

08083 | 50. Jahrgang  
DEUTSCHLAND 4,60 €  
ÖSTERREICH 5,30 €  
SCHWEIZ 9,00 CHF  
LUXEMBURG 5,30 €

# LAUFZEIT & CONDITION

3/2019

EINFACH. BESSER. LAUFEN.

**KORNGESUND**  
REZEPTE GEGEN DAS VERGESSEN  
ALTBEWÄHRTER ERNÄHRUNG

**KLARTEXT**  
REGENSBURGER ERFOLGSTRAINER  
KURT RING IM INTERVIEW

**LAUSCHUHE**  
KOLLEKTIONEN 2019 UND  
SYMPOSIUM DER EXPERTEN

# INTELLIGENZ AM HANDGELENK

ELEKTRONISCHE HELFER FÜR JOGGER  
UND AMBITIONIERTE IM TREND



[www.laufzeit.de](http://www.laufzeit.de)

**GRAN CANARIA**  
DORTMUNDER UNTER  
DEN TOPTEN BEIM  
SILVESTERLAUF

**SOEST-WERL**  
PETROS UND AMRHEIN  
MIT SPORTLICHER  
SPITZENKLASSE

**AZOREN/PORTUGAL**  
POTSDAMER SIEGTE  
AUF DER HALBMARATHON-  
STRECKE



4 190808 304601 03



Foto: Valencia-Marathon



Unser Titelbild:

Bald sollte es nach Frühling riechen, wenn man so wie unser Titelmann durch den Wald läuft – die besseren Tage für Läuferinnen und Läufer sind nicht mehr weit. Ein paar Empfehlungen geben wir in dieser Ausgabe dazu mit auf den Weg: elektronisches Equipment ab Seite 14, das Frühlingstraining ab S. 46 und die passenden aktuellen Laufschuhe ab S. 52.

Foto: New Balance  
Gestaltung: A. Reuel

# Inhalt 3/2019

## TITELTHEMA

- 14 Von Nurmis Stoppuhr zum Computer am Handgelenk – elektronische Hilfen für Läuferinnen und Läufer

## BERICHTE

- 8 Laufabenteuer mitten im Atlantik – Epic Trail Run Azores  
20 Aktiv auf der Urlaubsinsel – Silvesterlauf auf Grand Canaria  
30 Sportliche Klasse und Charitygedanke – Silvesterlauf Werl-Soest  
68 Kurzberichte aus Stadt und Land

## IGL

- 72 Erinnerung an Günter Mielke, Crosslauf in Kraichtal

## FRAUEN

- 40 Spanische Köstlichkeiten aus Valencia und (Wieder-)Einstieg nach der Zwangspause

## MARKT

- 12 Querbeet  
52 Übersicht Laufschuhe Frühjahr/Sommer 2019 mit Expertenbeiträgen von der ISPO

## SZENE

- 28 Jedes Talent bei der Hand nehmen – Interview mit Erfolgstrainer Kurt Ring, Regensburg

- 30 Auf dem Weg zu Olympia – Amanal Petros im Porträt  
31 Die Stimme der Läufer – Sportmoderator Artur Schmidt im Interview  
32 Quo vadis Laufsport im Jahr 2019 – Kolumne Menz  
34 Buchrezension, Tipps von Cierpinski, Szeneinfos, Wei(d)tläufiges  
44 Bestandsaufnahme – Marathonstudie Deutschland 2018  
48 Vielfalt ist Trumpf – Jahresausblick in die Ausdauerszene  
60 Sensomotorik – Berliner Spezialisten im Firmenporträt  
63 Ehrung für Lauforganisator Roland Winkler  
78 Abschied von Gerd Engel

## GESUNDHEIT

- 22 Ernährungskolumne: Korngesund – Rezepte gegen das Vergessen bewährter Ernährung

## PARTNER

- 77 DVLÄ – Leistungsfähigkeit/Fitness kontra „Sitzen – die neue Revolution des Alltags“

## SERVICE

- 26/39 Neuerscheinungen bei Meyer & Meyer  
81 Termine, Ergebnisse, Geburtstage  
82 Vorschau Ausgabe 4/2019, Impressum

## Beilagenhinweis:

Dieser Ausgabe der LAUFZEIT&CONDITION liegt der „Der Deutsche Wirtschaftsbrief“ bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.



Foto: Valentin



Foto: Schlett

## UTAS FUSSNOTE

# Ein Abschied auf Zeit



Uta Pippig als Gast beim 11. AOK Müggelsee-Halbmarathon 2017 – die Medaille hatte sie nicht etwa ehrenhalber als Gast, sondern für ihren Sieg bei den Frauen über 10 km erhalten.

Foto: LZ&CO/Weising

An dieser Stelle habe wir in dieser Ausgabe keine angestammte Kolumne von Uta Pippig, die sich aus beruflichen Gründen vorerst als ständige Kolumnistin verabschiedet. Der Abschied ist ihr nicht leicht gefallen, aber die Aufgabenfülle und zahlreiche Reisen rund um den Erdball lassen ihr momentan zu wenig Zeit.

Wie sie uns mitteilte, können wir uns in absehbarer Zeit auf ein Buch von ihr freuen. In einer Sprachmitteilung verriet sie schon ein wenig davon:

„Ich bin mitten im Schreiben eines Buches mit dem Arbeitstitel ‚Laufen in die Freiheit‘. Es wird zum Teil Ratgeber und zum Teil Autobiografie sein. Es soll ein Lebensratgeber, aber auch ein Trainingsratgeber werden. Die Kapitel entstehen gerade nach und nach und ich freue mich schon darauf, mehr davon zu berichten, wenn ich Mitte des Jahres und im Herbst in Deutschland bei verschiedenen Laufveranstaltungen zu Gast sein werde. Allen Lesern von LAUFZEIT&CONDITION ein Dankeschön für die Treue.“

Mit einer herzlichen Läuferumarmung

Eure Uta Pippig



Uta Pippig – Foto: Tim DeFrisco

Die Redaktion bedankt sich bei Uta für die bisherige Zusammenarbeit. Dies in der Hoffnung, dass ihre Handschrift uns nicht ganz verloren geht.

Wolfgang Weising, Chefredakteur

# LAUFABENTEUER MITTEN IM ATLANTIK

EPIC TRAIL RUN AZORES

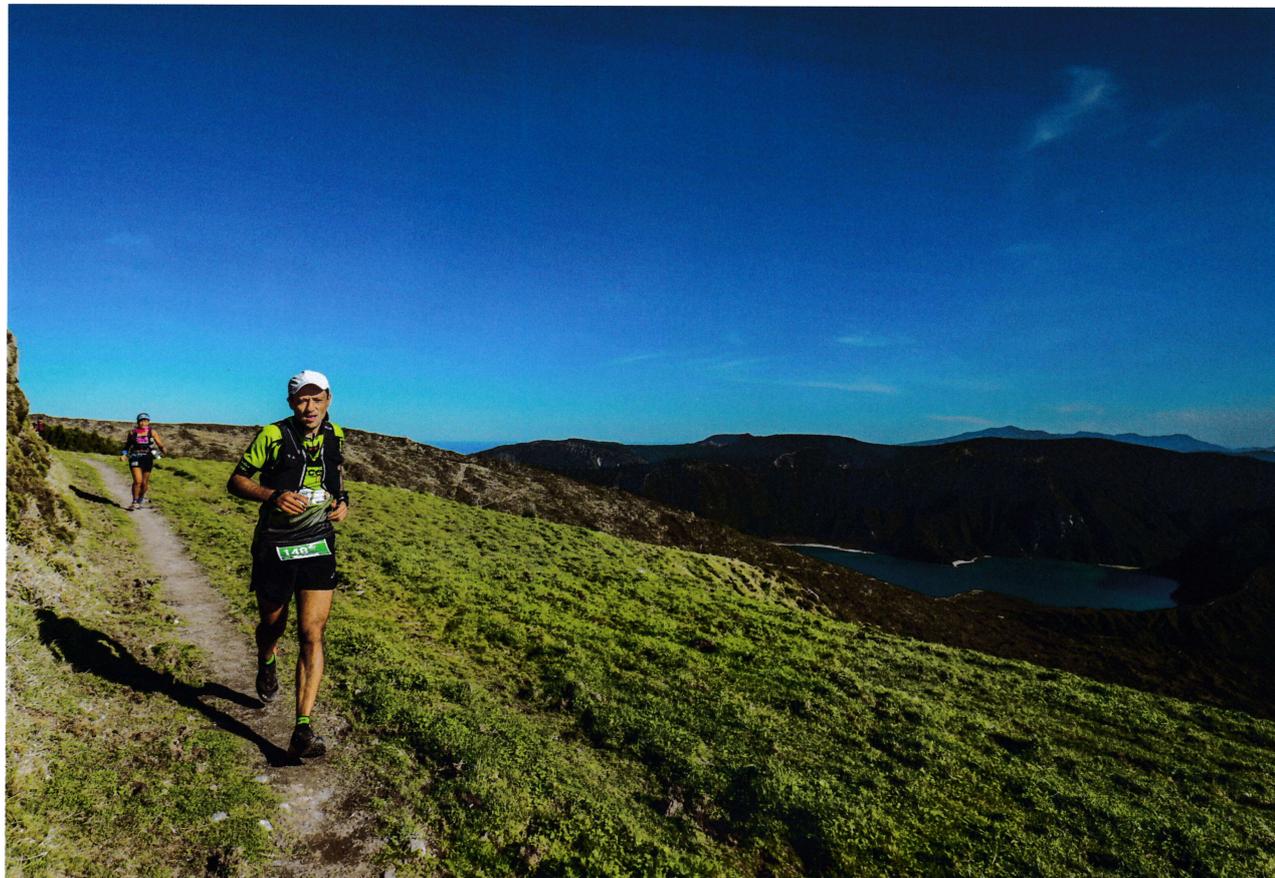
VON STEFAN SCHLETT



enige 1.500 km westlich von Europa und 3.500 km östlich von Nordamerika tauchen aus den Tiefen des Ozeans neun grüne Juwelen auf. Sie ragen als die höchsten Gipfel des mittelatlantischen Rückens aus dem Meer und bilden den Archipel der Azoren. Politisch zu Portugal gehörend, sind sie der westlichste Vorposten Europas. Vulkanische Kräfte haben grandiose Landschaften geformt, die sich mit Pflanzen aller Klimazonen schmücken. Hier spielt die Natur all ihre Reize aus und präsentiert gigantische Naturarenen, die zu den anmutigsten auf diesem Globus gehören. Beeinflusst durch den Golfstrom, herrscht ein mildes Seeklima, das keinen großen Temperaturschwankungen unterliegt. Die durchschnittliche Lufttemperatur beträgt 13° C im Winter und 23° C im Sommer. Mit dem 2.351 m hohen Vulkan Pico auf der gleichnamigen Insel ragt zugleich der höchste Berg Portugals aus dem Atlantik. Er gehört zu den formschönsten Vulkanen auf der Erde und kann es locker mit dem Fudschijama in Japan oder dem Mount Egmont in Neuseeland aufnehmen. Auf dem europäischen Festland kennt man die Azoren als Wetterküche. In dieser Region liegt in der Regel das „Azoren-Hoch“, das bei gewonnenem Kampf gegen das „Island-Tief“ für das warme Wetter bei uns sorgt.

Die Ästhetik und Schönheit der Inseln ist kaum zu überbieten, macht sie zu einem wahren Paradies für Naturliebhaber und zu einem Spielplatz für Trailläufer. Da verwundert es, dass die Trailrunningcommunity diese neun anmutigen Welten, die sich von Santa Maria im Osten bis Flores im Westen über eine Distanz von 600 km erstrecken, bis vor Kurzem ignorierte. Andererseits ist es schön, dass es noch immer weiße Flecken auf der Trailrunninglandkarte zu entdecken gibt. Erst 2014 etablierte sich auf der Insel Faial, deren sicherer Hafen obligatorischer Zwischenstopp für Transatlantik- und Weltumsegler ist, der erste Traillauf. In der Folge explodierte die Trailrunningsszene förmlich. Mittlerweile sind die Azoren ein Hotspot mit Veranstaltungen auf einem halben Dutzend Inseln und über alle Distanzen und Schwierigkeitsgrade. Generell sind die Portugiesen, wie auch die benachbarten Spanier, totale Trailrunningfreaks.

Zum Saisonabschluss lockte am 8. Dezember 2018 zum vierten Mal der „Epic Trail Run Azores“ auf der Hauptinsel São Miguel. Mit 66 x 16 km Ausdehnung und 140.000 Einwohnern ist sie die größte und wirtschaftlich bedeutendste des gesamten Azorenarchipels. Ihre Hauptstadt Ponta Delgada (70.000 Einwohner) wird von zahlreichen Fluggesellschaften Westeuropas direkt angefliegen. Das Wetter kann im Dezember zwar recht rau sein, jedoch herrscht



Fotos: Schlett

## „... von Santa Maria im Osten bis Flores im Westen ...“

hier am 37. nördlichen Breitengrad ein gemäßigtes Klima mit Tagestemperaturen zwischen 13 und 18° C. Äußerst preisgünstige Flüge und Unterkünfte zu dieser Jahreszeit laden zum Besuch der Veranstaltung und zu einem festlichen Jahresausklang auf traumhaften Trails. Sämtliche Ortschaften sind bereits weihnachtlich geschmückt, eine wahre Lichtorgie erhellt die Innenstädte – die Azoreaner sind absolute Beleuchtungsmaniacs! Schon beim Anflug auf São Miguel fällt das satte Grün der Insel ins Auge. Im Gegensatz zu den Kanaren unterliegen die Azoren nicht dem Nordostpassat. Deshalb herrscht hier eine hohe Luftfeuchtigkeit und das Wetter kann sich stündlich ändern. Über 100 Vulkane gibt es auf São Miguel, allesamt inaktiv und größtenteils von einem grünen Naturteppich überdeckt.

### Am liebsten oben bleiben

Ganze 540 Anmeldungen verzeichnete der Event auf allen vier angebotenen Strecken, darunter 35 ausländische Gäste aus 18 Ländern. Die Königsstrecke über 120 km (+5.770/-5.870 Höhenmeter) startete um Mitternacht, morgens um sieben stiegen die 60-km-Läufer (+3.380/-3.560 m) auf halber Strecke ein und die teilnehmerstärksten Kategorien über 30 (+2.060/-2.130 m) und 15 km (+784/-854 m) nahmen zusammen um 9 Uhr die nicht



minder schönen und spektakulären Schlussabschnitte der langen Strecken in Angriff. Die Route führte über zwei Gebirgszüge im Osten der Insel, das Tronqueira- und das Fogogebirge. Dabei wurde mit dem 1.105 m hohen Pico da Vara auch der höchste Berg von São Miguel gequert. Butterweiche Genusstails durch dunkle, feuchte, duftende Urwälder und entlang kleiner Wasserkanäle, sogenannter *Levadas*, sorgten für einen Sinnesrausch. Unwirklich satte Grüntöne, meterhoher Farn und kleine Wasserfälle schmückten den Trail. In den Höhenlagen spröde, baumlose Landschaft, an der Steilküste entlang des Ozeans abstrakte Skulpturen aus erstarrter Lava, die vor Jahrhunderten ins Meer floss. Wild und archaisch, jeder Meter ein Genuss!

Die Laufstrecke tangierte zwei der berühmtesten Gewässer der Insel, die Kraterseen Lagoa das Furnas und Lagoa do Fogo, beide

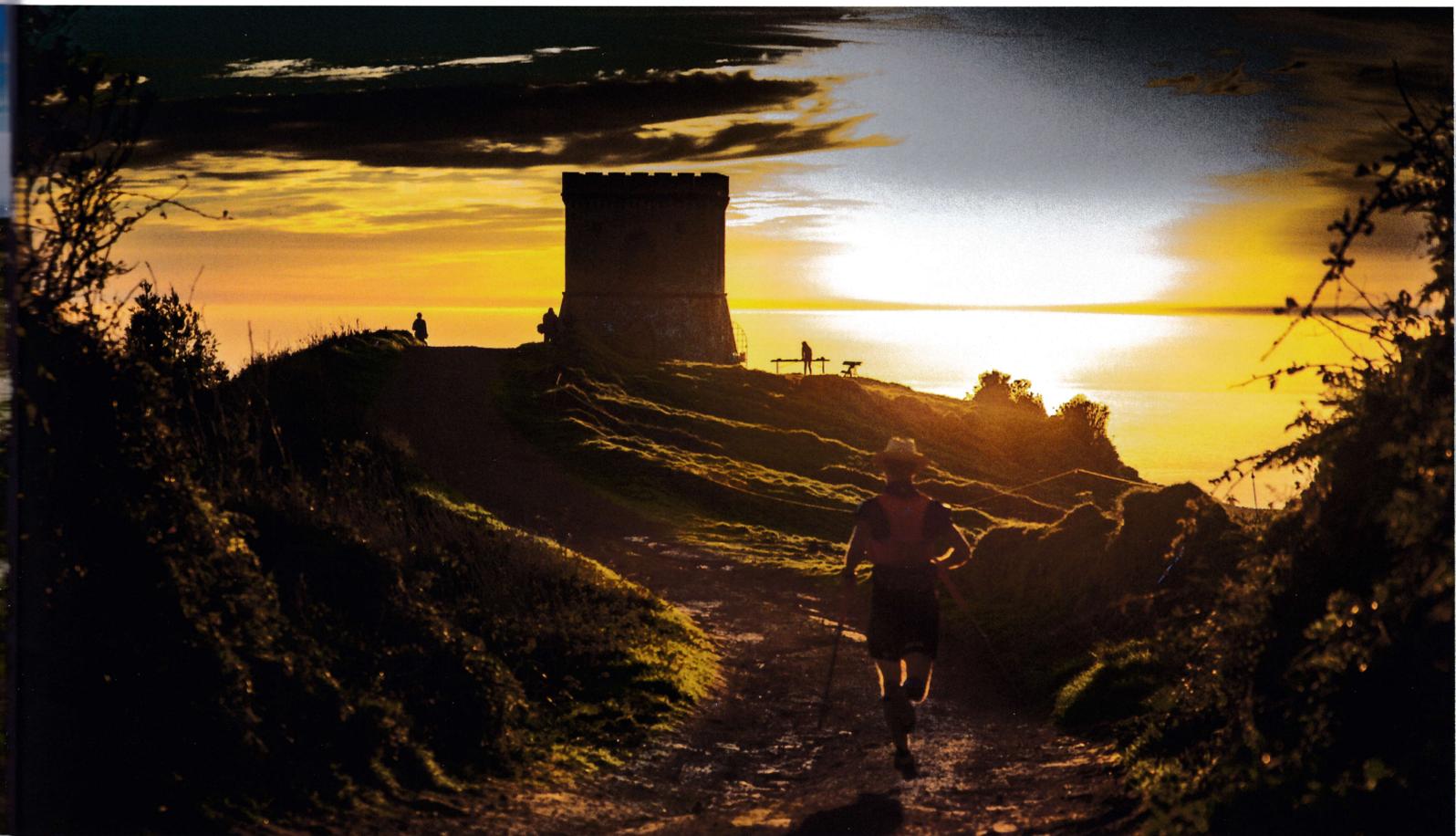


Überbleibsel erloschener Vulkane. Am Furnassee richtete die letzte Eruption von 1630 und ein nachfolgendes Erdbeben verheerende Zerstörungen an. Heute bildet die Hügellandschaft ein einzigartiges Trail- und Wanderrevier. Am nördlichen Ufer des blaugrünen, von tiefen Wäldern umgebenen Kratersees qualmt, schwefelt und blubbert es aus Erdlöchern und die kleine Ortschaft Furnas lockt mit Thermalbädern. Der Pico do Barrosa, welcher majestätisch über dem Lagoa do Fogo thront, sorgte 35 km später für den abschließenden Höhepunkt. Der 947 m über dem Meer liegende, zweithöchste Berg der Insel betäubte die Trailläufer mit grandiosen Panoramablicken. Azurblauer Himmel verschmolz mit dem tiefen Blau des Ozeans. Schluchten, Ortschaften, Landzungen und Küstenlinien, sowie das vorgelagerte Inselchen Ilhéu da Vila erfreuten die Augen der Läuferinnen und Läufer. Man wollte gar nicht mehr runter! Aber es half nichts, die knapp 1.000 Höhenmeter mussten wieder abgearbeitet werden. Natürlich nicht ohne krasse Zwischensteigungen und herrliche Schlammpassagen im azoreanischen Urwald.

In dem lauschigen Ort Vila Franca do Campo an der Südküste, ehemalige Hauptstadt der Insel, bevor diese nach einer Naturkatastrophe von Ponta Delgada abgelöst wurde, endete für alle vier Kategorien das Rennen. Jeder bekam im Ziel eine Holzmedaille umgehängt und erhielt eine warme Mahlzeit. Während der Portugiese Bruno Dantas die 120 km lange Ultrastrecke nach 15:12 h beendete, benötigte Clara Fonseca mit 29:19 h fast doppelt so lange und erreichte als Letzte kurz nach 5 Uhr morgens das Ziel. Antonio Figueiredo benötigte für die halb so lange Strecke 7:12 h. Auch hier war eine Portugiesin am längsten unterwegs: Graca Nobre genoss das Trailabenteuer 16:30 h lang und beendete das Rennen eine halbe Stunde vor Mitternacht.

**Fazit:** Die Azoren bezaubern mit einem Farbenspiel auf der Leinwand der Natur. Man lebt und fühlt die Atmosphäre der Ruhe und die Abgeschlossenheit der Inseln, wo das Leben dem Rhythmus der Jahreszeiten folgt. Der Epic Trail Run Azores ist definitiv eine Reise wert!





Alle Fotos: Schlett

## Fakten

Der 5. Epic Trail Run Azores findet am 7. Dezember 2019 statt. Alle Informationen dazu gibt es zweisprachig auf: [www.epictrailrunazores.com](http://www.epictrailrunazores.com) Touristische Informationen finden sich auf: [www.visitazores.com](http://www.visitazores.com)

**Anreise:** Von einer Reihe europäischer Metropolen gibt es Direktflüge nach Ponta Delgada. Günstige Verbindungen auch via Lissabon, von wo die nationale Fluggesellschaft TAP Air Portugal die wichtigsten und SATA, die Fluggesellschaft der Azoren, nahezu jede Insel anfliegt.

**Zeitunterschied:**

Mitteeuropäische Zeit minus 2 h.

**Geografische Lage:** Die Azoren gehören zusammen mit Madeira, den Kanaren und den Kapverden zu den marokkanischen Inseln. Der Archipel gliedert sich in drei Gruppen. Die Ostgruppe mit den Inseln São Miguel und Santa Maria, die Zentralgruppe mit Terceira, Graciosa, São Jorge, Pico und Faial, und die Westgruppe mit Flores und Corvo.

Massentourismus ist auf den Azoren unbekannt. Sämtliche Inseln sind ein Paradies für Outdoorsportler zu Lande, zu Wasser und in der Luft. Mit dem Mountainbike kann man überall herrliche Touren unternehmen.



# 41. Feldmark-Lauf Hasede

## 02. Juni 2019

---

### Marathon-, Halbmarathon-, 10 km Lauf, 5 km Lauf und 1,2 km und 0,6 km Jogging 5 km Walking

## Marathon-Start: 8.00 Uhr

(Die folgenden Läufe ab 9.00 Uhr)  
– amtlich vermessene Strecken –  
[www.lauftreff-tushasede.de](http://www.lauftreff-tushasede.de)

Lauftreff TuS Hasede · Martin-Luther-Straße 23 · 31180 Giesen



Anzeige