

RADFAHREN ERLAUBT

## KEINE LAUFFEHLER MEHR MACHEN



Wir Läufer übernehmen ja unkritisch viele Lautreff-Weisheiten, selbst wenn diese längst widerlegt wurden. Unser Experte Andreas Butz befreit dich in jeder Ausgabe von einem Irrglauben. Diesmal geht es um angebliche Unverträglichkeiten von Radfahren und Laufen.

Radfahren und Laufen verträgt sich nicht. Schließlich bekommt man vom Radfahren so dicke Beine. Hast du sicher auch schon mal gehört, oder? Gut, dass das die Triathleten nicht wissen. Der 2017er-Ironman-Sieger Patrick Lange ist 2016 in der Hitze von Hawaii den abschließenden Marathon in 2:59:45 Stunden gelaufen – nachdem er in Summe fünfeinhalb Stunden schwimmend (5,8 km) und radfahrend (180 km) unterwegs war. Ganz schön schnell. Und was gilt für uns Hobbysportler?

Trainerkollege Matthias Marquardt spricht bei Vorträgen gerne über seine geringen Laufkilometer (57 Kilometer im Wochenschnitt) bei seinem Sub-Drei-Stunden-Marathon, was er durch viel Radtraining mehr als wettgemacht hat (bis zu 500 Kilometer pro Woche). Und im Winter kann man immer wieder die vielen Multisportler bewundern, die mangels Schwimm- und Radwettbewerben bei Volksläufen den eingefleischtesten Läufern davonlaufen. Warum das funktioniert? Weil eine gute Fettverbrennung nicht nur schlank und ausdauernd macht, sondern auch schnell. Und die Fettverbrennung kann man am effektivsten durch viele lange Einheiten verbessern. Mehr als einen langen Lauf pro Woche – über zweieinhalb Stunden und mehr – ist für Hobbysportler aber wegen der Stoßbelastung kaum

möglich. Ein, zwei Radeinheiten über diese Dauer und sogar deutlich länger sind aber locker drin. Samstags eine lange Radeinheit über vier Stunden und sonntags ein langer Lauf über drei Stunden, so bin auch ich 36er-Zeiten über 10 Kilometer gelaufen.



UNSER EXPERTE

Andreas Butz

ist mehrfacher Buchautor, selbst über 130-maliger Marathonläufer und der Trainer der Trainer. Seit 2010 bildet der Gründer der „Laufcampus Akademie“ Laufbegeisterte zu Lauf- und Personal Trainern aus. [andreasbutz.com](http://andreasbutz.com)

Osterlauf Köln

## Hol' dir deine Osterüberraschung!

Am Ostersonntag (31. März) fällt am Kölner Rheinenergie-Stadion um elf Uhr zum zweiten Mal der Startschuss für den Osterlauf. Dieses Jahr erwartet die Teilnehmer eine Fünf-Kilometer-Schleife durch den Kölner Stadtwald, in dem dann garantiert die Osterglocken blühen. Die Runde kann ein- oder zweimal gelaufen werden. Gestartet wird gemeinsam, die Zehn-Kilometer-Läufer laufen nach der ersten Zielpassage die Runde einfach noch einmal. Im Ziel wartet auf jeden Läufer eine süße Osterüberraschung.

Gesundheit

## Wer mit Sport abnehmen will ...



... sollte morgens trainieren.

Denn das soll Übergewicht stärker reduzieren als Sport am Abend. Das jedenfalls hat eine Studie von Zahra Alizadeh und ihren Kollegen von der Universität der iranischen Hauptstadt Teheran ergeben. 48 übergewichtige Frauen nahmen teil und führten sechs Wochen lang entweder morgens oder abends Aerobic-Übungen durch.

