

# WECHSELZONE

Offizielle Vereinszeitung des ASC Konstanz e.V.

**PETER REIHER  
SPORTARTIKEL**  
Wollmatinger Str. 23  
78467 Konstanz  
Tel / Fax 0 75 31 / 6 25 30

## Bock auf Bikes



z. B. Centurion  
Racoon MTB DM 1.099,-

Fax 0 75 31 - 2 92 74  
Telefon 0 75 31 - 2 25 32  
Konradigasse 13  
78462 Konstanz  
Radsport

**RADIAL**

- 
- ▶ Die **ASC**  
Pässefahrt
  - ▶ Läufer-Abc
  - ▶ Börse
  - ▶ Bericht  
vom Feuerwehr-  
Triathlon



# Das Läufer ABC...

- A** *Alter* - eine Zahl, die in Ausdauersportarten außer bei der Klasseneinteilung, kaum eine Rolle spielt.  
*Ausdauersport* - ist mäßig aber regelmäßig betriebene wirksame Prävention gegen Herz- und Kreislauferkrankungen.  
*Armleuchter* - klein blinkende Lampen, die am Oberarm des Läufers befestigt in der Dunkelheit im Verkehr Schutz bieten.  
*Auslaufmodell* - a.) spezieller Hostessenservice für verwöhnte Jogger, b.) total veralteter Laufschuh im Sonderverkauf, der noch vor einem Jahr als "Nonplusultra" teuer angepriesen wurde.
- B** *Banane* (und nicht Bier) ist ein idealer, leichtverdaulicher und kohlenhydratreicher Läufer snack.  
*Berglauf* - Lauf für Geübte mit Aussicht auf Fernsicht  
*B-Vitamin* - mehr in der Hefe selbst als im Weizenbier.
- C** *Coffein* - macht müde Marathonis munter und fördert wie Alkohol das Wasserlassen,  
*Citylauf* - Fitnessdemonstration im Herzen der Städte,  
*Crosslauf* - für Erwachsene gesellschaftlich vertretbares Wühlen im Dreck, auch gutes Kraftausdauertraining.
- D** *Disziplin* - braucht man zum regelmäßigen Training,  
*Duathlon* - Dauerlauf mit Radpause.
- E** *Eisen* - ist ein wichtiges Spurenelement zum Aufbau roter Blutkörperchen.
- F** *Fieber* - ist einer der wenigen Gründe einmal auf's Laufen zu verzichten,  
*Fahrtspiel* - durch Computerplanung vom Aussterben bedrohtes spielerisches Training mit Wechseltempo im profilierten Gelände,  
*Fehler* - machen alle im Training, die Dummen immer die selben, die Cleveren immer neue,
- G** *Gymnastik* - ist Pflicht, wird von den meisten Läufern sträflich vernachlässigt.
- H** *Hammer* - kommt bei Kilometer 30, wenn man einen Marathon schlecht vorbereitet oder zu schnell losgelaufen ist,  
*Hornhaut* - mühsam antrainierter Schutz gegen Blasen an den Füßen,  
*Hunde* - Grund für eine sinnvolle Gymnastikpause.

- I** *Ideales* Langstreckenwetter ist, wenn Zuschauer sich warm anziehen oder zu Hause bleiben,  
*Intervalltraining* - steigert die Laktattoleranz, d.h. trotz einer Milchsäurevergiftung noch weiterlaufen können.
- J** *Jogging* - die unterschätzte ruhige Form der aktiven Erholung bei optimalem Fettstoffwechseltraining,  
*Jubel* des Publikums ist das Schmieröl beim Wettkampf.
- K** *Kavalierspiert* - letztes Aufbäumen noch vor der ersten Frau im Ziel zu sein,  
*Kilometer* im Training sind die Basis für die Ausdauerleistung.
- L** *Langer Lauf* - prima Zeitvertreib am Wochenende und typischer Bestandteil der Marathonvorbereitung,  
*Laufen* - Fortbewegungsmethode, bei der der Ausführende zeitweilig den Kontakt zum Boden verliert, in der Schweiz daher auch als "Springen" bezeichnet,  
*Laufsucht* - Außenstehenden, unverständlicher zwanghafter aber glückbringender Umtrieb sich trotz der Verlockung Sofa, Fernsehen und Bier bei Wind und Wetter Laufschuhe anzuziehen und diese auch zu benutzen.
- M** *Misli* ist kein Vogelfutter, sondern bringt hochwertige Ausdauer-Power,  
*Marathon* ist das Matterhorn des kleinen Mannes,  
*Mineralwasser* mit Saft ist das beste Läufergetränk.
- N** *Naturerlebnis* - ständiger Begleiter beim Training,  
*Nudeln* - siehe Pasta-Party.
- O** *Opate* - körpereigene Endorphine, die die Mutter der Natur zur Belohnung für Ausdauerleistungen in uns eingebaut hat.,
- P** *Pasta-Party* ist die letzte Chance zur Auffüllung der Kohlenhydratspeicher vor dem Marathon, wenn die Soße nicht zu fett ist,  
*Pulsfrequenzuhr* - mitlaufendes schlechtes Gewissen, das durch warnende Piepstöne Spaßbolzen und Strafttraining vermiest.
- Q** *Quadratatschen* - übergroße Laufschuhe, oft im Sonderverkauf als Schnäppchen, aber nur den wenigsten passend,  
*Quark* - Eiweißquelle und in seiner Magerform ein prima Brotaufstrich, auch als Soßengrundlage für Quellmänner,  
*Qualität* im Training ist die richtige Mischung aus viel,  
*Quantität* und wenig Intensität bei genügend Regeneration,  
*Quatschen* ist eine häufige kommunikative Beschäftigung am Anfang des Marathons, am Ende eher unerwünscht,  
*Quellmänner* - auch Pellkartoffeln genannt, sind eine gute Alternative zur Pasta-Party.



## Laufschuhe

Lauf- und Triathlon-Zubehör  
qualifizierte Betreuung

## Lausport Lehrer

Inhaber Christian Lehrer

Freiheitstraße · 78224 Singen · Telefon 077 31 / 494 99

- R** *Regeneration*, oft vergessen, gehört zum Training wie die Verdauung zum Essen.
- S** *Schuh* - wichtiger Ausrüstungsgegenstand des Läufers, dämpft, stützt, führt und hilft Verletzungen vorzubeugen,  
*Startgeld* - Geldbetrag, den die meisten bezahlen und die wenigsten bekommen um zu starten,  
*Straftraining* - sadomasochistische Trainingsform, bei der ein ohnehin überforderte Organismus endgültig in den Keller trainiert wird.
- T** *Trainingstweltmeister* bolzen im Training und sind dann platt beim Wettkampf, neigen dann zum Straftraining.
- U** *Untersuchung* durch den Arzt sollte einer Läuferkarriere vorausgehen,  
*Umfang* - Zahl der Kilometer pro Woche, die umgekehrt proportional zur Konfektionsgröße des Läufers ist.
- V** *Vaseline* kann schmerzhafte Scheuerwunden an Beinen und Füßen verbinden,  
*Vollkorn*, die Basis für volle Kraft voraus und rege Darmtätigkeit,  
*Verstopfung* - Fremdwort für Läufer dank Bewegung und Müsli.
- W** *Wasser* vor allem bei Hitze während des Marathons frühzeitig trinken und zum Abkühlen verwenden,  
*Wolf* - unangenehmes Scheuern von Equipment in der Gesäßgegend, Abhilfe durch Vaseline oder Duschen.
- X** *X- und O-Beine* - orthopädische Fehlstellung, kein Grund zum Sportverbot, Überpronierer und Supinierer brauchen aber spezielle und besondere stabile Laufschuhe.
- Y** *York, New*, - Mekka des Marathonlaufs bei dem über zwei Millionen Zuschauer rund hundert mal weniger Läufer über eine schwere aber kurzweilige Strecke treiben.
- Z** *Zigarettenrauch* und *Autoabgase* stinken Läufern gewaltig.



Lauftraining & Walking, Herbst '94 von Herbert Steffny