

Thema: Es läuft! – So werden Sie fit für die Laufsaison 2013

Beitrag: 1:30 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Frühling ist da! Die Tage werden wieder länger und vor allem wärmer – und das lockt jetzt wieder sämtliche Jogger und Läufer nach draußen. Kein Wunder, schließlich müssen die Hobbyläufer nach der langen Winterpause auch wieder fit für die anstehenden Stadtläufe und Marathons werden. Wie Sie die Sache richtig angehen, verrät Ihnen Jessica Martin.

Sprecherin: Tipp 1: Starten Sie langsam und überlegt in die neue Laufsaison.

O-Ton 1 (Jan Fitschen, 0:18 Min.): „Ganz großes Problem bei den meisten Freizeitläufern ist, dass die in einem zu hohen Intensitätsbereich rennen. Bei uns Profisportlern ist es tatsächlich so, dass nur 20 Prozent des Trainings wirklich hoch intensiv sind. Faustformel ist immer so, die finde ich ganz gut: Wenn man sich beim Training gut unterhalten kann mit seinen Kollegen, mit denen man läuft, dann ist man in der richtigen Intensität unterwegs.“

Sprecherin: Empfiehlt der Ex-10.000-Meter-Europameister und BMW-Laufsport-Botschafter Jan Fitschen. Tipp 2: Wer auf einen Wettkampf hintrainiert, sollte sich nicht zu hohe Ziele setzen.

O-Ton 2 (Jan Fitschen, 0:15 Min.): „Da möchte ich also bitten, dass man das nicht übers Knie bricht, sondern dass man so was doch etwas längerfristig angeht. Einen 10-Kilometer-Lauf bekommt man noch relativ schnell hin, Halbmarathon ist schon eine andere Geschichte, und für einen Marathon benötigt man meiner Meinung nach mindestens ein halbes Jahr, eigentlich eher ein Jahr oder noch länger Vorbereitung.“

Sprecherin: Tipp 3: Den Wettkampf einfach genießen und sich niemals von der Euphorie am Streckenrand mitreißen lassen.

O-Ton 3 (Jan Fitschen, 0:10 Min.): „Sondern man muss wirklich versuchen, am Anfang sein Tempo zu finden. Denn das darf man nie vergessen: Dafür hat man ja dann auch doch länger trainiert – und dann sollte man auch sich darüber freuen, dass man überhaupt da am Start stehen darf und dass man da rennen kann.“

Sprecherin: Tipp 4: Teilen Sie sich das Rennen gut ein, damit Ihr Akku nicht plötzlich leer ist – und vertrauen Sie vor allen Dingen immer Ihrem Körper.

O-Ton 4 (Jan Fitschen, 0:13 Min.): „Man merkt wirklich ganz eindeutig, okay, ich habe nur eine bestimmte Energiereserve zur Verfügung, ich habe eben nur ein bestimmtes Tankvolumen an Energie, auf das ich zurückgreifen kann. Und mit dieser limitierten Energiereserve muss ich besonders gut umgehen können. Das heißt, ich muss die sehr effizient nutzen.“

Sprecherin: Und dann erreicht man auch das Ziel.

Abmoderationsvorschlag: Wann der nächste große Stadtlauf oder Marathon hier bei uns in der Gegend stattfindet, erfahren Sie im Netz unter www.bmw-laufsport.de.



Thema: Es läuft! – So werden Sie fit für die Laufsaison 2013

Interview: 3:16 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Frühling ist da! Die Tage werden wieder länger und vor allem wärmer – und das lockt jetzt wieder sämtliche Jogger und Läufer nach draußen. Kein Wunder, schließlich müssen die Hobbyläufer nach der langen Winterpause auch wieder fit für die anstehenden Stadtläufe und Marathons werden. Wie Sie die Sache richtig angehen, verrät Ihnen der Ex-10.000-Meter-Europameister und BMW-Laufsport-Botschafter Jan Fitschen, hallo.

Begrüßung: „Ja, hallo!“

1. Herr Fitschen, nach dem langen Winter fangen viele jetzt wieder mit dem Laufen an: Was gibt's da zu beachten?

O-Ton 1 (Jan Fitschen, 0:40 Min.): „Ich denke, dass es wichtig ist, dass man sich kurzfristige Ziele steckt. Man kann versuchen, wenn man reiner Laufanfänger ist, einfach mal drei Kilometer am Stück zu schaffen, ohne irgendwelche Gehpausen zu machen. Wenn man schon ein bisschen länger dabei ist, kann das sein, dass man sagt: Gut, jetzt in zwei Monaten ist der schöne Frühlingslauf bei uns um die Ecke, da möchte ich gerne teilnehmen, zehn Kilometer, vielleicht einen Halbmarathon mitmachen. Das ist wichtig, dass man so die kleinen Erfolgserlebnisse hat, an denen man sich orientieren kann, die einen dann auch motivieren. Und wenn man als reiner Laufanfänger unterwegs ist, dann muss man sich schon darauf einstellen, dass es am Anfang wirklich schwierig ist. So die ersten, zwei, drei Wochen, um reinzukommen, die tun eigentlich jedem weh. Das geht allen anderen genauso, also Laufen ist kein Funsport, da muss man auch ein bisschen arbeiten und manchmal sich selber auch etwas quälen.“

2. Und beim Training selbst: Wie geht man das am besten an?

O-Ton 2 (Jan Fitschen, 0:25 Min.): „Während des Trainings ist es ganz wichtig, dass man sich nicht überfordert. Ganz großes Problem bei den meisten Freizeitläufern ist, dass die in einem zu hohen Intensitätsbereich rennen. Bei uns Profisportlern ist es tatsächlich so, dass nur 20 Prozent des Trainings wirklich hoch intensiv sind. Alles andere ist relativ ruhig. Faustformel ist immer so, die finde ich ganz gut: Wenn man sich beim Training gut unterhalten kann mit seinen Kollegen, mit denen man läuft – auch das übrigens eine Motivationsgeschichte, wenn man jemanden hat, mit dem man gemeinsam läuft – dann ist man in der richtigen Intensität unterwegs.“

3. Profisportler sind natürlich gut ausgerüstet: Worauf sollten Hobbyläufer unbedingt Wert legen?

O-Ton 3 (Jan Fitschen, 0:28 Min.): „Die Schuhe sind besonders wichtig, Das ist so das A und O, denn der falsche Schuh, der kann schon schnell dann auch zu Problemen führen. Da ist es wirklich von Vorteil, wenn man sich im Fachgeschäft beraten lässt, vielleicht direkt eine kleine Analyse machen lässt – auf dem Laufband oder auch auf der Straße vor dem Sportgeschäft ein bisschen auf- und abtrabt und die Verkäufer dann auch bittet, mal zu gucken, wie rollt der Fuß ab und sonstige Geschichten. Bekleidung, das ist schon so ein bisschen die Luxusategorie, aber wer einmal wirklich funktionelle und gute Laufbekleidung angehabt hat, der wird keine Baumwollsachen mehr aus dem Schrank holen wollen (lacht).“



4. Viele Hobbyläufer wollen 2013 bei den großen Stadtläufen oder Marathons starten. Wie bereitet man sich darauf am besten vor?

O-Ton 4 (Jan Fitschen, 0:27 Min.): „Da möchte ich also bitten, dass man das nicht übers Knie bricht, sondern dass man so was doch etwas längerfristig angeht. Einen 10-Kilometer-Lauf bekommt man noch relativ schnell hin, Halbmarathon ist schon eine andere Geschichte, und für einen Marathon benötigt man meiner Meinung nach mindestens ein halbes Jahr, eigentlich eher ein Jahr oder noch länger Vorbereitung. Auch da bitte darauf achten, dass man sich nicht überfordert, weil sonst fängt dieser Gesundheitsaspekt, den man eigentlich hat, ganz schnell an, sich ins Gegenteil zu verkehren, und dann kommen eben so typische Überlastungserscheinungen: zwickt mal das Knie oder die Achillessehne – und das ist dann sehr, sehr schade.“

5. Welche Tipps haben Sie speziell für den Wettkampf?

O-Ton 5 (Jan Fitschen, 0:29 Min.): „Im Wettkampf ist es wichtig, dass man sich nicht zu sehr von der Euphorie anstecken lässt, dass man, wenn man Zuschauer am Rand hat, dass man da wer weiß wie Gas gibt, sondern man muss wirklich versuchen, am Anfang sein Tempo zu finden. Also nicht jetzt anfangen mit irgendwelchen super Energieriegeln oder sonst was zu arbeiten, die man nicht kennt, sondern das, was man wirklich schon probiert hat vorher im Training, das durchzuziehen. Und dann vor allem auch diesen Wettkampf einfach genießen. Denn das darf man nie vergessen: Dafür hat man ja dann auch doch länger trainiert – und dann sollte man auch sich darüber freuen, dass man überhaupt da am Start stehen darf und dass man da rennen kann.“

6. Und wie kann man verhindern, dass plötzlich der tote Punkt kommt?

O-Ton 6 (Jan Fitschen, 0:27 Min.): „Das ist eine ganz spannende Geschichte: Gerade durch den Ausdauersport lernt man seinen Körper sehr, sehr gut kennen. Man merkt wirklich ganz eindeutig, okay, ich habe nur eine bestimmte Energiereserve zur Verfügung, ich habe eben nur ein bestimmtes Tankvolumen an Energie, auf das ich zurückgreifen kann. Und mit dieser limitierten Energiereserve muss ich besonders gut umgehen können. Das heißt, ich muss die sehr effizient nutzen. Ich darf zum Beispiel nicht zu schnell losrennen, sondern ich muss eben auch da mein eigenes Tempo finden und eben möglichst effizient, effektiv mit diesen Reserven, die ich habe, umgehen.“

BMW-Laufsport-Botschafter Jan Fitschen mit Tipps für den Start in die Laufsaison 2013. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Danke auch!“

Abmoderationsvorschlag: Wann der nächste große Stadtlauf oder Marathon hier bei uns in der Gegend stattfindet, erfahren Sie im Netz unter www.bmw-laufsport.de.



Thema: Es läuft! – So werden Sie fit für die Laufsaison 2013

Umfrage: 0:36 Minuten

Anmoderationsvorschlag: In den Parks und Wäldern ist jetzt wieder ordentlich Betrieb. Denn viele Freizeitsportler nutzen das schöne Wetter, um sich fit für den Sommer zu machen oder trainieren schon fleißig für den anstehenden Stadtlauf/Marathon. Wie bereiten Sie sich eigentlich darauf vor?

Mann: „Viel laufen! Mittagspause nutzen zum Laufen! Danach schön heiß duschen. Aber viel laufen! Und dann in der Woche vorm Wettkampf dann noch mal zuschlagen: Nudeln, Nudeln, Nudeln.“

Frau: „Ich mache so Yoga und so. Kein Alkohol! Gesunde Ernährung. Laufen, laufen.“

Mann: „Viel Übung, jeden Tag laufen, um schon so ein bisschen die Form zu halten.“

Frau: „Joggen! Jeden Tag eine Stunde. Und dann einmal im Monat vielleicht zwei Stunden. Und dann steigert man das. Und fasten natürlich, um den Körper zu entsäuern!“

Mann: „Nur laufen! Es müssen gar nicht die Kilometer am weitesten sein, sondern dass man einfach regelmäßig läuft und das auch über eine längere Zeit durchzieht. Denn schafft man auch einen Marathon.“

Abmoderationsvorschlag: Was zu einer guten Vorbereitung noch alles gehört, verrät Ihnen gleich der Ex-10.000 Meter-Europameister und BMW-Laufsport-Botschafter Jan Fitschen.

Thema: Es läuft! – So werden Sie fit für die Laufsaison 2013

O-Ton-Paket: Teaser O-Töne

Termine und Orte:

07.04.2013: Vattenfall **BERLINER HALBMARATHON**

21.04.2013: Haspa Marathon **Hamburg**

28.04.2013: METRO GROUP Marathon **Düsseldorf**

22./23.6.2013: **STUTTGART-LAUF**

29.09.2013: BMW **BERLIN-MARATHON**

13.10.2013: RheinEnergieMarathon **Köln**

13.10.2013: **MÜNCHEN MARATHON**

27.10.2013: BMW **FRANKFURT MARATHON**

Teaser-O-Ton 1 (Jan Fitschen, 0:00 - 0:13 Min.): „Hallo liebe Freunde des Laufsports, hier ist Jan Fitschen. Ich lade Euch und Eure Familien und Freunde ganz herzlich ein zum Vattenfall BERLINER HALBMARATHON. Kommt einfach am siebten April vorbei und macht mit oder feuert an und guckt zu. Und vor allem: Habt viel Spaß dabei! Euer Jan.“



Teaser-O-Ton 2 (Jan Fitschen, 0:15 - 0:29 Min.): „Hallo liebe Freunde des Laufsports, hier ist Jan Fitschen. Ich lade Euch, Eure Familien und Eure Freunde ganz herzlich ein zum Haspa Marathon in Hamburg. Kommt einfach am 21. April an die Strecke oder rennt mit. Und vor allem: Genießt es und habt viel Spaß dabei! Viele Grüße, Euer Jan.“

Teaser-O-Ton 3 (Jan Fitschen, 0:31 - 0:46 Min.): „Hallo liebe Freunde des Laufsports hier ist Jan Fitschen. Ich würde mich freuen Euch, Eure Familien und Freunde beim METRO GROUP Marathon in Düsseldorf zu begrüßen! Kommt einfach am 28. April vorbei an die Strecke, selber mitlaufen, wie auch immer es euch am besten passt. Und vor allem: Genießt es und habt viel Spaß dabei! Euer Jan.“

Teaser-O-Ton 4 (Jan Fitschen, 0:48 - 1:02 Min.): „Hallo liebe Freunde des Laufsports, hier ist Jan Fitschen. Ich würde mich freuen Euch, Eure Familien und Freunde beim STUTTGART-LAUF begrüßen zu können. Kommt einfach am 22. und 23. Juni vorbei, macht mit oder feuert an. Und vor allem: Genießt es und habt viel Spaß dabei! Euer Jan.“

Teaser-O-Ton 5 (Jan Fitschen, 1:04 - 1:26 Min.): „Hallo liebe Freunde des Laufsports, hier ist Jan Fitschen. Ich lade Euch und Eure Familien und Freunde ganz herzlich zum BMW BERLIN-MARATHON ein. Eine super Veranstaltung, bei der ich selber auch schon starten durfte und daher würde ich mich besonders freuen, Euch am 29. September begrüßen zu dürfen. Selber mitlaufen oder anfeuern, an der Strecke stehen und richtig Stimmung machen. Ich würde mich freuen, Euch zu sehen. Also, viel Spaß und bis denn, Euer Jan.“

Teaser-O-Ton 6 (Jan Fitschen, 1:28 - 1:45 Min.): „Hallo liebe Freunde des Laufsports, hier ist Jan Fitschen. Ich lade Euch, Eure Familien und Freunde ganz herzlich zum RheinEnergieMarathon in Köln ein. Kommt einfach am 13. Oktober vorbei an die Strecke oder auf die Strecke, je nachdem, wie gut Ihr trainiert habt, und genießt die Atmosphäre und habt Spaß dabei! Viele Grüße, Euer Jan.“

Teaser-O-Ton 7 (Jan Fitschen, 1:47 - 2:04 Min.): „Hallo liebe Sportfreunde, hier ist Jan Fitschen. Ich würde mich freuen, Euch, Eure Familien und Freunde beim MÜNCHEN MARATHON am 13. Oktober begrüßen zu können. Entweder selber aktiv, das ist natürlich immer das Beste, oder aber, wenn Euer Trainingszustand es nicht zulässt, dann zum Anfeuern und Jubeln. Viel Spaß, Euer Jan!“

Teaser-O-Ton 8 (Jan Fitschen, 2:06 - 2:26 Min.): „Hallo liebe Freunde des Laufsports, hier ist Jan Fitschen. Ich würde mich sehr freuen, Euch am 27. Oktober beim BMW FRANKFURT MARATHON begrüßen zu können. Entweder, wenn Ihr gut trainiert seid, steht Ihr selber auf der Strecke, oder, wenn das nicht so sein sollte, dann bitte zum Anfeuern dabei sein und ordentlich Stimmung machen. Ich würde mich auf jeden Fall sehr freuen, Euch dort zu sehen! Viel Spaß dabei wünscht Euch Euer Jan.“

