

NEUER RATGEBER

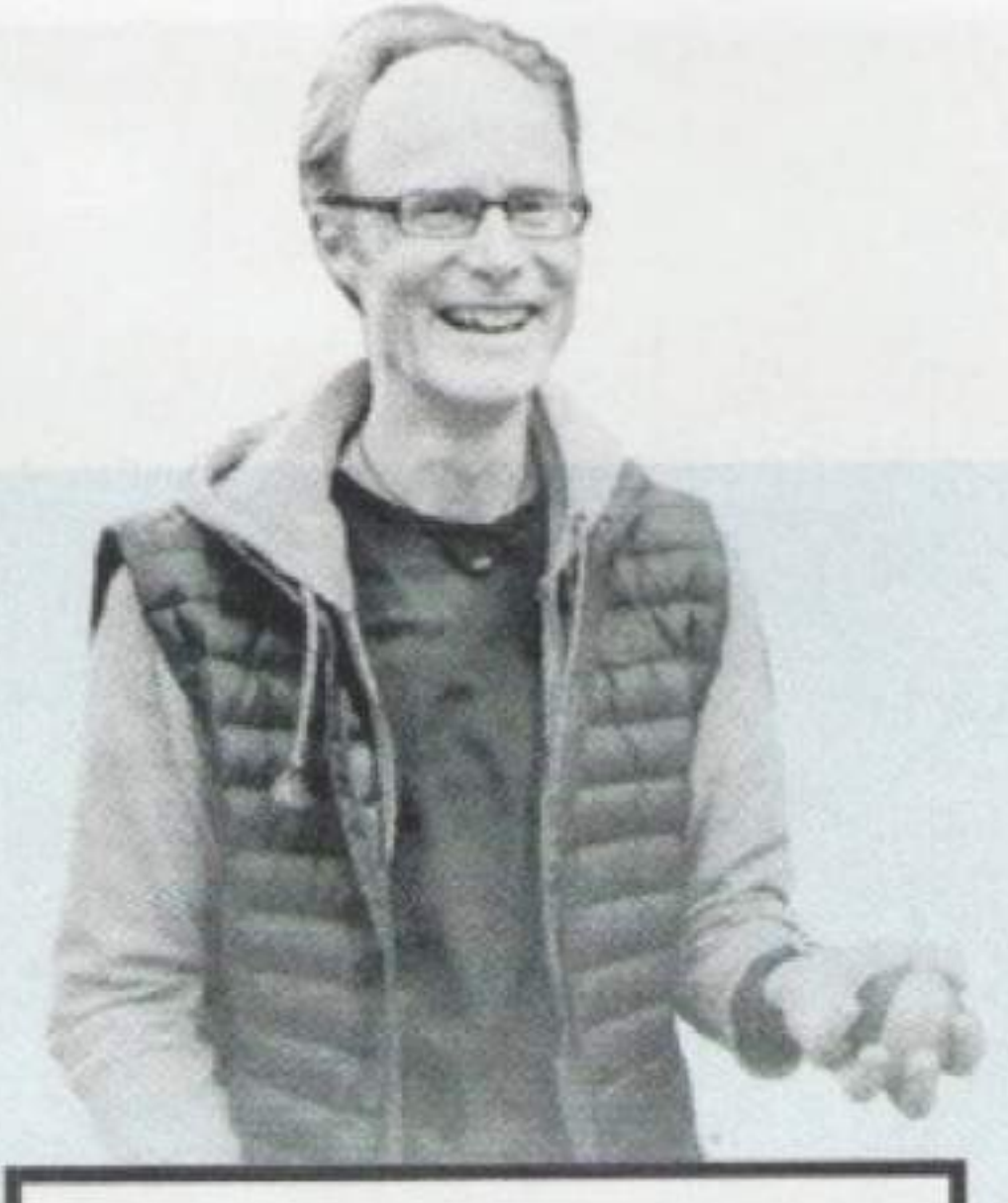
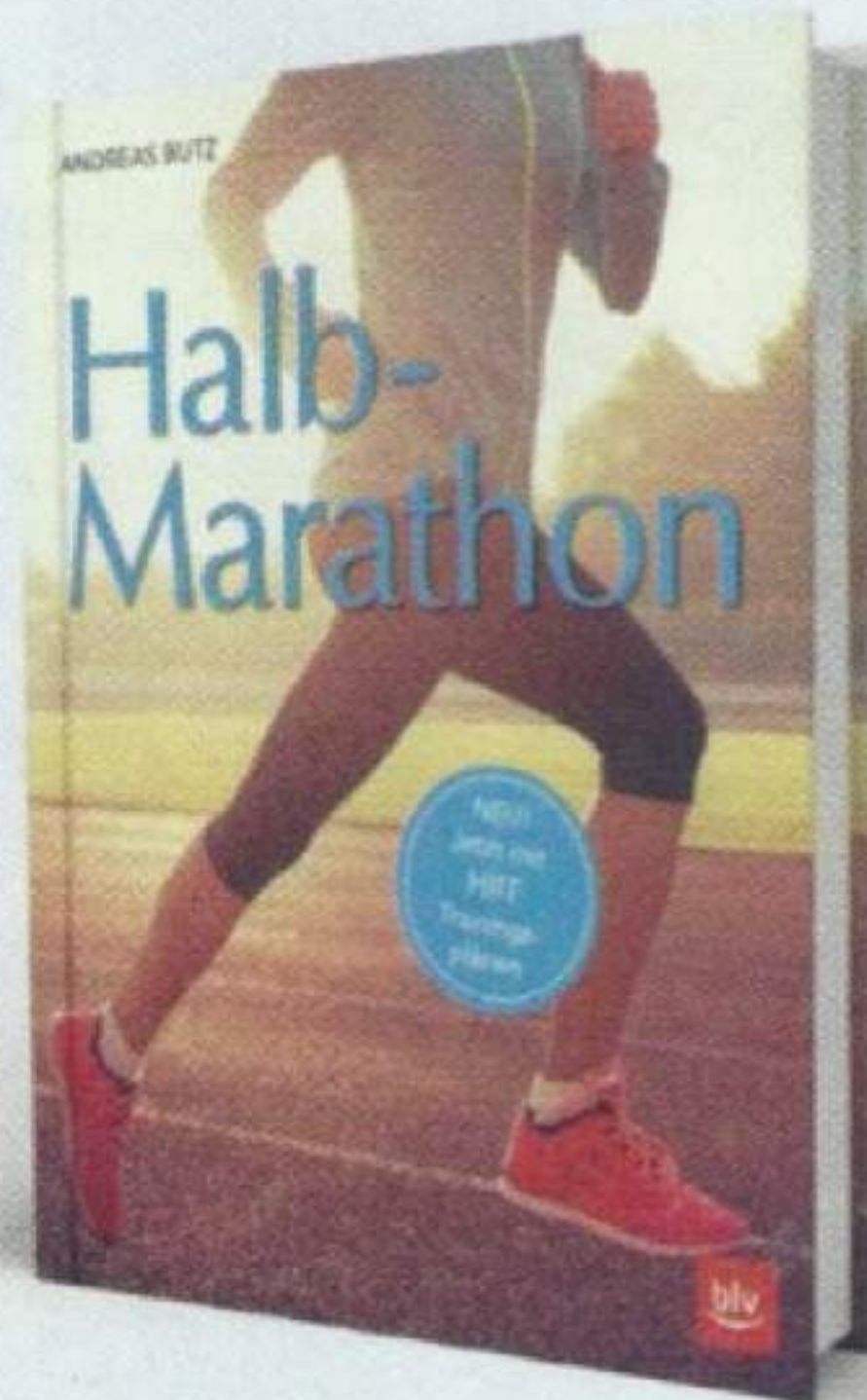
## HALBE DISTANZ GANZE FITNESS

↳ *Unser Experte Andreas Butz schreibt in jeder Ausgabe von LÄUFT über Irrtümer, denen viele Läufer aufsitzen. Jetzt hat er ein neues Buch zum Thema Halbmarathon veröffentlicht, das wir dir empfehlen wollen.*

Halbmarathon ist im Trend. Immer mehr Fitness-Begeisterte ziehen die genau 21.097 Meter des Halbmarathons der klassischen Distanz vor: niedrigerer Trainingsaufwand, kürzere Vorbereitungs- und Regenerationszeit und ein riesiges bundesweites Angebot an Läufen sind gute Argumente. Dabei heißt halbe Distanz nicht halbe Fitness. Denn um die Strecke durchzuhalten, muss man gezielt trainieren und sich mindestens sechs bis neun Monate vorbereiten. Unentbehrlich dabei: Das Buch „Halb-Marathon“ unseres

Experten Andreas Butz. Seine Laufcampus-Methode bietet Trainingspläne für alle Leistungsklassen: für den Laufanfänger, der seine Fitness steigern will, für Laufbegeisterte mit Erfahrung und selbst für angehende Marathonläufer. Butz' Erfolgsmethode kombiniert Laufen in verschiedenen Tempobereichen und Distanzen mit Regenerations- und Alternativtrainingseinheiten. Der richtige Trainingsmix motiviert somit immer wieder zum Laufen und bietet dem Körper neue Reize. Die HIIT-Trainingspläne versprechen ein

besonders intensives Trainingserlebnis. Auch bei den so wichtigen Voraussetzungen für erfolgreiches Lauftraining lässt das Buch den Läufer nicht im Stich: Butz enthüllt die Erfolgsformel für die optimale Grund- und Wettkampfnahrung. Auch alles Wissenswerte zu Laufkleidung, Sportuhren oder Sportbrillen findet sich hier. Das Buch zeigt außerdem die effektivsten Dehn- und Kräftigungsübungen, die zu einem abgerundeten Trainingsprogramm gehören und geschmeidig, gelenkig sowie beweglich machen.



UNSER EXPERTE

Andreas Butz

ist selbst über 130-maliger Marathonläufer und Trainer der Trainer. Der Gründer der „Laufcampus Akademie“ bildet Laufbegeisterte zu Lauf- und Personal Trainern aus. Sein neues Buch ist jetzt im BLV Buchverlag erschienen.

Andreas Butz: Halb-Marathon. Neu! Jetzt mit HIIT-Trainingsplänen  
BLV Buchverlag, 128 Seiten  
15,00 €, ISBN 978-3-8354-1303-0

### Kölner Halbmarathon

## Vom Stadtwald ins Stadion. Claudia Schneider vom Orga-Team

Am 26. August 2018 findet der Kölner Halbmarathon bereits zum 20. Mal statt. Claudia Schneider, Geschäftsführerin des Orga-Teams, beantwortet drei Fragen rund um das Event.

### Was ist das Besondere an eurem Rennen?

Die tolle Strecke durch den Kölner Stadtwald und die tolle Stimmung. Start und Ziel sind im NetCologne-Stadion direkt neben dem Rheinenergie-Stadion, wo der 1. FC Köln spielt. Im Stadion sind immer viele Leute und jeder wird angefeuert – egal ob es ins Ziel geht oder ob noch eine weitere Runde ansteht.

Dreimal die Sieben-Kilometer-Runde – das ist der Halbmarathon. Man kann aber

auch eine, zwei oder vier Runden laufen. **Muss man sich schon bei der Anmeldung festlegen?**

Nein. Das Schöne ist, dass man noch während des Laufes entscheiden kann, wie viele Runden man laufen möchte. Eine Wertung gibt es nach jeder absolvierten Runde.

**Euer Teilnehmerlimit liegt bei 2500 – wie ist der Anmeldeungsstand?**

Wir freuen uns sehr, dass sich jetzt schon so viele angemeldet haben – bei 2500 Teilnehmern müssen wir aus organisatorischen Gründen die Anmeldung schließen. Also: Schnell anmelden!

→ [KOELNER-HALBMARATHON.DE](http://KOELNER-HALBMARATHON.DE)

### Gesundheit

## Wer gerne zu Isodrinks greift ...



... sollte seine Zähne gründlich und ausgiebig pflegen. Energydrinks und isotonische Getränke sorgen vor, während und nach dem Training zwar für einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt, greifen aber auch die Zähne an. Viele Sportgetränke sind sauer und enthalten zusätzlich Zitronensäure. Beides schädigt den Zahnschmelz. Wirksamstes Mittel dagegen: Zähne putzen und „künstlicher Zahnschmelz“, der von verschiedenen Herstellern angeboten wird.