, im **Filmtheater Sendlinger Tor** (20.30 Uhr).

Wer – wie vorab in Ausschnitten die AZ – den klasse Schnee-Streifen gesehen hat,

wird sofort in den Schnee zwischen wünschen. Produktion: „Legs of Steel“, eine Gemeinschaft der ziemlich bekanntesten deutschsprachigen Freeskier wie Bene Mayr, Sven Kühnle, Paddy Graham und Thomas Hlawitschka – die waghalsigste Brettstunts und atemberaubendste Lines zeigen. Sowie bei der Premiere umjubelt werden können. Bei einer Tombola gibt es Völkli-Ski, Marker-Bindungen, einen Davos-Urlaub u.a. zu gewinnen.

Kartenvorverkauf: Blue Tomato München, Thomas-Wimmer-Ring 14.

Um in den Bergen zu bleiben: Die Zeitschrift „**Bergsteiger**“ präsentiert in ihrer eben erschienenen 80-Jahre-Jubiläum-

Monopteroslauf – ein Test für den München Marathon

ums-Ausgabe einen chicen Gold-Titel sowie „Die 80 besten Touren“: Je 20 Wanderungen, Klettersteige, Klettertouren und Hochtouren. Kein Schnell-Konsum-Heft also, sondern ein Magazin (5,90

Euro) zum Aufheben – zumindest 80 Monate lang. Bis dahin nicht mehr aktuell, dafür jedoch jetzt gerade ausgesprochen interessant: Ein Test von Fleece-Jacken. Den Sieg als „Allrounder“ trug dabei das Männer-Jacket Mammut Aconcagua davon (150 Euro). In der Kategorie „Preis/Leistung“ gewann das Modell Berghaus Brenta II (89,95 Euro) und in der Rubrik „Wärmung“ das Boulder Jacket von Rab (139,95 Euro). Leider nur für Abonnenten beigelegt: Ein 16-Seiten-Heft mit Artikeln des ersten Jahres. Wo beispielsweise Luis Trenker schil-

Tipps, Trips & Termine

Ein AZ-Service für Münchner Freizeitsportler



„The LOST“ ist ein spektakulärer Skifilm – in München feiert er Anfang kommender Woche Weltpremiere. Foto: Legs of Steel

Am Sonntag startet um 9 Uhr der **Lions-Monopteros-Lauf (14 und 28 km) im Englischen Garten**. Spezielle „Zugläufer“ werden Tempis speziell

für den München Marathon in zwei Wochen vorgeben. Der Erlös kommt behinderten Kindern zugute. Infos: www.monopteroslauf.de **Jupp Suttner**