



14.05.2014 - 11:10 Uhr

## Run, Baby! Speed-Sportlerin Tamara Lunger bringt Laufanfänger auf Touren

Feldkirchen/Westerham (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial ist abrufbar unter  
<http://www.presseportal.de/galerie.htx?type=obs> -

Superlative begleiten ihr Leben: 2008 war sie Weltmeisterin im Skibergsteigen und 2010 war sie die jüngste Frau, die den Berg Lhotse im Himalaya bestieg. Beim hart umkämpften GORE-TEX® Transalpine-Run erzielte sie mit dem zweiten Platz einen Überraschungserfolg. GORE-TEX® Athletin Tamara Lunger (27) aus Südtirol ist Gesundheitstrainerin, Sportwissenschaftlerin, Alpinistin und Leistungssportlerin und weiß, wie Laufanfänger optimal ins Training einsteigen. Mit Disziplin, Willenskraft und der richtigen Ausrüstung lassen sich alle Hürden meistern.

### Neueinsteiger sollten langsam anfangen

So sehr das Frühlingswetter auch die Motivation zum Laufen steigert, für Neueinsteiger oder nach einer langen Winterpause empfiehlt es sich, langsam mit dem Training zu beginnen. Einsteiger laufen zunächst zwei Mal in der Woche und bauen bei den ersten Trainingsläufen mehrere langsamere Intervalle ein. Bei fortgeschrittenen Läufern reicht für den Anfang eine kleine Runde von circa 20 Minuten, die dann mit jedem Training etwas länger wird.

### Topfit mit Intervalltraining

Tamara Lunger setzt auf Intervalltraining, auch, wenn es Überwindung kostet: "Kurze Pausen nach starken bzw. längeren Belastungsphasen fördern die Leistungsverbesserung und sind ein Muss!"

### Zwiebellook

Im Frühling und Herbst sind die Temperaturen sehr unbeständig und der Lauf, der bei Sonnenschein anfängt, kann im Regen enden. Mit dem Zwiebellook ist jeder Läufer für plötzliche Wetterveränderungen gewappnet. An milden Regentagen kann beispielsweise eine dauerhaft wasser- und winddichte GORE-TEX® Active Funktionsjacke direkt über der feuchtigkeitsleitenden Funktionswäsche getragen werden.

Bei kälteren Temperaturen kann diese Kombination durch den isolierenden WINDSTOPPER® Technical Fleece ergänzt werden. Kleiner Tipp zum richtigen Waschen der Laufbekleidung: GORE-TEX® Bekleidung am besten im Schonwaschgang bei 40°C mit wenig Flüssigwaschmittel waschen und dann in den Trockner.

### Das richtige Schuhwerk macht den Unterschied

Um auf der Laufstrecke gut gerüstet zu sein, sind vor allem funktionale Laufschuhe wichtig. Modelle mit GORE-TEX® Produkttechnologie sind wasserdicht und sorgen auch bei unerwarteten Regenschauern für dauerhaft trockene Füße. Zudem transportiert das atmungsaktive Innenfutter die Feuchtigkeit nach außen. Schuhe sollten unbedingt im Fachgeschäft gekauft werden, damit sie perfekt dem eigenen Fuß und dem individuellen Laufstil angepasst sind. So werden die Knie geschont, der Lauf ist gesünder - und die Motivation mit tollen bunten Schuhen ist natürlich umso so höher.

### Die richtige Körperhaltung

Aufrecht laufen, Bauch anspannen und die Arme dynamisch mitbewegen - die korrekte Haltung verhindert Schmerzen im Wirbel-, Muskel- und Sehnenapparat und führt zu einem ökonomischen Laufstil. Auch das korrekte Abrollen der Füße trägt dazu bei, dass das Training eine effektivere Wirkung hat.

### Dehnen nicht vergessen

Das Dehnen nach dem Training wird oft vernachlässigt, ist aber extrem wichtig. Es sorgt dafür, dass sich die Muskeln wieder entspannen. "Dabei darf die Dehnung schon ein bisschen wehtun. Es bringt nichts, das Dehnen nur 'alibimäßig' zu betreiben", sagt Tamara Lunger. Die Dehnstellung sollte jeweils 30 bis 60 Sekunden gehalten werden.

## Abwechslung ins Lauftraining bringen

Immer dieselbe Runde zu drehen, kann auf Dauer langweilig werden. Eine andere Route bringt Abwechslung ins Lauftraining und steigert die Motivation. Übrigens: Mit Gleichgesinnten zu laufen erhöht den Spaßfaktor - und die Zeit vergeht wie im Flug. Ein Geheimtipp von Tamara Lunger ist, mit wechselnden Laufpartnern zu trainieren. Ein Lauf mit einem schnelleren Läufer motiviert, selbst auch ein wenig schneller zu laufen.

## Mehr Motivation tanken

Ob digital oder im Kalender - eine Aufzeichnung über Trainingsstunden und Kilometer dokumentiert die Fortschritte und motiviert für den nächsten Lauf.

Eine Playlist mit Lieblingsliedern kann ebenfalls dabei unterstützen, einen regelmäßigen Laufrhythmus zu finden. Hilfreich ist, sich ein konkretes Ziel zu setzen, zum Beispiel einmal bei einem Stadtlauf, einem Halbmarathon oder sogar einem Marathon mitzumachen.

## Gute Ernährung und viel trinken

Schon am Vortag eines Laufes sollte kohlenhydratreiche Nahrung wie Kartoffeln mit Quark oder Nudeln mit Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Am Morgen vor dem Lauf heißt es viel trinken und tendenziell eher leichte, eiweiß- und ballaststoffreiche Speisen zu sich nehmen. Es ist ratsam, zwei Liter über den Tag verteilt und einen halben Liter direkt nach dem Laufen zu trinken.

## Kontakt:

W.L. Gore & Associates GmbH  
Aiblinger Straße 60  
D-83620 Feldkirchen-Westerham

Andreas Marmsoler  
Telefon: +49 (0)8063 80 1533  
Email: amarmsol@wlgore.com

F&H Public Relations GmbH  
Brabanter Straße 4  
D-80805 München

Julia Wald  
Telefon: +49 (0) 89 121 75 130  
Email: gore@fundh.de

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100052567/100755998> abgerufen werden.