

HOME

NEWS

Laufen für Wahnsinnige

Seiser Alm Running

Laufen an der Nordsee

Schlossberglauf
HohenemsÖtzi-Alpin-Marathon
endgültig abgesagt

Das neue Buch

Mountain-Marathon-Cup
bekommt ZuwachsMythos Marathon erfasst
auch die 3 Länder am
Bodensee

Tobias rennt!

The North Face Ultra Trail
2010 NEWS

Bis über die Grenzen

Premiere des Snow Run
EngelbergThe North Face Ultra Trail
2010 - NewsMarathonwahl 2009 - Die
SiegerModerne Laufschuhe
können ungesund sein

Steinschlag am Matterhorn

Arosa Run

VOLKSLÄUFE

MARATHON

EXTREMLÄUFE

HOMESTORYS

DER KOMMENTAR

LAUFKALENDER

PRO FIT

LARYSSA LENZ

MARATHON MAGAZIN 2009

REPORTAGEN 2009

VOLKSLÄUFE 2009

EXTREME LÄUFE

MARATHONWAHL 2009

ICH BIN EIN HELD

NEWS 2009

RESULTATE

MARATHON
GESCHICHTEN

WALKING

VORSCHAU 2009

MARATHON MAGAZIN 2008

REPORTAGEN 2008

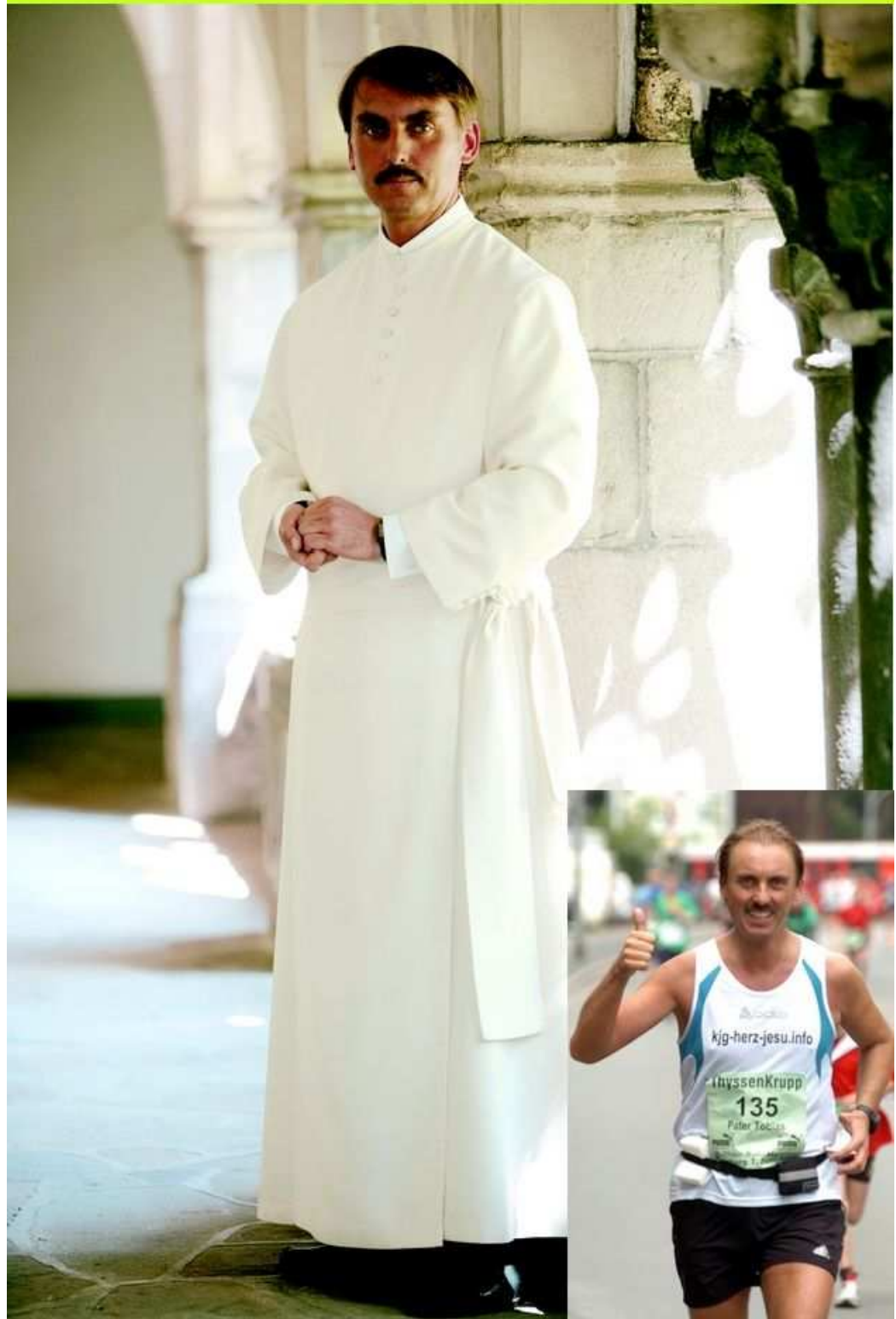
VOLKSLÄUFE 2008

ARTIKEL MARATHON 2008

ERNÄHRUNG

TOBIAS RENNT

100 Kilometer - ein Mann Gottes läuft für einen guten Zweck



VORSCHAU 2008

MARATHONWAHL 2008

DIE SCHÖNSTEN
MARATHONS 06-08

MARATHON TIPPS 2010

ARCHIV



20. April 2010, 22:57

Tobias rennt!

100 Kilometer - ein Mann Gottes läuft für einen guten Zweck

Waldlauf, Volkslauf, Halbmarathon, Marathon – viele dieser Begriffe geistern durch unsere Köpfe und jeder weiß, was sie bedeuten. Gerade der Marathonlauf erlebte in den letzten Jahren absolute Höhepunkte, was die steigende Zahl der Laufbegeisterten ebenso wie das ansteigende Lebensalter der Teilnehmer deutlich belegt. Auch mit 70 Jahren kann man noch mitmachen - wenn der Körper mitmacht. Inzwischen tummeln sich auf überregionalen Laufevents tausende „Marathonis“, um die etwas mehr als 42 Kilometer zu bewältigen. Nicht jeder schafft es auf Anhieb, und immer wieder überschätzen sich einige der Teilnehmer. Der Wille allein kann Berge versetzen, aber um einen Marathon zu bewältigen bedarf es einer guten Vorbereitung - sowohl aus medizinischer als auch ernährungstechnischer Sicht. Ganz zu schweigen von der Wahl der richtigen Ausrüstung und einer Menge Selbstdisziplin. Der Ultra-Marathon ist 100 Kilometer lang und die absolute Königsdisziplin der Branche. Wie bereitet sich ein Läufer darauf vor? (Text und Fotos einzweidrei)

20.4.2010 Brüttisellen (mk) Den Bieler 100 Kilometer schaffen!

Der Chorherr Pater Tobias begann 2006 mit dem Marathonlauf. Auf die Frage nach seinen Beweggründen schmunzelt er: „Als Managementtrainer muss ich Vorbildfunktion haben. Nur so bleibe ich als Trainer und Dozent glaubhaft, wenn ich meinen Seminaren dazu rate, Sport zu treiben und gesund zu leben.“ Der Prämonstratenser Chorherr ist Kämmerer der Abtei Hamborn in Duisburg und gleichzeitig Pastor der Gemeinde Herz-Jesu in Duisburg-Neumühl. Der studierte Theologe ließ sich 2006 zum Journalisten ausbilden, ist u.a. Chefredakteur und Herausgeber des Magazins VorSicht, Mitglied im Rotary Club, Berater für den BKU sowie seit drei Jahren Geschäftsführer der von der Deichmann-Stiftung geförderten Projekt-Lebenswert gGmbH. Hier entstand erstmals die Idee, für einen guten Zweck zu laufen und für jeden Marathon einen oder mehrere Sponsoren zu finden. Jetzt ist jeder Lauf auch gleichzeitig ein Spendenlauf. In diesem Jahr hat sich Tobias ein noch größeres Ziel gesteckt: Er will den 100 Kilometer Ultra-Marathon am 11. Juni im schweizerischen Biel schaffen.

Das Problem

Die Stadt Duisburg hat viele unschöne Gesichter. Man kann sich den Strukturwandel im Ruhrgebiet noch so schön reden und die Wiederbelebung alter Industriebrachen als Kulturstädten noch so hoch loben – hinter den Fassaden in den Wohnvierteln der Arbeiter sehen die Dinge lange nicht so rosig aus. Es herrscht Arbeits- und Perspektivlosigkeit, ganze Familien sind seit Generationen Hartz 4 Empfänger und haben keine Chance wieder in den ersten Arbeitsmarkt zu kommen. Vor allem die Kinder in diesen Familien leiden unter Chancenlosigkeit und unter dem Gefühl, einfach allein gelassen zu werden. „Das Projekt-Lebenswert mit seinem Büro in Duisburg Hamborn will hier an Ort und Stelle praktische Hilfe leisten.

Das geht nur mit Spenden. Deshalb hatte ich die Idee, durch meine Läufe auf dieses Projekt aufmerksam zu machen“, sagt Pater Tobias. „Die große und spontane Spendenbereitschaft nach den ersten Marathonläufen hat mich erstaunt und total gefreut.“ Inzwischen hat sich dieses Engagement herumgesprochen und die Presse nennt ihn den Pater, der „laufend Geld sammelt“. **Pater Tobias**

Sport-heute.ch wird Pater Tobias anlässlich des 100km Ultra Marathons in Biel mit zwei Reportern begleiten. Die spannende Geschichte erscheint auf Sport-heute.ch - Die Redaktion

Leserkommentare (2) »

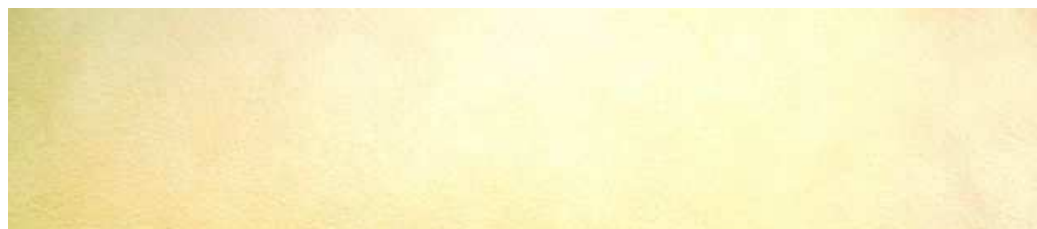




Der Arzt **Er ist Marathonläufer, Bergsteiger, Paraglider – Dr. med. Markus Becker ist Extremsportler und immer auf der Suche nach seinen eigenen physischen Grenzen. „Nicht immer zur Freude meiner eigenen Familie“, erzählt der eher zierlich wirkende Mann, dessen Alter schwer zu schätzen ist. Kein Wunder also, dass über 50 Marathonläufer und weitere Leistungssportler aus anderen Disziplinen seinen fachkundigen Rat als Sportarzt suchen. Pater Tobias ist hier seit drei Jahren ein regelmäßiger Gast. Heute wird Blut abgenommen. „Man sollte sich mindestens drei Monate vor dem Lauf ärztlich durchchecken lassen. Vor allem die Eisen- und Magnesium-Werte müssen kontrolliert und eingestellt werden“, erläutert Becker. „Eisenmangel und Defizite an Kohlehydraten sind die häufigsten Probleme bei Marathon-Läufern. Wir testen natürlich auch noch die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems, das Lungenvolumen und klären auch orthopädische Probleme. Denn irgendwann einmal kommt bei jedem der Punkt, an dem es nicht mehr geht.“ Gemeint sind Gelenkschmerzen, die eine natürliche natürliche Folge unseres Alterungsprozesses und der Abnutzung der Gelenke sind. „Aus diesem Grund laufen die meisten älteren Läufer und Läuferinnen nur noch die 10 Kilometer Strecken. Es macht gar keinen Sinn, sich mit Schmerzmitteln voll zupumpen, um die langen Distanzen zu laufen“, so Becker.



Die richtigen Laufschuhe spielen bei der Gesunderhaltung des Bewegungsapparates, gerade bei Langstreckenläufern, die größte Rolle. „Schuhe sind wie Messer und Gabel des Läufers“, erläutert Dr. Becker. „Ich habe drei Regeln, die man sich merken sollte: keinen Schuh länger als 600 Kilometer laufen, mindestens drei Paare benutzen und diese täglich wechseln, und sich auf wenige Schuhmarken reduzieren.“ Inzwischen bieten alle renommierten Laufschuhhersteller ihre eigenen patentierten Dämpfungssysteme an, die man selber testen sollte. „Die wenigsten Läufer haben einen guten Laufstil.“





Die meisten laufen eher unschön und unrund, schmeißen ihre Füße, Knie und Schenkel kreuz und quer über die Straße. Daher sollte jeder seinen eigenen Weg bei den Schuhen finden.“ Und wie ist das mit dem Suchtpotenzial? Pater Tobias nickt zustimmend. „Wenn Du einmal eine bestimmte Zeit, wie z. B. 3,50 geschafft hast, willst Du es beim nächsten Mal noch besser machen oder die Zeit zumindest halten“, sagt er. Marathon ist ein Extremsport und vorrangig beim Langstreckenlauf werden große Mengen an Endorphinen, sogenannten Glückshormonen, im Gehirn freigesetzt. Das möchte der Körper natürlich immer wieder spüren – so entsteht die „Laufsucht“.



Trainingspläne und Ernährung**** Sven Heupel von Medico in Essen-Kupferdreh ist Trainings-wissenschaftler und Leistungsdiagnostiker. Nach seinem Studium der Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Trainingslehre und Leistungsphysiologie sammelte er eigene Erfahrungen als Leistungssportler beim Rudern, im Triathlon und im Marathon. Heute stellt er sein Wissen und seine Erfahrung anderen Leistungssportlern zur Erreichung ihrer Ziele zur Verfügung. Pater Tobias muss heute auf das Laufband, obwohl ihm der Marathon vom Vortag im Teutoburger Wald irgendwie noch in den Knochen steckt. Sven Heupel ist gnädig. „Heute machen wir es mal nicht bis zur Kotzgrenze“, er lacht und entnimmt Pater Tobias etwas Blut am Ohr. Dann wird der Pater „verdrahtet“ und das Laufband beginnt auf der ersten Stufe zu laufen. „Ich ermittle die Laktat-Werte bei jeder Leistungsstufe bis zur maximalen Belastungsgrenze des Sportlers. Daraus kann ich Rückschlüsse ziehen auf die Stoffwechselprozesse bei jedem Athleten. Aus den Werten dieser Leistungsdiagnose wird ein exakt passender Trainingsplan für Pater Tobias erstellt, der genau seinen individuellen physischen Anforderungen und Fähigkeiten entspricht“, so Sven Heupel. „Das Ziel dabei ist der 100 km Ultra-Marathon.“





	Datum	Dauer	Hf. weite	Aktivierung	Deaktivierung	KW	Plan
6	Mo 22.02.					8,0	Trainingsfrei
7	Di	1:30:00	135 - 140	15 min	15 min		extensiver Dauerlauf
8	Mi						Trainingsfrei
9	Do		157 - 162	25 min	25 min		4x200m Steigerungen - 200m Traben - 5:20min
10	Fr						Trainingsfrei
11	Sa	0:30:00	155 - 175	35 min	25 min		intensiver profilierter Tempodauerlauf
12	So 28.02.	2:45:00	132 - 137	15 min	15 min		extensiver Dauerlauf
13							
14	Mo 01.03.					9,0	Trainingsfrei
15	Di	1:15:00	135 - 150	15 min	15 min		extensiver Dauerlauf - leicht weilig
16	Mi						Trainingsfrei
17	Do		163 - 168	25 min	25 min		3-4x3000m - Pause 4 min Traben
18	Fr						Trainingsfrei
19	Sa	0:45:00	148 - 153	25 min	25 min		aerobes Tempodauerlauf
20	So 07.03.	2:30:00	137 - 142	15 min	15 min		extensiver Dauerlauf mit 45 min HF 10% Spurt
21							
22	Mo 08.03.					10,0	Trainingsfrei
23	Di	1:30:00	128 - 133	15 min	15 min		extensiver Dauerlauf
24	Mi						Trainingsfrei
25	Do		158 - 163	25 min	25 min		6x2000m - Pause 4 min Traben
26	Fr						Trainingsfrei
27	Sa						extensiver Dauerlauf mit 30 min Marathon

Das ist eine echte Herausforderung für uns alle.“ Auch die Ernährung stellt einen wichtigen Baustein auf dem Weg zum Erfolg dar. Heike Stumpf ist die Ernährungsberaterin im Team bei Medico. Auch sie hat schon einige Marathonläufe hinter sich und Pater Tobias von Anfang an beraten. „Wir müssen zuerst herausfinden, wo der Sportler steht und wie seine Ernährungsgewohnheiten aussehen“, erläutert Heike Stumpf. „Dafür musste Pater Tobias zu Beginn der Beratung ein Ernährungs-Tagebuch führen und genau festhalten, was er wann am Tag zu sich genommen hat. Das haben wir dann aus- gewertet. Danach haben wir seine Ernährung der sportlichen Zielsetzung angepasst. Das ist von Mensch zu Mensch natürlich individuell zu betrachten. Gerade bei Marathonläufern ist meistens eine Anpassung bzw. eine Umstellung der bisherigen Ernährung notwendig.“



Ziel: 100 Kilometer**** Labortechnische Analysen, ärztliche Überwachung, Ernährungsberatung, Trainingspläne – hier werden berechenbare Fakten geliefert. Aber wer einen Marathon über 42 Kilometer, oder sogar einen Ultra-Marathon über 100 Kilometer laufen will, der braucht vor allem eines – Selbstdisziplin. Bei Pater Tobias kommt noch etwas anderes hinzu – er läuft nicht nur für sich, sondern auch und vor allem für Kinder, die Hilfe brauchen. „Für mich ist das die eigentliche Motivation und der Motor, der mich antreibt“, sagt er. Gibt es einen besseren Grund, diesen Sport auszuüben? Sicher nicht. Wir alle sollten ihm die Daumen drücken, dass er am 11. Juni in Biel das Ziel nach 100 Kilometern erreicht. Übrigens: Physiologisch kommen wir „Normalos“ auf das gleiche Ergebnis wie ein Marathonläufer, wenn wir drei Mal in der Woche ganz gemütlich etwa 10 Kilometer durch unseren Lieblingswald laufen.

Termine

Marathon Termine von Pater Tobias:

15. Mai 2010 / Mannheim - Marathon

11. Juni 2010 / Biel (Schweiz) -

100 km-Ultramarathon

26. September 2010 / Berlin - Marathon

Spendenkonto: Bank im Bistum Essen

Kto.: 107 660 10

BLZ 360 602 95

www.pater-tobias.de**** www.taucharzt-becker.de**** www.medico-sport.de





2006-2010 Sport-heute | Website muinar