

## **Lichtgestalten des Laufsports**

*„Unabhängig davon, wie alt ich werde: Das Rennen bleibt eine der lohnendsten Erfahrungen meines Lebens.“*

*George A. Sheehan, ehemaliger Mediziner und Autor des Bestsellers „Running & Being: The Total Experience“*



**freitag**

**1**

**januar**

**53. Woche**  
Neujahr

## **Zwei, die wissen, wie's läuft!**

*Dirk Thiele: „Die Kenianer sind deshalb so gut, weil sie auf der Jagd immer den Antilopen hinterherrennen müssen. Sie müssen sie müde laufen – das gibt Ausdauer!“*

*Stéphane Franke: „Und die Spanier sind so gut, weil sie immer vor den Stieren weglaufen müssen. Und die Italiener, damit sie als Erste am Tisch sind, sonst sind die Spaghetti weg ...“*

*Dirk Thiele: „Nun sezier doch nicht schon wieder alles! Aber einen hab ich noch, das stimmt wirklich – das Gesetz der Savanne: Nur wer Erster wird, hat genug zu essen.“*

*Stéphane Franke: „Dann stimmt das ja doch mit den Italienern ...!“*

*Stéphane Franke, ehemaliger deutscher Weltklasse-Langstreckenläufer, und Dirk Thiele, Leichtathletik-Kult-Kommentator bei Eurosport*



**samstag**

**2**

**januar**

53. Woche

**Buchtipp: „Nordic Walking für Einsteiger:  
Technik – Ausrüstung – Ernährung – Trainingspläne“**

*Die Begeisterung für Nordic Walking ist ungebrochen. Zu Recht! Denn Nordic Walking ist eine besonders effektive Bewegungsform, von der Körper und Seele enorm profitieren: Es ist leicht und schnell erlernbar, löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und hilft als ideales Outdoor-Training bei der Gewichtsreduktion – doch vor allem macht es von Anfang an Spaß!*

*Erschienen im Südwest Verlag  
(ISBN: 978-3-517-08981-2)*



**sonntag**

**3**

**januar**

**53. Woche**



## ***Ein Lauf um die ganze Welt***

*Im Januar 2007 startete der Extremsportler Robby Clemens seinen Lauf um die Welt. Elf Monate später kehrte der damals 46-Jährige nach Leipzig zurück. Er war 13.400 Kilometer gelaufen, hatte 35 Paar Schuhe zerschlissen und 30 Länder durchquert.*

***montag***

**4**

***januar***

1. Woche

## ***Ein gut passender Laufschuh macht den Unterschied***



*Neue Schuhmodelle sollten Sie stets nachmittags oder abends ausprobieren. Füße schwellen im Tagesverlauf an und verändern ihre Größe merklich. Als Faustformel für die richtige Größe nehmen Sie Ihre Fußlänge in Zentimetern, addieren 1,5 Zentimeter und multiplizieren die Summe mit 1,5. Heraus kommt die passende deutsche Schuhgröße, die sich mithilfe von Umrechnungstabellen auch auf ein englisches und amerikanisches Maß bringen lässt.*

***dienstag***

**5**

***januar***

***1. Woche***

**„My name is Bolt, Usain Bolt.“**

*„Ich bin nun eine Legende. Jetzt bewundert mich und meinen Ruhm. Und erzählt es allen in euren Ländern weiter. Sonst gibt es mit mir keine Interviews mehr!“*

*Usain Bolt bei der internationalen Pressekonferenz nach seinem 200-Meter-Olympiasieg von London 2012*



**mittwoch**

**6**

**januar**

**1. Woche**  
*Heilige Drei Könige*

## **High Heels gegen Elefantenfuß**

*Verrückte Läufe gibt es zur Genüge. Verwunderlich, dass auch tatsächlich nicht wenige Läuferinnen an sogenannten High-Heels-Runs teilnehmen. Wenn die das wüssten: Der Druck, den der Fuß einer 60 Kilogramm schweren Frau aushalten muss, wenn sie diesen „Laufschuh“ trägt, ist enorm. Etwa 28-mal so hoch wie die Belastung der Füße eines Dickhäuters. Allerdings laufen Elefanten auf den Zehenspitzen, weil ihre Fußballen nur aus Fett ohne Knochen bestehen. Man stelle sich die Weibchen mal in High Heels vor ...*



**donnerstag**



**januar**

1. Woche

## ***Das nennt man wohl „dumm gelaufen“***

*Nicht nur Läufer tragen die Kleidung und benutzen die Sportausrüstung des Weltkonzerns Nike. Dieser präsentiert sich über den gesamten Globus mit seinem auffälligen Markenzeichen – ein Marketingerfolg, der zig Millionen Umsatz einbringt und seinesgleichen sucht! Was des einen Freud, ist des anderen Leid: Das Nike-Logo wurde von einer Studentin entworfen, die für ihre Kreativität lediglich 35 Dollar bekam.*



***freitag***

**8**

***januar***

1. Woche

## **Weltrekord – und doch keiner**

*So schnell wie Geoffrey Mutai sind beim Marathon nur eine verschwindend geringe Zahl von Topläufern unterwegs. Wenn dann eines Tages auch noch ein vermeintlicher Weltrekord dabei rausspringt – sensationell! Als Mutai dies 2011 beim Boston-Marathon in 2:03:02 Stunden gelang, konnte die Zeit allerdings nicht als offizieller Rekord anerkannt werden, denn die hügelige und schwierig zu laufende Strecke dort hat ein Gesamtgefälle von 139 Metern und erfüllt nicht die Richtlinien des internationalen Leichtathletikverbands (IAAF), wonach nur 42 Meter erlaubt sind.*



**samstag**

**9**

**januar**

1. Woche

## **Prominente Läufer über ihre Leidenschaft**

*„Noch heute laufe ich Zeiten, die für jeden Endlauf einer Deutschen Meisterschaft reichen würden.“*



*Wolf-Dieter Poschmann, Sportmoderator im ZDF  
und ehemaliger Leichtathlet*

*„Wenn ich nicht für einen Marathon trainiere,  
kämpfe ich gar nicht groß mit dem [inneren]  
Schweinehund. Laufen ist ein Vergnügen. Was  
die Dauer angeht, höre ich auf meinen Körper.“*

*Tom Buhrow, Tagesthemen-Anchorman,  
deutscher Journalist und Intendant des WDR*

**sonntag**

**10**

**januar**

**1. Woche**

## ***Marathonstrecken nach IAAF-Regeln I***

*Der internationale Leichtathletikverband (IAAF) gibt in seinem Regelwerk die Voraussetzungen an Marathonstrecken vor, die erfüllt sein müssen, damit beispielsweise Rekorde offiziell anerkannt werden können: „Start und Ziel der Strecke dürfen in Luftlinie nicht weiter als 50 Prozent der Streckenlänge voneinander entfernt liegen. Das Gefälle zwischen Start und Ziel darf das Verhältnis von durchschnittlich 1 : 1.000 nicht überschreiten, das heißt: ein Meter pro Kilometer.“*



***montag***



***januar***

***2. Woche***

## ***Marathonstrecken nach IAAF-Regeln II***

*Schnelle Rundkursstrecken wie beispielsweise die in Berlin profitieren von den Regeln des internationalen Leichtathletikverbands – hier wurden bereits mehrere Rekorde aufgestellt. Punkt-zu-Punkt-Strecken, wie die in Boston, bei denen Start und Ziel weit auseinanderliegen, haben zu viel Gefälle, sodass die dort gelaufenen Zeiten nicht als Rekorde anerkannt werden können.*

***dienstag***

**12**

***januar***

***2. Woche***

## ***Philosophie des Laufens***

*„Das Leben ist ein Marathonlauf, bei dem man sich den Sprint für den Schluss aufspart. Da mir bewusst ist, dass ich an einem Marathonlauf teilnehme, nicht an einem Sprint, bremse ich mich.“*

*Peter Ustinov, britischer Schauspieler, Schriftsteller und Regisseur*



***mittwoch***

**13**

***januar***

**2. Woche**

## ***Laufen bis zum Tafelberg***

*Jedes Jahr am Karsamstag findet in Kapstadt ein 56 Kilometer langer Ultramarathon statt. Die Strecke führt entlang der Küstenstraße am Atlantischen Ozean und bietet spektakuläre Ausblicke auf den Atlantik und den Indischen Ozean. Das Ziel liegt am Fuß des Tafelberges.*



***donnerstag***

**14**

***januar***

2. Woche

## **Ungeublich schnelle Laufzeiten in Boston I**

*Beim Boston-Marathon 2011 war die Spitzengruppe um den Kenianer Geoffrey Mutai so unfassbar schnell unterwegs, dass selbst die Eliteläufer erstaunt waren. Begünstigt vom Rückenwind und vom Gefälle der Strecke, blieben gleich mehrere Athleten unter dem alten Streckenrekord.*



**freitag**

**15**

**januar**

2. Woche

## **Ungeublich schnelle Laufzeiten in Boston II**

*„Ich konnte nicht glauben, was da passiert ...“, resümierte der US-Amerikaner Ryan Hall im Anschluss des Rennens, der als erster Weißer mit 2:04:58 Stunden unter der magischen 2:05:00-Stunden-Marke blieb: „Ich war auf Kurs zu 2:04:00 Stunden und konnte den Führenden nicht sehen. Es war unreal.“*



**samstag**

**16**

**januar**

2. Woche

## **Lichtgestalten des Laufsports**

*„Das ist, als wenn man den  
Papst beim Verlassen des  
Puffs erwischt!“*

*Oliver-Sven Buder, ehemals einer der welt-  
besten Kugelstoßer, zum Dopingfall Dieter  
Baumann, Olympiasieger und ehemals  
einer der weltbesten Langstreckenläufer*



**sonntag**



**januar**

**2. Woche**

## **„Grand Warrior“**

*Der blinde Henry Wanyoike ist in seinem Heimatland Kenia eine Berühmtheit. Bis 2008 hielt er den Weltrekord im Marathonlaufen bei den Paralympischen Spielen. Den Ehrennamen „Grand Warrior“ verlieh ihm der ehemalige Staatschef Daniel arap Moi. Wanyoike kämpft für bessere Lebensbedingungen von Waisenkindern und Sehbehinderten in seinem Heimatland.*



**montag**

**18**

**januar**

3. Woche

## **Ältester Marathon Europas**

*Im slowakischen Košice wird jährlich der Košice-Peace-Marathon ausgetragen, und das bereits seit 1924! Das Rennen ist bereits über 90 Jahre alt und gilt als älteste Marathonveranstaltung Europas. Zum großen Jubiläum wurde ein Buch über die Geschichte des Košice-Peace-Marathons herausgegeben, das umfassend die Historie mit Statistiken und zahlreichen Fotos dokumentiert. Zum Jubiläumsrennen waren über 10.000 Athleten aus 45 Nationen am Start und sorgten zudem für einen neuen Teilnehmerrekord.*



**dienstag**

**19**

**januar**

**3. Woche**

## **Lichtgestalten des Laufsports**

*„Wenn's wenigstens im  
Ausland gewesen wäre ...“*

*Robin Schembera, deutscher Mittel-  
streckenläufer, nach seinem Sturz im  
800-Meter-Vorlauf bei den Leicht-  
athletik-Weltmeisterschaften 2009  
in Berlin*



**mittwoch**

**20**

**januar**

**3. Woche**

## **Läufer schneller als Dromedar**



*Dromedare können bis zu 18 Stunden lang mit einer Geschwindigkeit von 16 Kilometern pro Stunde laufen. Beim Sprint können gut trainierte Läufer Dromedare, die eine Höchstgeschwindigkeit von etwa 32 Kilometern pro Stunde erreichen, jedoch abhängen!*

**donnerstag**

**21**

**januar**

*3. Woche*

## **Weisheiten der Werbewelt**

*„Yesterday you said tomorrow.“*

*„Gestern hast du morgen gesagt.“*

*„The time and place is  
here and now.“*

*„Zeit und Ort sind hier  
und jetzt.“*

*Nike Werbeslogans*



**freitag**

**22**

**januar**

*3. Woche*

## **Fünfmal Gold**

*Der finnische Läufer Paavo Nurmi gewann bei den Olympischen Spielen 1924 in Paris insgesamt fünf Goldmedaillen. Als erster Läufer trainierte er neben Ausdauer auch Schnelligkeit und Kraft und stoppte aus taktischen Gründen seine Rundenzeit beim Laufen. Eine erfolgreiche Taktik, die später viele Läufer kopierten.*



**samstag**

**23**

**januar**

3. Woche

***DNF is no option!***



***Solange ein „Did Not Finish“  
nicht infrage kommt ...***

***„Wenn du durch die Hölle  
gehst, geh weiter.“***

*Winston Churchill, ehemaliger briti-  
scher Premierminister, erhielt 1953 den  
Literatur-Nobelpreis*

***sonntag***

**24**

***januar***

***3. Woche***

**Wussten Sie schon, dass ...**

*... die Teilnehmer am sogenannten Kellnerlauf in traditioneller Kellnerkleidung mit schwarzer Weste und Fliege antreten müssen? Ziel ist es, beim Laufen ein Tablett mit freistehender und geöffneter (voller) Flasche möglichst schnell einen Kilometer weit auf der Hand zu tragen, ohne einen Tropfen zu verschütten.*



**montag**

**25**

**januar**

4. Woche

## ***Knastmarathon Darmstadt I***



*Hinter Gittern wird nicht nur die Zeit abgesehen, sondern auch gelaufen – zumindest in der JVA Darmstadt.*

*Alljährlich wird dort ein gemeinschaftlicher Marathon für Inhaftierte und Nicht-Insassen innerhalb der Gefängnismauern ausgetragen. Allerdings können maximal 180 Teilnehmer mitmachen, die „auf freiem Fuß“ sind, und Familienangehörige, Besucher von Inhaftierten und „Ehemalige“ sind von der Teilnahme ausgeschlossen.*

***dienstag***

**26**

***januar***

*4. Woche*

## ***Knastmarathon Darmstadt II***

*Der Kurs des Knastmarathons Darmstadt ist kurz, sehr kurz – ganze 1,758 Kilometer –, sodass 24 Runden lang gelaufen werden muss, um auf die Marathondistanz zu kommen. Nur gut, wer dabei die Runden korrekt mitzählt und nicht den Überblick verliert. Den Führenden verliert man nicht aus den Augen, denn er ist stets am Begleitfahrrad zu erkennen!*



***mittwoch***

**27**

***januar***

*4. Woche*

## **Schwindel in St. Louis 1904**

*Bei den Olympischen Spielen 1904 in St. Louis hatte der Amerikaner Fred Lorz nach fünf Kilometern einen Krampf und er ließ sich von einem Lastwagen mitnehmen. Später stieg er heimlich wieder in die Laufstrecke ein und wurde mit knapp einer Viertelstunde Vorsprung Olympiasieger. Weil er jedoch nach dem Marathon verdächtig erholt aussah, flog sein Betrug auf.*



**donnerstag**

**28**

**januar**

4. Woche

## **Laufstrategie zum Abnehmen I**

Ein Killer für dauerhaften Spaß am Laufen ist die Trainingsmonotonie. Sie raubt irgendwann nicht nur den letzten Nerv, sondern füttert auch den Schweinehund in uns. Wer zudem eine Gewichtsabnahme als Ziel verfolgt, sollte definitiv anders trainieren. Mit wenigen wöchentlichen Schlüsseleinheiten kommt man zum Erfolg und erhält die Lust am Laufen. Der Fokus dieser drei Einheiten liegt nur und ausschließlich auf je einer Vorgabe: einmal zügig, einmal langsam, einmal lang.



**freitag**

**29**

**januar**

4. Woche

## **Laufstrategie zum Abnehmen II**



*Besonders Engagierte können ihr Training sinnvoll ergänzen und weitere Schlüsseleinheiten ins wöchentliche Programm einbauen. Das setzt allerdings ein schon gesteigertes Leistungsniveau voraus, denn jedes Zusatztraining sollte mit einer ebenso hohen Leistungsbereitschaft durchgeführt werden wie die Basiseinheiten. Mit Fahrtspielen, Lauf-ABC, Tempo- und Intervallläufen ist das Programm komplett.*

**samstag**

**30**

**januar**

4. Woche

## ***Es war höhere Gewalt!***

*„Er ist ein Gewitterläufer: mal blitzt's und mal donnert's!“*

*„Sie kennen die Geschichte: Marathon – Krieger – Botschaft – Athen – umgefallen – tot.“*

*„Die spielen mit dem Feuer – und haben sich schon die Füße verbrannt.“*

*Dirk Thiele, Leichtathletik-Kult-Kommentator bei Eurosport*



**sonntag**

**31**

**januar**

**4. Woche**



Christoph Dirkes

### **Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft! 2016 Textabreißkalender**

Kurioses, Wissenswertes und Spannendes aus der Laufwelt

Kalender, Abreißkalender, 368 Seiten, 11,0 x 15,0 cm

ISBN: 978-3-517-09343-7

Südwest

Erscheinungstermin: Juni 2015

Lauf Forrest, lauf!

Wer hält den Weltrekord in 10 km Rückwärtslaufen? Wie hoch dürfen beim Stöckelschuh-Staffellauf die Absätze höchstens sein? Diese und andere Kuriositäten, interessante Fakten und lustige Geschichten aus einer der beliebtesten Sportarten werden hier Tag für Tag in kurzweiliger Form präsentiert.