



Frauenlauf Bern: Am 15. Juni ist es für Ursula Wyss soweit

«Aktion Volkslauf»: Alle drei sind fit für den Start

Der Gesundheitstipp begleitet drei Leserinnen beim Training

Das Training schlägt an: Irma Süess, Ursula Wyss und Stefania Howald haben grosse Fortschritte gemacht. Jetzt freuen sich die Frauen auf den Volkslauf.

Sie fühlen sich wie Rennpferde in der Startbox: Energiegeladen und ungeduldig warten die Teilnehmerinnen der «Aktion Volkslauf» auf den Start Mitte Juni. Irma Süess, die Anfängerin, Ursula Wyss, die Fortgeschrittene, und Stefania Howald, die Ambitionierte, haben in weniger als zwei Monaten Training ge-

zeigt, was in ihnen steckt: Alle drei haben grosse Fortschritte gemacht. Stefania Howald freut sich: «Ich kann viel länger und schneller rennen als vorher.»

Das zeigt auch der zweite Leistungstest im sportmedizinischen Institut «Movemed» an der Klinik Balgrist in Zürich Ende Mai. Dafür mussten Süess, Wyss und Howald

auf dem Laufband rennen und sich in den Finger pieksen lassen. Der Laktatwert im Blut zeigt, ob sich die Läuferinnen seit dem ersten Test Anfang April verbessert haben. Laktat entsteht vermehrt im Körper, wenn man sich anstrengt und die Puste nicht ausreicht. Je besser trainiert ein Sportler ist, umso später und langsamer steigt der Wert an.

Bei Irma Süess und Ursula Wyss zeigt sich das eindrücklich: Ihre Körper bilden bei gleichem Renn-tempo wie Anfang April nur noch halb so viel Laktat (siehe Grafik). Trainingsexperte Sandro Galli er-

klärt: «Die Läuferinnen sind jetzt in der Lage, effizienter Energie zu mobilisieren.» Ihre Muskeln können länger mehr leisten. Stefania Howald war schon zuvor gut trainiert, ihre Laktatwerte haben sich seit April praktisch nicht verändert. Bei ihr sieht man den Leistungsgewinn daran, dass sie viel schneller rennen kann: Sie steigerte ihre Höchstgeschwindigkeit von 13 auf 15 Kilometer pro Stunde.

Doch nicht nur der Stoffwechsel ist bei Süess, Wyss und Howald in Schwung gekommen.

Weiter auf Seite 12



D. SCHÜTZ

Irma Süess
Die Einsteigerin

Ursula Wyss
Die Fortgeschrittene

Stefania Howald
Die Ambitionierte

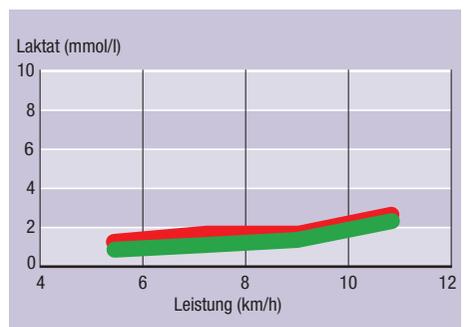
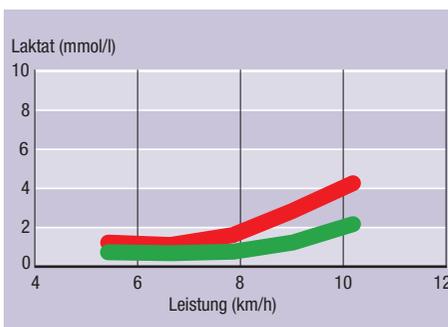
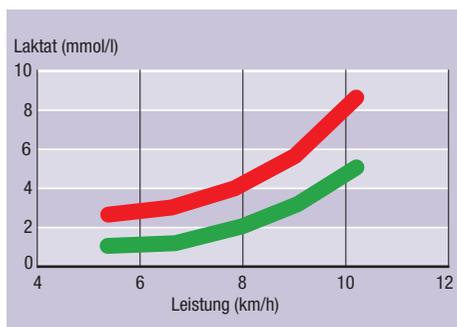
Alter, Grösse, Gewicht	53 Jahre, 169 cm, 73 kg
Ihr Ziel	Hellebardenlauf «Hellebardino», Sempach LU, 14. Juni
Distanz	5,8 km
Steckbrief	Familienfrau, war in sozialen Berufen tätig, zwei erwachsene Töchter, lebt mit Partner und einer Tochter in Eich LU
Nimmt an der Aktion teil, weil...	«... ich einen Plan und ein Ziel brauche, um etwas für meine Gesundheit zu machen.»

Alter, Grösse, Gewicht	45 Jahre, 170 cm, 77 kg
Ihr Ziel	Frauenlauf Bern, 15. Juni
Distanz	10 km
Steckbrief	Familienmanagerin, früher Konditorin, verheiratet, zwei Söhne (12 und 16). Wohnt in Niederwil SO
Nimmt an der Aktion teil, weil...	« ... ich mit konkreten Trainingstipps in eine bessere sportliche Form kommen will.»

Alter, Grösse, Gewicht	46 Jahre, 163 cm, 60 kg
Ihr Ziel	Nacht-Halbmarathon an den Bieler Lauftagen, 13. Juni
Distanz	21,1 km
Steckbrief	Fitnesstrainerin, verheiratet, zwei Söhne (21 und 19). Wohnt in Lyss BE
Nimmt an der Aktion teil, weil...	«...ich meine Leistung im Halbmarathon verbessern will und als Fernziel den ersten Marathon vor Augen habe.»

Der Trainingserfolg zeigt sich auch im Blut

Laktatwerte im Blut:
■ 1. April
■ 23. Mai



Laktatkurven: Dank dem Training sanken die Laktatwerte

Auch das Herz leistet mehr. Das belegen die tieferen Ruhepulswerte. Bei Irma Süess beträgt er 62 Schläge pro Minute, im April waren es noch 70. Christian Schmied, Leiter der Sportkardiologie am Unispital Zürich, lobt: «Die drei Läuferinnen haben jetzt deutlich mehr Ausdauer.» Das Herz habe sich daran gewöhnt, mehr leisten zu müssen. Zudem hätten die Frauen durch das Training mehr Beinmuskeln aufgebaut und dadurch an Kraft gewonnen.

«Ich kann jetzt eine Stunde am Stück rennen»

Die Zahlen auf dem Papier widerspiegeln die Gefühle der Läuferinnen. Irma Süess, die bisher nie Sport getrieben hatte, sagt stolz: «Vorher konnte ich keine zweihundert Meter am Stück rennen. Und

«Die drei Läuferinnen haben jetzt deutlich mehr Ausdauer»

*Christian Schmied,
Leiter der Sportkardiologie am Unispital Zürich,*

jetzt schaffe ich sogar eine Stunde.» Sie habe sich so daran gewöhnt, regelmässig zu joggen, «dass mir das Training richtig fehlt, wenn ich es einmal ausfallen lassen muss». Mitte Juni startet sie in Sempach am ersten Lauf ihres Lebens, dem «Hel-lebardino» über 5,8 Kilometer. Irma Süess sieht dem Rennen mit Zuversicht entgegen: «Ich weiss, dass ich es kann.»

Ursula Wyss freuts besonders, «dass ich endlich meine frühere Form wiedergewonnen habe». Ihr Ziel: die 10-Kilometer-Strecke am

Frauenlauf in Bern in weniger als einer Stunde zu rennen. «Das habe ich kürzlich im Training geschafft.» Hatte sie zuvor noch Mühe, zwei Stunden am Stück zu laufen, klappt das nun problemlos. Wyss: «Nach sieben, acht Kilometern beginnt mein Motor richtig zu laufen», sagt sie. «So könnte ich fast endlos weiterrennen.» Einmal pro Woche trainiert sie im Lauftreff. Dort gibt es Gruppen mit verschiedenen schnellen Läufern. Wyss: «Ich bin in die nächste Gruppe aufgestiegen und kann auch mithalten», sagt sie.

Stefania Howald spürt den Trainingseffekt ebenfalls sehr gut: Sie kann jetzt mehrmals hintereinander einen Spurt hinlegen. Howald: «Ich habe viel mehr Kraft in den Beinen.» Sie startet am Nacht-Halbmarathon über 21 Kilometer an den Bieler Lauftagen.

Für die Woche vor dem Start gibt Sandro Galli letzte Tipps: «Nur locker trainieren und sich nicht verausgaben.» Denn für den Lauf müssten die Muskeln «optimal ausgeruht sein». Beim Essen dürfen die Läuferinnen dafür kräftig zulangen: Galli empfiehlt mehrmals pro Woche Speisen mit viel Kohlenhydraten und wenig Fett wie Teigwaren oder Kartoffeln. Galli: «Die Kohlenhydratspeicher müssen gut gefüllt sein, damit die Energie fürs Rennen ausreicht.»

Brigitte Jeckelmann

ANZEIGE

Antistax

Antistax forte

Venentabletten

Mit rotem Weinlaub-extrakt

nur 1 x täglich

Schluss mit müden und schmerzenden Beinen!

www.antistax.ch
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Wussten Sie, dass bis zu 90% der Erwachsenen Venenveränderungen haben? Antistax® stärkt und schützt die Venenwände und lindert den Schmerz – mit der medizinischen Kraft des roten Weinlaubs.