

---

## Laufen in Hannover

Geschrieben von skater - 05.09.2009 14:27

---

### Carsten Eich trainiert Hannoveraner

Nur die Frage zum Ironman-Training blieb offen, als Lauflegende Carsten Eich Ende August zu Gast in Hannover war, aber das ist auch nicht sein Metier. Der vielfache Sieger und Europameister über die Halbmarathondistanz war anlässlich des 25-jährigen Jubiläums von Dets Laufshop in die Landeshauptstadt gekommen.

Zwischen zwei Trainingseinheiten um 9 und 14 Uhr am Maschsee gab es eine Autogrammstunde mit Imbiss. Eich kam kaum dazu, einen Happen zu essen, denn Freizeitläufer und ambitionierte Marathonis belagerten den 39-Jährigen, um von seinen Profi-Tipps aus fast 30 Jahren Sportlerkarrier zu profitieren.

Der Läufer mit der Marathonzielzeit unter 2:30 Stunden bekam ebenso Tipps für sein Trainingslager wie der ambitionierte Freizeitläufer zur ewig alten Frage „Was tun bei Seitenstichen?“

Vor allem auf die Grundlagen achten, lautete die Botschaft Eichs. Das beginnt mit geeigneter Ernährung mit hochwertigen Produkten. Egal ob für einen „Zehner“ oder die Königsdisziplin Marathon - langfristige Trainingsplanung statt Hauruck-Methoden sind ganz wichtig.

Oft vernachlässigt, aber erfolgsentscheidend und deshalb Programm am Maschsee sind die kleinen Übungen: das Dehnen nach der Laufeinheit, und das Lauf-ABC mit Anfersen, Hoppserlauf usw.

Eich empfahl zusätzliche umfangreiche Dehnungseinheiten (etwa beim Fernsehen), und Abwechslung: wer zwischendurch mal schwimmt, radfährt, skatet, skifährt oder isläuft, geht mit frischem Mut in das nächste Lauftraining.

Infos: [www.laufshop.de](http://www.laufshop.de)  
Fragen: [info@laufshop.de](mailto:info@laufshop.de)

---

## Sportler aus der Region Hannover

Geschrieben von skater - 26.10.2009 21:57

---

Bei vielen Volksläufen in der Region liegen die Athleten von "Dets Raceteam" auf den vorderen Plätzen. 4 der Top7 waren es beim jüngsten Ricklinger Volkslauf. In Dets Raceteam haben sich Freunde von Dets laufshop ([laufshop.de](http://laufshop.de)) zusammengeschlossen, die maximal 34 min. auf 10 km benötigen. Das Team wird koordiniert von Jürgen Macke. Jürgen ist 44 Jahre, gebürtiger Hannoveraner ("Das sind gute Pferde", sagt er selbst) und seit 33 Jahren Leichtathlet. In den 80er Jahren bis 1991 war er mehr im Sprint und Mittelstreckenbereich unterwegs und war von 1987 bis 2004 Trainer im Schüler- und Jugendbereich. Von 1991 bis 1998 war Jürgen selber kaum aktiv und wechselte ab 1998 dann auf die Langstrecken.

Seine Bestzeiten:

100 m in 11,1 sec. ( 11,40 sec.) (1990)

200 m in 22,64 sec. (1990)

400 m in 50,36 sec. (1989)

800 m in 1:55,60 min. (1989)

5000 m in 16:06,15 min. (2001)

10.000 m in 33:10,40 min. (2002)

10 km in 32:56 min. (2003)

Halbmarathon in 1:13:45 h (2007)

Marathon in 2:40:44 h (2008)

Jürgen Mackes Motto:

Den schnellen Hasen noch ein wenig näher zu kommen.

Und mal sehen, was im Triathlon so geht.

---

## Silvesterläufe und Winterlaufserien

Geschrieben von skater - 26.11.2009 22:27

---

Großer Beliebtheit erfreuen sich die immer zahlreicher gewordenen Silvesterläufe. Einen neuen kostenlosen Infoservice bietet Dets Laufshop in Hannover in diesem Jahr. Fast alle Silvesterläufe im mittleren Niedersachsen werden in einem

---

Info vorgestellt. Und in einem neuen Internetforum kann man ab sofort Eindrücke, Geschichten und Bilder von seinem Silvesterlauf veröffentlichen.

Wenige Tage nach der kalorienreichen Advents- und Weihnachtszeit werden mit der Teilnahme am Silvesterlauf oft gute Vorsätze gefasst. Dabei sind Wenig- und Leistungssportler gleichermaßen anzutreffen. Für die ersten ist es ein toller Jahresabschluß oder der Beginn eines sportlicheren Neuen Jahres, die anderen gehen nach der Regenerationsphase wieder in das aktive Training. Dabei genießen alle den Lauf als großes cometogether und haben viel Spaß beim Lauf mit anschließendem Glühwein.

Dets Laufshop hat rund 30 Silvesterläufe zusammengestellt, die man auf der bei [www.laufshop.de](http://www.laufshop.de) unter „Wissenswert“ runterladen kann. Auf der neuen Seite [www.mein-silvesterlauf.de](http://www.mein-silvesterlauf.de) kann jedermann mit Fotos über seinen ersten, schönsten, härtesten, skurilsten, längsten oder aus anderen Gründen besonderen Silvesterlauf berichten und anderen Besuchern seinen Lieblingslauf empfehlen. Ab dem 1. Januar können auch Erfahrungen, Geschichten und Fotos vom Silvesterlauf 2009 hochgeladen werden.

Auf [laufshop.de](http://laufshop.de) kann außerdem ein Info über die Winterlaufserien abgerufen werden. Alle Winterlaufserien zwischen Holzminden, Stadthagen und Hannover sind dort ausführlich beschrieben. Diese Serien sind eine gute Möglichkeit, die Fitness über den Winter zu konservieren und dabei Natur und Landschaft zu genießen. Sie sind keine Wettkämpfe, werden aber meist mit Zeitmessung und Ergebnislisten durchgeführt.

---

## Laufen: gern draußen und mit Musik

Geschrieben von skater - 18.01.2010 18:51

80 Millionen Menschen in Europa laufen, und am längsten und am weitesten die Deutschen. Das ergab eine große Studie des unabhängigen Forschungsinstituts Synovate im Auftrage des Sportherstellers Asics. Es geht um die Gründe für die „zweite Laufwelle“ der Laufwelt. Etwa 36 % der 15 bis 65-jährigen Europäer strömen auf die Straßen, in Parks, in Wälder und Fitnessstudios. Inzwischen gibt es 494 Marathonläufe in Europa, die Gesamt-Teilnehmerzahlen steigen, und immer mehr Frauen laufen.

Synovate befragte mehr als 3.500 Läufer in sieben europäischen Ländern. Mit „Reasons to Run“ („Beweggründe für das Laufen“) entstand eine der größten repräsentativen Untersuchungen zum Thema Laufen. Ein Ergebnis: Deutsche laufen besonders gerne draußen.

Während andere Europäer gerne indoor trainieren, sind gut die Hälfte der deutschen Läufer lieber im Freien unterwegs. Dabei ärgern sie sich über Verkehr (22 %), Radfahrer und Fußgänger (20 %) sowie Hunde und Hundekot (14 %). „Beim Laufen stört mich nichts“ sagt weniger als ein Viertel der Befragten.

74 Prozent geben an, dass sie lieber alleine laufen. Ein Drittel läuft gerne mit Musik, und ihre bevorzugte Wahl ist Rockmusik. Knapp 20 % der Musikfreunde meinen, Musik helfe schneller zu laufen. Gut 30 % sind sicher, mit Musik länger laufen zu können. In Deutschland ist Rock beliebter als House-Musik: Deutscher Rock (wie Rammstein) oder Hardrock (wie AC/DC) sind besonders bei intensiven Läufen sehr beliebt. Deutsche Läufer mögen aber auch Schlager (also sentimentale Balladen oder leichte Popsongs).

Die komplette Studie steht unter [http://www.laufshop.de/uploads/media/NEU\\_Grosse\\_Laufstudie\\_2009.pdf](http://www.laufshop.de/uploads/media/NEU_Grosse_Laufstudie_2009.pdf)  
[http://www.hannover-entdecken.de/images/fbfiles/images/Am\\_liebsten\\_drau\\_en.jpg](http://www.hannover-entdecken.de/images/fbfiles/images/Am_liebsten_drau_en.jpg)