

im



*Zeitschrift des
sc im-puls erfurt
e.V.*

DUIS



Nummer 1 - 2007



30. Rennsteig-Ski-Lauf
Neujahrslauf für kranke Kinder
Bikertour 700 Meter unter Tage
Muskelkater auch bei Trainierten
Vorbereitung auf den Rennsteig-Marathon



Gute Laune

In meiner Verwandtschaft wird immer mal wieder gefragt, warum ich nicht wenigstens im Winter auf das Laufen verzichte. Mach mal eine Pause, sagen sie. Nein, entgegne ich. Und dafür habe ich drei gute Gründe:

Erstens: Ich laufe dem Gewicht davon. Schließlich esse ich gern. Und ohne meinen Sport müsste ich die nächste Konfektionsgröße kaufen. Das wäre mir zu teuer und vor allem zu frustrierend. Es reicht auch so schon, dass die meisten Aktiven schlanker sind als ich. Das, was ich mehr esse, trainieren die anderen mehr. Na gut, aber ich habe noch die Normalfigur. Dank Sport.

Zweitens: Manchmal muss ich nachdenken über all die Dinge, die am Tage, in der Woche passieren. Nirgendwo geht das einfacher als während einer gemütlichen Runde durch den Wald. Und wenn ich tatsächlich mal ein wenig schneller laufe, denke ich gar nichts mehr. Das ist für eine Stunde auch ganz angenehm.

Und drittens: Ich habe schon viel von der Lichtmangeldepression gelesen und viel darüber gehört. Wer sich aber beim Sport immer mal wieder ein paar Endorphine holt, muss nicht befürchten, dauerhaft in schlechte Laune zu verfallen. Auch die Gefahr einer echten Depression ist geringer. Ich fange jetzt langsam an, wieder mehr als in den vergangenen Monaten zu laufen. Das ist nicht schwer. Denn der Frühling naht. Und damit kann ich es sogar der Familie zu erklären. . .

Esther GOLDBERG

Aus der Vorstandssitzung

In den Vorstandssitzungen Januar und Februar wurde die Umsetzung des Haushaltes 2006 und der Haushalt für 2007 beraten und beschlossen.

Die Veranstaltungen im Dezember, die Winter-Weihnachts-Wanderung und Untertage-Sparkassen-Marathon, wurden ausgewertet. Das Fazit war positiv. Für die weitere Optimierung der Wettkampfauswertung wurde der Kauf von zwei Note-books und zwei Druckern für 1400 Euro beschlossen.

Meldeflut in der Silvesternacht

Direkt nach den guten Wünschen für das Jahr 2007 versuchten viele, ihre Teilnahme für den 9. Rennsteig-Staffellauf abzugeben. Die dafür angegebene Online-Adresse reagierte allerdings nicht so wie geplant, was zu Verwirrungen führte. Das Interesse übersteigt bei weitem den Rahmen des möglichen. Weit über 200 Mannschaften wollten einen der 140 limitierten Startplätze ergattern. Es konnte ein Kompromiss erreicht werden, der nun 154 Mannschaften einen Start ermöglicht. Für das Jahr 2008, zur 10. Auflage, wird über neue Formen nachgedacht, damit keine Absagen nötig sind.

Sonderbonus für impulser

Bei den vom sc im-puls organisierten Veranstaltungen erhalten Mitglieder einen Rabatt von 50 Prozent auf die Startgebühr. Die Startgebühren für die Mitglieder des sc im-puls erfurt für die Teilnahme am Thüringer-Klassiker-Cup werden auch in diesem Jahr durch den Sportclub übernommen. Einzige Bedingung ist, dass mindestens fünf Teilnahmen an den neun ausgeschriebenen Läufen erfolgen.

Unter den Top 100

An einer Umfrage von MARATHON 4 YOU.DE unter seinen Lesern, nach den attraktivsten Marathonveranstaltungen, an der sich 8342 Personen beteiligten, kam der Untertage-Sparkassen-Marathon auf Platz 52. Die Plätze 1 - 3 belegten der Berlin-Marathon, Frankfurt-Marathon und Jungfrau-Marathon. Der GutsMuths-Rennsteiglauf rangiert auf Platz 25 und der Kyffhäuser-Berg Marathon auf Platz 87.

Wörthersee-Halbmarathon

Vom 16. bis 20. August (vier Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück) gibt es die Fahrt nach Kärnten. Neben der Teilnahme am Halbmarathon, Start in Velden und Ziel in Klagenfurt, werden auch einige Kurzausflüge in der landschaftlich schönen Region organisiert. Die Kosten pro Person im belaufen sich 155 Euro. Teilnahmemeldungen bis 31. März an die Geschäftsstelle des sc im-puls.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag



Jens Köhler	04.03.
Jörg Braun	10.03.
Günter Münch	13.03.
Reinhard Smeibidl	18.03.
Angela Brodkorb	18.03.
Regina Lier	22.03.
Matthias Held	24.03.
Christine Pickardt	30.03.
Matthias Helbing	31.03.
Birgit Wodsedalek	03.04.
Sieglinde Herrmann	08.04.
Karin Ruppe	14.04.
Jürgen Schulz	19.04.
Anke Grohall	25.04.
Anita Polt	26.04.
Bärbel Kleinsteuber	27.04.

Bustransfer zum Rennsteig

Auch in diesem Jahr haben wir wieder gemeinsam mit dem Laufladen Erfurt und Jena vier Reisebusse organisiert, die Sie unkompliziert von Erfurt und Jena zum Startort nach Neuhaus bzw. vom Ziel in Schmiedefeld zurück nach Hause bringen. Die für die Busfahrt notwendigen Bustickets können ab sofort für 15 Euro im Laufladen erworben werden. Der Preis schließt einen Abholservice der Startunterlagen am Freitag vor dem Lauf ein. Die Unterlagen (Startnummer, Umkleidebeutel, Leihchip, Laufinformationen) liegen am Morgen des Lauftages am Bus bereit oder werden für die Erfurter Läufer im Rahmen einer Nudelparty im „Cafe zum Roten Turm“ auf der Krämerbrücke ab 18 Uhr ausgehändigt.

Thüringen läuft 2007

Unter diesem Titel erschien zum ersten Mal im Druckservice und Verlag, René Burkhardt, eine Broschüre, die nahezu alle Laufveranstaltungen in Thüringen vereint. Eine kurze Vorstellung der Veranstaltungen, oft mit bildlicher Darstellung, gepaart mit einem Trainingstagebuch, Lauftipps und einem Laufreiseangebot, ist auf 80 Seiten gut komprimiert ins Bild gesetzt. Die Broschüre, die mehr ist als nur ein Laufkalender ist, ist für 1,50 Euro in allen Geschäftsstellen der Zeitungsgruppe Thüringen und in den Laufäden Erfurt und Jena erhältlich. Aber auch bei Laufveranstaltungen im Monat März wird die Broschüre angeboten.

Lauf-Laden lädt ein

Am Donnerstag, dem 15.3., lädt der Lauf-Laden in Zusammenarbeit mit der Fa. BOS und dem Rehaszentrum Erfurt zu einem interessantem Vortrag in das Café zum Roten Turm auf die Krämerbrücke ein. Der Vortrag beginnt um 19.00 Uhr und ist Bestandteil der Aktion „Geh' aufs Ganze“ (www.aufs-ganze.de) und richtet sich somit in erster Linie an Läufer, welche sich in diesem Jahr an einem Marathon versuchen wollen. Die Fa. BOS weist auf Entstehung und Behandlung von Verletzungen hin, welche im Zusammenhang mit einer Marathonvorbereitung auftreten können. Das Rehaszentrum wird über die Möglichkeit informieren, wie man mit Hilfe des neuen „Atlas-Trainingsgerätes“ muskuläre Disbalancen der unteren Extremitäten erkennen und trainieren kann.

Kristall-Lauf bundesweit beliebt

Für die 10. Auflage des Sondershäuser Kristall-Laufes liegen bereits über 350 Anmeldungen vor, Meldeeröffnung war am 1. Januar. Da das Starterfeld auf 500 begrenzt ist, ist für alle, die unbedingt noch einen Startplatz zur Jubiläumsveranstaltung ergattern wollen, Eile geboten. Bemerkenswert ist der hohe Anteil von Läuferinnen und Läufern aus den Bundesländern Nordrhein-Westfalen, Berlin, Bayern, Rheinland-Pfalz und Brandenburg. Aber auch Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Hessen und Sachsenanhalt sind vertreten. Da der Untertage trip für viele, die mit einem Wo-

chenendaufenthalt in der Region verbunden sind, erneut eine hundertprozentige Auslastung der Übernachtungskapazität in der Region Sondershausen garantiert.

Unser Titelbild

Geschafft. Ob in der klassischen oder in der freien Technik – Andreas Kalis vom SSV 04 Erfurt erreichte beim 30.Rennsteig Ski-Lauf vordere Plätze.

Ergebnisse unter : www.rennsteig-skilauf.de
Titelfoto: Foto-Team Müller



Herausgeber:

sc impuls erfurt e.v.
Konrad-Zuse-Straße 12, 99099 Erfurt
Tel.: 0361/7443655, Fax: 7443654
e-mail: sc-impuls-erfurt@t-online.de
Internet: www.sc-impuls.de

Redaktion:

Esther Goldberg, Martina Höhn, Olaf Kleinstüber,
Lars Günsch, Marion Peters
Layout:

Frank Naumann, Herderstr. 47,
99096 Erfurt, Tel.: 0361/6435751
Anzeigen und Druck: Handmann Werbung GmbH
Vertrieb: Zeitungsgruppe Thüringen
Erscheinungsweise: alle zwei Monate
Einzelbezugspreis: 1,40 Euro

Überweisung		Erinnerung	
Begünstigter: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen)			
SC IM · PULS ERFURT		Bankleitzahl	
Konto-Nr. des Begünstigten		8 2 0 5 1 0 0 0	
1 3 0 0 6 9 1 2 4			
Kreditinstitut des Begünstigten			
SPARKASSE MITTELTHÜRINGEN		Betrag: Euro, Cent	
Erwachsene		EUR 50, -	
Kunden-Referenznummer (Verwendungszweck auf dem Lauf und Ausschnitt des Überweisenden - nur für Begünstigten)			
Auch wenn das Jahr 2007 vielerorts erneute Preissteigerungen			
noch Verwendungszweck (maximal max. 1 Zeile, 70 Zeichen)			
bleibt. Wir erhöhen nur unsere Leistungen.			
Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)			
Bitte bis 31. März bezahlen			
			20
Bitte NICHT VERGESSEN:			
Datum/Unterschrift		Datum, Unterschrift	

Sport-Line KÄMPFER

SPORT- & VEREINSBEDARF

Vereinsbedarf aller Art

Proble, Wimpel, Anstecknadeln, Urkunden, Medaillen,
Schie, Ploek-Transfer- und Textdruck, Aufkleber,
Sportgeräte für Sportplätze und Hallen,
Vereins-, Verbands- und Landesfarben,
individuelle Sonderanfertigungen

Geilauer Straße 2
99085 Ohrdruf
Tele: 0 36 24 / 40 37 37
Fax: 0 36 24 / 31 77 29

E-Mail: sport-line-kampfer@t-online.de
www.sport-line-kampfer.de

sc im-puls-Reisen
Unser Partner:
REISEZEIT Tourismus GmbH
Lohmühlenstr. 65
12435 Berlin
Tel.: 030-42 25 730, Fax: 729
info@reisezeit-tourismus.de

Das Reiseangebot des Monats:

Santa-Claus-Marathon Mitsommernachts-Lauf in Finnland

Termine: 28. bzw. 29.6. - 1. bzw.
2.7.2007
Reiseprice: ab 575 EUR

Der Santa-Claus-Marathon im finnischen Rovaniemi, darüber sind sich die Experten einig, zählt zu den schönsten Mitsommernachts-Läufer der Welt und ist eine besondere Attraktion.

Das sind seine 7 Trümpfe für den dies-jährigen Juni:

- Ein Lauf- und Walkingprogramm mit Marathon, Halbmarathon und 12 km. Alle Strecken können auch gewalkt werden. Es gibt für jeden Finisher eine Holzmedaille und eine Urkunde mit dem Original-Start-

- Die Wettkampfstrecken führen durch die faszinierende Lappland-Landschaft und durch einen 800 m langen „Tunnel des Weihnachtsmannes“.

- Besuch bei Santa Claus in seinem Dorf persönlich.

- Exkursionen durch ein Stück Lappland, zu einem Schamanendorf, eine Bootsfahrt, eine Mitsommernachtswanderung.

- Auch diese Möglichkeiten werden geboten: vorher eine Helsinki-Stippvisite mit Schiffs- und Busfahrt, nachher 3-Tage-Trip ans Nordkap in Norwegen.



bild.

- Der Start erfolgt direkt auf dem Polarkreis und wird abends bei Temperaturen um 18-20 Grad von Santa Claus vollzogen.

- Die Mitternachtssonne! Bei der nächtlichen Ankunft im Zentrum von Rovaniemi, der Lappland-Hauptstadt, und selbst bei der Siegerehrung gegen 1 Uhr scheint sie noch.

Viermal bereits haben wir diese einmalige, liebevoll organisierte Laufveranstaltung besucht. Auch unsere fünfte Tour soll wieder ein nachhaltiges Erlebnis werden. Die bisherige Nachfrage deutet wieder auf eine größere Reisegruppe hin. Wir hoffen diesmal auf viele Thüringer und bieten allen im-puls-Lesern einen Rabatt auf unsere Reisevarianten von 3 % an.

Weitere

REISEZEIT-Reisen 2007

- 22.4.: Madrid-Marathon -Jubiläumsreise zum „30.“.
- 9.6.: Medeo-Marathon -Jubiläumsreise zum „10.“ im grünen Almaty (Kasachstan). Auch Halbmarathon und 10 km. Mit vielen Exkursionen, einem Jurtenbesuch und Forellenan-geln.
- 10.6.: Abebe-Bikila-Marathon (auch HM/10 km) in Addis Abeba (Äthiopien). Wir besuchen auch Halle Gebrselassie und eröffnen die Schule „Marathon“, ein Spendenprojekt, an dem viele im-puls-Leser Anteil haben.
- 18.8.: Reykjavik-Marathon (auch HM/10/3 km) – Island bleibt unser Sommerhit.
- 8.9.: Medoc-Marathon – nur noch wenige Startkarten.
- 30.9.: Loch-Ness-Marathon (auch 10 km). Nach Schottland zum See des weltbekannten Ungeheuers.
- 1.-7.10.: Mit Waldemar Cierpinski ins Rila-Gebirge – eine Woche Erlebnis- und Familiencamp.
- 7.10.: Guayaquill-Marathon (auch HM/10 km) in Ecuador.
- 7.10.: 84. Kosice-Marathon, Europas „Oldie“ in der Slo-wakei. Erstmals in unserem Programm.
- 19.-21.10.: 11.Läufer- und 8. Walker-wochenende in Bad Wilsnack. Mit Moormeile.
- 4.11.: Marathon - Athen (auch 10/5 km) – der Klassiker.
- 18.11.: Kuba-Marathon (auch HM). Rundreise im Angebot.
- 25.11.: Aphrodite-Halbmarathon in Paphos/Zypern. Unser No- vember-Hit.
- 2.12.: Singapur-Marathon (auch HM/10 km). Anschlussreise- Möglichkeit: Vietnam.
- 31.12.: Silvesterläufe auf Sinai (M/ HM/10) – eine Woche in Ägypten zwischen St. Catherine und Sharm El Sheikh: Laufen, Baden und Berg-Moses-Be- steigung.

Bitte unsere Prospekte anfordern!

Laufend geholfen

Top-Läufer erkämpften Geld für unheilbar kranke Kinder

Dem Aufruf im Dezemberheft folgend, drehten neun Impulser am 7. Januar ihre sonntäglichen Laufgruppen nicht im Steiger sondern am Lindenbühl beim 6. Mühlhäuser Neujahrslauf. Bei bestem Frühlings-Wetter wurden dort auf besondere Art und Weise Runden gesammelt:

Teil des Startgeldes konnte unser Verein an diesem Tag einen Reinerlös von 282,50 Euro abrechnen. Wer es wollte, konnte diesen Tag mit einem Gratis-Besuch in der Thüringen-Therme beschließen. Hier lief alles rund, wie ich fand. Ich komme gerne wieder, um diese gute Sache zu unterstützen.



Zugunsten des im Aufbau befindlichen Kinderhospizes Mitteldeutschland in Nordhausen tauschten Sponsoren jede gelaufene 1,7 km-Runde gegen zwei Euro. 7 245 Kilometer und damit 5000 Euro kamen so zusammen. Die Strecke wurde zwischen 10 und 15 Uhr ohne Zeit- und Streckenlimit gelaufen, gewalkt oder gewandert von 663 Startern – fröhlich schwatzend oder konzentriert laufend und zwischendurch pausierend am gut vorbereiteten und liebevoll betreuten Verpflegungspunkt, um dann noch so manch eine weitere Runde zu drehen. Auch unsere Läufer zeigten mit insgesamt gelaufenen 129 km, was sie, so kurz nach Silvester drauf haben: Matthias Held erreichte mit 31 = 52,7 km, die insgesamt zweithöchste Rundenzahl. Lars Günsch und Jörg Braun liefen je 16, Elke Kleb 15, Gerlinde Liedtke, Konstanze Mascher und Helmut Goetz je 12, Michael Hermann acht und Olaf Kleinsteuber sieben Runden. Ergänzt durch Privatspenden sowie einen

Wie in einem TLZ-Artikel am 22.01.2007 zu lesen war, konnte bereits mehr als 1 Mio. von den benötigten 4,8 Mio. für den Umbau einer alten Schule zu einer Einrichtung für todkranke Kinder und Jugendliche und deren Familien gesammelt werden. Das Ziel, im Jahr 2008 die ersten Familien im Kinderhospiz Nordhausen zu begrüßen, erscheint realisierbar.

Text:
Elke Kleb
Foto:
Claudia
Bachmann



17.

am Samstag, den 17. März 2007

Veranstalter:
SV Glückauf Sondershausen

Start und Ziel auf dem Possen

Wettbewerbe:
10:00 Uhr, 1200m, MSAWSA-MSD/WSD
10:10 Uhr, 20 km MB, alle Altersklassen
10:15 Uhr, 4 km alle Altersklassen
10:20 Uhr, 600 m Bambini Lauf,
Jahrgang 1999 u. jünger
10:25 Uhr, 20 km Lauf, Altersklassen ab M20
10:40 Uhr, 8 km Lauf alle Altersklassen
(Wertung Thüringen-Cup)

Meldung:
Online-Anmeldung
www.possenallee.com
oder an Peter Müller,
Possenallee 48,
99706 Sondershausen.

Meldeschluss: 15. März 2007

Nachmeldungen am Veranstaltungstag von 08:00 – 09:30 Uhr im Org.-Büro (Ringkaffee),

Nachmeldegebühr 3,- Euro

1. Lauf im Thüringer Klassiker-Cup

19. Mai 2007

35. GutsMuths-
Rennsteiglauf



30. Juni 2007
5. LAUF SCHNEEKOPF

www.rennsteiglauf.de

Auf's Ganze gehen

Tipps für die Vorbereitung zum Rennsteig-Marathon

Die bisher ruhige Vorbereitungszeit ist vorbei. Jetzt kommen aufbauende Trainingseinheiten. Einige Teilnehmer haben die Winterzeit genutzt, um sich einer professionellen Bestandsaufnahme zu unterziehen.

Auf der Grundlage der dadurch erzielten Ergebnisse konnten der gegenwärtige Ist-Zustand definiert, Prognosen auf die zu erwartete Ausdauerleistung beim Marathon am 19. Mai. Manche haben sich einer Diagnostik unterzogen, dank derer detaillierte Trainingspläne gemacht werden können. Für alle diejenigen, denen eine derartige Vorbereitung zu umfangreich ist, stehen nach wie vor Rahmentrainingspläne zur Verfügung. Wer den Marathon ohne primäres Zeitziel zurücklegen möchte, sollte ab sofort eine ausgewählte Trainingseinheit, meist die am Wochenende, länger werden lassen. Steigerungsraten von ca. 10 Prozent Laufumfang werden vom Körper gut toleriert. Bitte verändern Sie nicht gleichzeitig mehrere Trainingsbestandteile, wie Umfänge, Intensitäten, Untergrund. Auch ein Schuhwechsel von alt auf neu sollte in dieser Zeit vermieden werden.

Wir bieten Ihnen im Zeitraum März bis Mai die Möglichkeit von fünf gemeinsamen Trainingsläufen in wunderschönen Gegenden der Thüringer Heimat. Bei den Trainingsläufen ist ein Rundum-Service vorhanden, so u.a. Umkleide- und Duschmöglichkeiten, Streckenversorgung mit Energieriegeln und Getränken sowie ein anschließender kleiner Imbiss zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch.

Hier finden Sie eine Aufstellung unserer Trainingsläufe, für die eine Voranmeldung unbedingt notwendig ist. Als besonderen Höhepunkt werden wir am Sonntag, 06. Mai 2007, einen ca. 3 $\frac{1}{2}$ Stunden-Lauf auf Teilstücken, sprich den letzten 30 Kilometern des Original Rennsteigmarathons (von Friedrichshöhe nach Schmiedefeld) durchführen, um Sie mit den territorialen Gegebenheiten der Marathonstrecke vertraut zu machen. Als Ausgangs- und Endpunkt (Übernachtung, Duschen, gemütliches Beisammensein) steht das Rennsteiglaufhotel „endspurt“ zur Verfügung. Ein gemeinsamer Bustransfer von

Schmiedefeld zum Start in Friedrichshöhe wird organisiert!

Fragen können jederzeit über das bestehende Diskussionsforum „Aufs Ganze“ (PRIVATE HREF=„www.aufs-ganze.de“ (MACROBUTTON HtmlResAnchor www.aufs-ganze.de)) gestellt werden.



Mitarbeiter geben kurzfristig Auskünfte und Hilfestellungen. Wechselnde Tipps und Ratschläge für Sie als „Marathonneulinge“ werden ebenfalls kontinuierlich auf dieser Seite platziert.

Frank LEHMANN

Muskelkater erwünscht

Auch nach zwei Stunden hat die Gruppe gute Laune

Wer glaubt, dass Muskelkater ein Privileg für Untrainierte ist, hat sich geirrt.



Es ist Montag, Marion-Peters-Tag. Sie steht mit der Stoppuhr in der Leichtathletikhalle. Elke Kleb, Michael Wolfram und die anderen befolgen mit offenkundiger Freude die Anweisungen ihrer Trainerin. Sie feixen jetzt schon darüber, dass vor allem bei Neuling Olaf Kleinsteuber der Muskelkater gesichert ist. Spätestens am Mittwoch, zwei Tage nach dem Stationsbetrieb mit Medizinball, Stab, Bank und Schaumgummi. Der Muskelkater wird an Stellen auftauchen an denen Neuling Olaf Kleinsteuber gar keine Muskeln mehr vermutet hätte. Das sorgt für Spötteleien. Und auch das Dehnen der schon längst stark verkürzten Muskulatur wird ein wenig leichter, wenn man über die anderen und auch sich selbst lacht.

Marion Peters bietet dieses Gruppentraining seit 2003 an. Und was Elke Kleb, Günter Schütz, Dagmar Kubis und die anderen zieht, ist dieses Gefühl, gemeinsam leichter trainieren zu können. Oder wer von den Laufaktiven würde schon allein ordentlich um Kraft auch im Po, im Rücken und in den Beinen kämpfen? Na? Eben. Höchstens drei Ausnahmen. Gemeinsam aber macht es Spaß, den Puls beim Schlussprung oder beim Liegestütz oder beim Trippeln in die Höhe zu jagen. Den anderen geht es ja nicht besser. Und: Nach dem Training werden sich alle unheimlich gut fühlen. Wir lästern niemals gegen jemanden sondern nur mit ihm,

sagt denn auch Elke Kleb. Und Marion Peters lobt denn auch sofort die Gruppe als Lieblingstruppe. Das darf man als Kompliment an die Sportlust der Frauen und Männer zwischen 28 und 51 Jahren nehmen. Oder aber als Motivation, um wiederzukommen. Dieses Training ist ein Gewinn. Da lohnt es selbst im Sommerhalbjahr, nach der Zeit-



umstellung, auf ein paar Trainingskilometer zu verzichten. Oder sie werden vor dem Kreistraining bei Marion Peters gelaufen. Muskelkater ist garantiert...

Esther GOLDBERG



Matthias Helbing Tortechnik
Fahnerweg 7
D-99955 Herbsleben

Matthias Helbing
Tortechnik



Telefon +49 (0) 36041 44133
Telefax +49 (0) 36041 44060
Mobil +49 (0) 173 6638863

Sektionaltore
Rolltore, Rollgitter
Antriebe, Falttore
Brandschutztore
Schnellauftore
Garagentore
Feuerschutztüren



Beratung
Planung
Verkauf
Montage
Service
Wartung





**Günstig
Im Preis**



**Testsieger
Im Service**

**Jetzt zur AOK
wechseln!**

Die AOK ist die beste Wahl für Sie
und Ihre Angehörigen. Denn die AOK
ist die einzige Krankenkasse, die Sie
und Ihre Angehörigen zu 100%
kostenlos versichert.





Tatsächlich: Schnee

30. Rennsteig-Ski-Lauf

Wie in Thüringen läuft ... 2007 angekündigt, fand die 30. Auflage des internationalen Rennsteig-Ski-Laufes am 10. und 11. Februar 2007 statt.

Die Organisatoren hatten im Vorfeld mit allerlei Widrigkeiten zu kämpfen. Zu wenig Schnee am Rennsteig und die Auswirkungen des Orkans Kyrill, zwangen sie von der Originalstrecke auf eine ca. 8km Runde auszuweichen, die es zweimal zu durchlaufen galt.

Auch die breitensportlich orientierten Skiläufer hatten unter diesen ungünstigen Bedingungen zu leiden, was in weniger Trainings- und Wettkampfkilometern auf Schnee zu Buche schlug.

So waren schließlich alle froh, dass am Mittwoch vor dem Wettkampf grünes Licht für die Veranstaltung gegeben werden konnte.

Die erstmalig durchgeführte Erweiterung des Programms um einen Freistilwettbewerb am Samstag erwies sich als eine echte Bereicherung für den Thüringer Loipen-Klassiker. Als erste Sieger auf der Freistilstrecke konnten sich M. Zschinzsch aus Partenkirchen bei den Männern (56:51,9 min) und D. Seidel bei den Frauen (1:08:56,2h) eintragen.

Der Sieger in der klassischen Technik, D. Slechta aus Tschechien, benötigte für die gleiche Strecke am Sonntag 1:05:00,1h. Die beste Frau bei den klassischen Skiläufern war E. Goetz aus Sayda. Sie kam nach 1:21:55,9h ins Ziel.

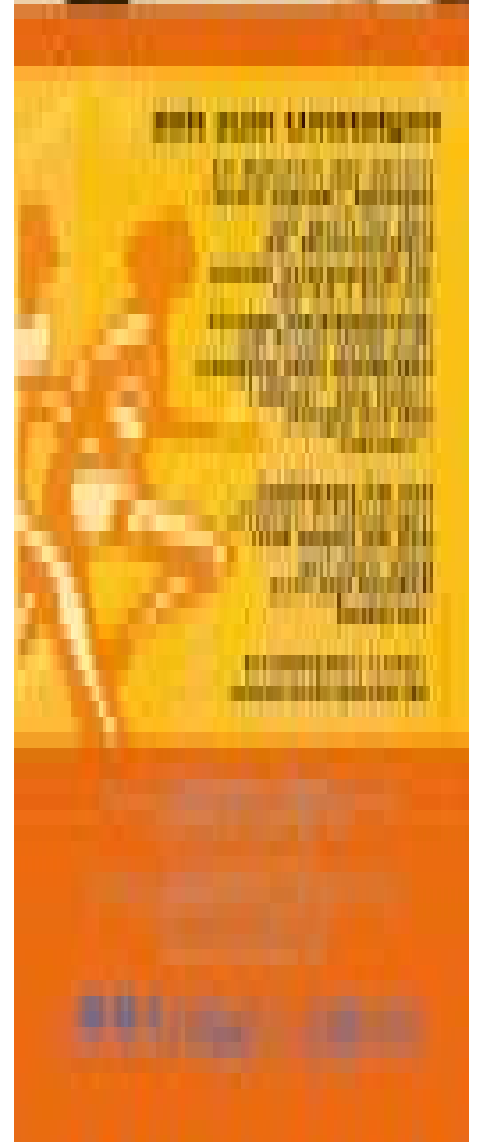
Insgesamt hatten 155 Läufer den Freistil-Auftakt bestritten. 280 Läufer starteten auf der klassischen Strecke. Sie kamen aus 13 Bundesländern, den Niederlanden und aus Tschechien.

Peter Jung (Trusetal) bestritt an seinem 58. Geburtstag seinen 30. Rennsteig-Ski-Lauf und gewann dabei seine Altersklasse. Auch Manfred Metz (Tambach-Dietharz) war bei allen 30 Auflagen dabei.

Sieghard Zitzmann
Rennsteiglauf GmbH



Abgefahren:
Mit dabei
Heike
Luck



Das Grundprinzip des „Bridgings“ (sinngemäß eine „Brücke bauen“) liegt im anheben der Hüfte aus der Rückenlage und damit Kräftigung der Beckenmuskulatur. Das ermöglicht beim Laufen die aktive Aufrichtung der Hüfte. Gleichzeitig sollte dafür auch die Hüftbeugemuskulatur gedehnt werden (großer Ausfallschritt, Oberkörper aufrichten, leicht das hintere Knie absenken, bis es den Boden berührt); Zunächst sollte man das „Bridging“ in Rückenlage am Boden mit rechtwinklig aufgestellten Beinen durchführen. Bei der Übungsausführung mit dem Theraball erfolgen zusätzliche Anforderungen an das Gleichgewicht und die Rumpfstabilisierung.

Grundposition: Rückenlage, Fersen und Unterschenkel sind hüftbreit auf dem Ball fixiert, die Knie sind rechtwinklig gebeugt, ebenso die Hüfte, Arme liegen neben dem Körper, vor Übungsausführung erfolgt der Aufbau der Grundspannung: Gesäßmuskeln und Bauchmuskeln anspannen, (Lenden-) Wirbelsäule an den Boden drücken, Schultern ebenfalls aktiv an den Boden drücken;

Übungen mit dem Theraball

2. Bridging

Übungsausführungen:

- Rumpf anheben bis zur Hüftstreckung und halten über 30 (später 40 oder 50 Sekunden), dazwischen absenken, Pause, Übung 3 mal wiederholen;
- Rumpf langsam und unter Spannung 20x anheben bis zur Hüftstreckung und senken in die Ausgangsposition; eine Steigerung ist durch Auflegen eines Medizinballes, eines anderen Gewichtes auf oder spannen eines Therabandes über die Hüfte möglich
- Rumpf bis zur Hüftstreckung anheben, Gewichtsverlagerung auf ein Bein, anheben des anderen Beines bis zur Streckung und 3 - 6 Sekunden halten, Bein zurückführen, anderes Bein anheben; jedes Bein ca. 5 mal beüben; wichtig: achte darauf, dass Deine Hüfte bei Streckung eines Beines nicht „absackt“, deshalb besser erst 3 -6 Sekunden üben und erst



bei ausreichender Kraft die Übungszeit verlängern.





Sicherlich ist der Veranstaltungsname etwas hochgestapelt, aber die Richtung stimmte auf alle Fälle.

Wenn es auch nicht bis zum Mittelpunkt mit dem Bike ging, so war die tiefste Stelle immerhin 750 m unter der Erde. Grund genug, um aus fast allen Bundesländern die Reise nach Sondershausen in das Erlebnisbergwerk anzutreten. Aus dem

reichlich Abkühlung und Erfrischung wurde durch den Veranstalter nach jeder Runde gesorgt. Waldquell-Wasser, Orangen, Bananen usw. hatten die Helfer im Angebot. Alle Aktiven waren diesmal mit Vernunft und fahrerischem Geschick unterwegs, so dass lediglich zwei kleine Schürfwunden von den Helfern des ASB verarztet werden mussten. Für jeden Teilnehmer, egal ob er eine oder vier Runden absolviert hatte, ob er pro Runde 30 oder 50 Minuten benötigte, gab es eine Ehrung und Erinnerung zugleich an diese nicht alltägliche Bikertour. Lob gab es von den Aktiven und den Helfern für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung, der in erster Linie an die Kumpel des Erlebnisbergwerkes geht. Aber auch für die Unterstützung gilt Thüringer Waldquell, RadArt, dem ASB und der Zeitungsgruppe Thüringen ein großes Dankeschön.



Hunsrück, aus Berlin, Regensburg, Passau, Hamburg, um nur einige Gegenden zu nennen, kamen die 97 Teilnehmer und 7 Teilnehmerinnen. Nach ca. 3 Minuten Seilfahrt erreichten die Aktiven in 680 Meter Tiefe den Ausgangs-, Zwischenstopp- und Zielpunkt dieser Tour. Nach einer ersten Einführungsrunde mit kurzem Besuch im Museum wurde die Strecke frei gegeben und jeder konnte sein Tempo und auch die Streckenlänge selbst wählen. Die 10,2 km leicht ausgeleuchtete Runde durch das Stollenlabyrinth mit einer Höhendifferenz von über 300 m, stellt hohe Ansprüche an alle Aktiven. Nach der ersten Runde sagte Philipp Gerlach aus Hildesheim: „Am entferntesten Punkt dieser Runde, wo wir 750 Meter unten sind, können wir vom Mittelpunkt gar nicht mehr so weit sein, so warm und stickig ist es dort“. Für

Olaf KLEINSTEUBER



Vollwerternährung - ein Einstieg

Ja richtig gelesen – wir wollen uns in Zukunft bei den Rezepttips im Bereich der Vollwerternährung bewegen.

Warum? Das ist die optimalste Ernährungsform für Freizeitsportler, um die Versorgung des Organismus mit allen lebensnotwendigen Nahrungsinhaltsstoffen wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien abzusichern. Dazu kommen – ganz wichtig – Ballaststoffe. Die Gesamtheit der Prinzipien der Vollwerternährung trägt zur Aufrechterhaltung eines störungsfreien Stoffwechsels bei und gewährleistet somit eine optimale körperliche und geistige Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Abwehr von Infekten und Krankheiten. Die Prinzipien der Vollwerternährung bestehen unter anderem in einem Verzehr von vorwiegend lactovegetarischer Kost im höchstmöglichen Wertzustand, also dem Verzehr vorwiegend pflanzlicher Lebensmittel, Milch und Milchprodukten, sowie Vollkornprodukten.

Der Grad der Naturbelassenheit spielt ebenso eine große Rolle wie die Berücksichtigung

von ökologisch erzeugten Lebensmitteln, um den Schadstoffanteil in der Nahrung (zum Beispiel durch Spritzen mit Chemikalien, chemische Düngung des Bodens) so gering wie möglich zu halten. Empfohlene Lebensmittel der Vollwerternährung sind:

Vollkornprodukte, Gemüse und Obst (möglichst mit hohem Frischkostanteil), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, Butter und ungehärtete pflanzliche Margarine, kalt gepresste, unraffinierte Öle, Kräuter- und Früchtetees, Gewürze und Kräuter.

Im Verzehr wesentlich geringer in der Gesamtmenge, dennoch nicht ausgeschlossen sind Fleisch- und Wurstwaren, Eier, schwarzer Tee und Kaffee, Alkoholische Getränke und Kochsalz; Zu den „No's“ gehören Auszugsmehlprodukte, isolierter Zucker, gehärtete Margarine extrahierte, raffinierte Öle und gesüßte Getränke.

Wir werden uns in der Zukunft weiterhin mit diesem Thema beschäftigen, bieten hier aber – bewusst in der Schlemmerecke – unser erstes Rezept an. Gefunden bei

„Vollwertküche für Genießer“

von Prof. Claus Leitzmann,

Helmut Million, FALKEN-Verlag

Kartoffel- Mangold- Auflauf

Für 4 Personen

800 g mehlig kochende Kartoffeln,
Meersalz, Kümmel,

Zwiebel, Knoblauchzehe,

600 g Mangold, 2 EL Butter

frisch gemahlener Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

4 Tomaten

100 ml Milch, 50 g Sahne

50g geriebener Käse

Butter zum Ausfetten



1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser waschen, abbürsten und in Salzwasser mit etwas Kümmel zugedeckt bei mäßiger Hitze etwa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Mangold verlesen, waschen und grob hacken.

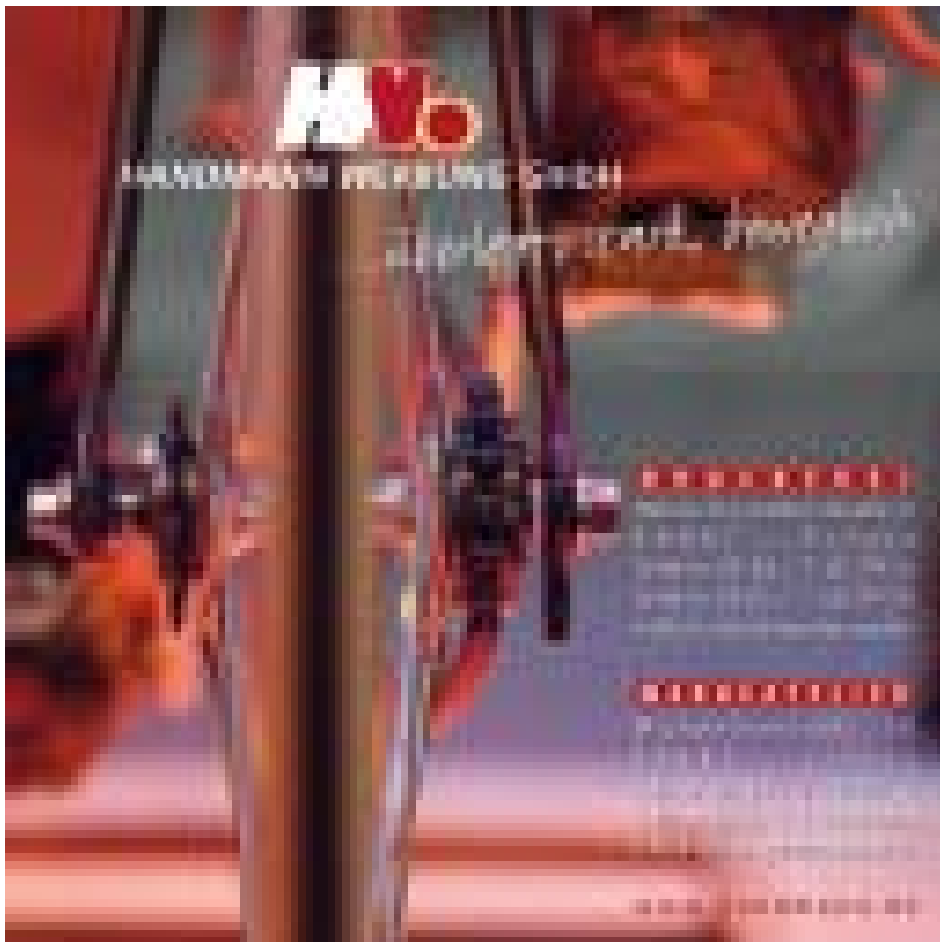
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Den Mangold dazugeben, kurz andünsten und mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuß kräftig würzen.

4. Die Tomaten waschen, den grünen Stielansatz entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.

5. Die Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit der Milch und der Sahne schaumig schlagen, mit Meersalz und Pfeffer würzen.

6. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Eine Auflaufform ausfetten und das Kartoffelpüree, den Mangold und die Tomatenscheiben Schicht weise hineingeben.

7. Den Auflauf etwa 30 Minuten backen, in den letzten 10 Minuten den Käse darüberstreuen.



Kräftig und ruhig Langsamer Ruhepuls als Dankeschön

Wer ordentlich trainiert hat, hat auch einen niedrigen Ruhepuls. Das weiß Kardiologin Prof. Dr. Ingeborg Aßmann.

Warum wird so viel Wert auf den richtigen Puls gelegt, wenn man läuft oder anderweitig sportlich aktiv ist?

Nun, das hat durchaus seine Berechtigung. Denn die Puls- beziehungsweise Herzfrequenz gibt ja Auskunft darüber, wie funktionstüchtig das Herz unter Belastungsbedingungen ist.

Ist die Pulsfrequenz wirklich um so geringer, je mehr trainiert wird?

Nein, das so zu sagen, wäre falsch. Denn die Frequenz unter Belastung ist auch abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergröße und Gewicht und wird durch verschiedene Mechanismen gesteuert. Dazu zählen Hormone und auch das vegetative Nervensystem.

Ein regelmäßiges Training macht aber schon einiges aus, oder?

Auf jeden Fall. Denn die körperliche Belastung fordert eine stärker Durchblutung der arbeitenden Muskulatur, weil mehr Sauerstoff erforderlich ist. Und die Pulsfrequenz steigt mit der nötigen Sauerstoffaufnahme an. Wer ordentlich trainiert, hat einen entsprechend einen geringen Ruhepuls.

Wie groß ist der Unterschied beim Ruhepuls zwischen Trainierten und Untrainierten?

Wer ordentlich trainiert, hat einen Ruhepuls zwischen 45 Herzschlägen pro Minute und 60. Die Untrainierten haben bis zu 80 Schläge pro Minute. Ein Herz schlägt kräftiger, wenn es trainiert ist und ist also effektiver.

In welchem Bereich belastet man sich am gesündesten?

Die Faustregel für den Maximalpuls heißt ja bekanntlich 220 minus Lebensalter. Es sind zehn Prozent mehr oder weniger auch noch ganz normal. Die Faustregel



für die Trainingspulsfrequenz heißt 180 minus Lebensalter.

Gilt diese Regel für Frauen und Männer gleichermaßen?

Nein, Frauen haben im Durchschnitt um einen 15 Schläge höheren Puls.

Gespräch: Esther GOLDBERG
Foto: TA/A.Volkmann



Engelbert Gassner, ist sehr zuverlässig, erfahren und geduldig. Bereits im Sommer 2006 während der Tour durch die Schobergruppe erzählte er vom Eisklettern. Das hat mich neugierig gemacht. Als Hobbykletterin wollte ich das ausprobieren. Das Wetter und die Natur haben dieses Jahr leider nicht so gigantische Eiswände gebaut. Aber Engelbert hat einige sehr, sehr

schöne Plätze gefunden, wo ein Anfänger gut und sicher erste Erfahrungen sammeln kann im Umgang mit Eisgerät und Steigeisen. Heiligenblut ist im Winter ein Paradies für Skifahrer. Am Samstag führen wir zusammen in das Zirknitztal hinter Großkirchheim. Es gab viel Sonne, viel Schnee und auch Eiszapfen. Die Eisgeräte werden mehr als schulterbreit und gerade

auf Zug ins Eis gebracht. Rechter Fuß, linker Fuß. Langsam und in kleinen Schritten. Hüftbreit und parallel. Stehen, Körper ausstrecken. Den Körperschwerpunkt beachten. Irgendwie habe ich es dann geschafft: Mein erster kleiner Wasserfall – die Betonung liegt auf klein! Als Belohnung eine Pause mit großem Kino: Die Schobergruppe. Der Schnee schien die Farbe des Himmels anzunehmen. Engelbert hat mir das Bachbett der Zirknitz gezeigt. Eine Schlucht. Zusammen sind wir ein ganzes Stück weit hinaufgegangen und haben dabei auch klettern müssen mit Steigeisen, Seil und Eisgerät. Jeder Schritt, den man vorwärts geht, muss man auch rückwärts gehen können. Ruhe bewahren, keine hektischen Bewegungen. Der kleinste Fehler kann tödlich sein. Klettern ist ein feiner Sport. Alle Muskelgruppen werden dabei beansprucht. In der Natur und mit der Natur macht es besonders viel Freude. Als Anfängerin ist es unbedingt notwendig, einen erfahrenen Bergführer an der Seite zu haben. So einen wie Engelbert Gassner aus Heiligenblut.

Iris ENZIAN



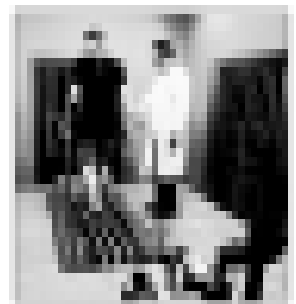
Schmerzen beim Laufen?

Mit uns laufen Sie richtig! richtig laufen

Zwei Analysesysteme für Ihre Gesundheit

Computergestützte Bewegungsanalyse

- präzise, objektive Erfassung der einzelnen Bewegungsphasen im Fuß-, Knie- und Hüftbereich mit digitalen Messgeräten
- Erkennen von Fehlhaltungen und muskulären Dysbalancen
- Bestimmung des Lachals sowie mechanischer und funktioneller Störungen
- Messmöglichkeiten für die und ohne schmerzhaften Laufstrahl (T-Fuß)
- Anwendungsgebiete: Kreuzschmerzen, Osteoporose, etc.



Computergestützte Fußdruckmessung

- Erfassung der Druckverteilung und Belastungsphasen unter dem Fußballen zur optimalen Einlagerungsvermeidung
- Anwendungsgebiete: Plantar Fasciitis



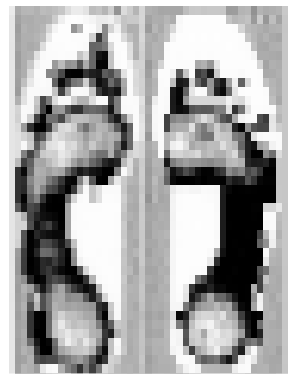
Unser Leistungsangebot:

Erläuterungsvergütung

- Individuelle Beratung mit persönlichem geschultem Spezialisten mit verschiedenen Fortbildungen und Zertifikaten

Spezialfußambulanz

- z. B. Verkürzungsambulanz
- Bein- oder Knieambulanz
- Stützrollen
- Veränderung der Einlegesohle
- Reparatur des Innenmaterials - Ferndiener



BOS

Orthopädische Markschmerz-Klinik

Orthopädische Fußambulanz - Orthopädische Knieambulanz - Knieambulanz - Home Care

Am Gröninger Ring 11

39104 Berlin

Tel.: 030 61 48 77 0 - Fax: 030 61 48 77 200

Internet: www.bos-ambulanz.de - E-Mail: info@bos-ambulanz.de



„Rund um die Zinkspitze“ Nach Sturmtief neue Strecke

Am 20.01. 2007 fand die 6. Auflage dieses Crosslaufes mit guter Teilnehmerresonanz statt. 124 Athleten, überwiegend aus Nord-, Westthüringen und Niedersachsen nahmen die 4 Strecken (1,3/3/5/14,5km) unter die Füße. Mit dem ältesten Starter, Erich Banisch (5 km gewalkt) und dem Jüngsten, Eric Seise (4 Jahre), lagen 85 Lebensjahre dazwischen. Die Bewegungsfreude zeichnet allerdings beide aus. Zweitältester Läufer und Stammgast war der 80-jährige Krom-bacher Oswald Schäfer, der die 5 km-Strecke absolvierte. Die Organisatoren um Ralf Buckler vom LTV Obereichsfeld hatten weit vor dem Startschuss noch ein anderes Problem zu lösen. Die Hinterlassenschaften des Sturmtief „Kyrill“ hatte die etatmäßige Strecke im Wald stark in Mitleidenschaft gezogen. Aus Sicherheitsgründen musste kurzfristig die Strecke geändert werden, sie blieb anspruchsvoll und die Läufer fanden gute Bedingungen vor. Die Nachwuchsläufer der SV Einheit Worbis dominierten die 3 km-Strecke. Den langen Kanten bei den Männern gewann Volker Hillebrech von der LG Göttingen mit neuer Bestzeit von exakt 0:57:00 h vor Thorsten Schmidt (SV Rhumspringe) in 0:58:13 h und Martin Dörre aus Mühlhausen in 1:00:12 h. Über die gleiche Distanz siegte bei den Frauen Gerda Schild (1:00:15h) vor Erika Pöhls (1:11:19h), beide vom Laufline Team Göttingen und Petra Arnhold (1:24:03h) vom Rennsteiglaufverein. Nach erbrachter sportlicher Leistung konnten sich die Athleten mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen stärken.

Start in die Laufsaison 28. Neujahrslauf in Worbis

Am 06. Januar, pünktlich 13.00 Uhr, fiel der erste Startschuss an der Wipper des Jahres 2007. 2 Strecken mit 3 und 7,5 km standen zur Auswahl. Über 7,5 km verwies Andreas Schäfer (Mühlhausen) Knut Trautmann (VfL Hüpstedt) und Uwe Müller (SV Einheit Worbis) auf die Plätze. Mit Petra Arnhold nahm nur eine Frau diese Strecke in Angriff. Trotz eines nicht all zu großen Starterfeldes (44 Aktive) war die Einschätzung der Organisatoren um Gerhardt Senitz von der SV Einheit Worbis

positiv. Viele Nachwuchsläufer blieben diesmal der beliebten Laufveranstaltung fern, da zeitgleich ein Hallenwettkampf in Erfurt stattfand. Am Ende der Veranstaltung bekamen die Organisatoren ein dickes Lob von den Aktiven.

Thüringer Silvesterläufe

Erfurt: Bereits vor dem ersten Start konnte der Meldechef Klaus-Dieter Walther den ersten Rekord verkünden. Nachmelde rekord! Aber trotz zusätzlichem Aufwand (Ausgabe Sportident-Chip) kamen alle rechtzeitig zum Start. Mit über 1800 Startern ein weiterer Rekord. Und auch die Siegerzeiten der „weißen Kenianer“, so die TA vom 2. Januar, waren Rekordverdächtig. Die perfekte Zeitnahme und ein gelungenes Rahmenprogramm wurden positiv aufgenommen. Schade nur, dass man der Ehrung der Besten in den Altersklassen nicht den Rahmen gab, den sie eigentlich verdienten.



Apolda: Milde Temperaturen und Sonnenschein lockten 180 Aktive aus Nah und Fern an, so unter anderem aus Mecklenburg-Vorpommern und Baden-Württemberg. Trotz leicht aufgeweichter Promenade und Gegenwind waren die Aktiven beim Lauf um die Teiche nicht zu bremsen.

Tanna: Größte Resonanz seit 1990 mit 373 Teilnehmern. Sowohl das Wetter, als auch die Nachmeldeflut, stellten die Organisatoren vor eine große Herausforderung. Kurzfristig wurden alle Strecken

umdisponiert aufgrund von Tauwetter und Schneematsch. Bewährt hat sich der Sportident-Chip bei seinem Premiëreneinsatz.

Gera: 402 Teilnehmer begaben sich auf die Strecken zwischen 3 und 20 km bei Temperaturen um den Gefrierpunkt. Drei Geraer, mit Remo Reichel, Astrid Hartenstein und Simone Hänse, lagen beim Silvesterlauf vorn.

Eisenach: 60 Aktive fanden sich zum Silvesterlauf bei milder, regnerischer Witterung an der Sängewiese ein, um das alte Jahr mit einem lockeren Lauf ohne Zeitdruck über 11 km zu verabschieden. Zwar waren manche Waldwege arg zerfahren, doch dem Spaß tat dies keinen Abbruch. Für das leibliche Wohl sorgte der Sängewiesen-Wirt Hartmut Zemla mit Bratwurst, Glühwein und anderen Leckereien. Bleibt nur zu wünschen, dass die Stedtfelder Rennsteigfreunde sich weiter um die kleine aber feine Veranstaltung kümmern.

Ellrich: Als Jahresausklang nahmen die Aktiven die verschiedenen Strecken unter die Füße. Trotz Nieselregen und matschigem Geläuf wurde der letzte Wettkampf des Jahres zu einem Erlebnis bei dem gute Leistungen mit der Freude an der Bewegung zu verzeichnen waren. Ellrich wurde als Alternative für den kurzfristig abgesagten Nordhäuser Silvesterlauf angenommen.

Winterlauf in Meuselwitz 88 Aktive zur 19. Auflage

Die seit 1999 durchgeführten Winterläufe heben einen festen Platz im Thüringer Volkslaufbereich. Drei Strecken, 10,8/5,5/2,8 km) hatte der FSV Meuselwitz am 21. Januar im Angebot. Bewölkt, 5 Grad C und stürmischer Wind waren die äußeren Begleitumstände auf einer überwiegend flachen Strecke mit kurzen Anstiegen um den Hainbergsee. Den langen Kanten gewann Steven Michel (RS Altenburg) in 39:15min vor Stephan Tille (LAV Bad Köstritz) in 41:41 und Konrad Smolinski vom LTV Erfurt in 42:07. Bei den Frauen gewann Christiane Hörtzsch (46:59, Zeit) vor Tanja Semjonowa (48:54, Oberholz) und Lydia Faltus (54:59, Zeit). Eine gelungene Veranstaltung bilanzierten die Aktiven überwiegend aus Ostthüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt.

