

## *Carsten Eich bringt Superwetter zum Training mit*

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 seit

1993 Europameister über die Halbmarathondistanz war Ende August 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 in Dets Laufshop. 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 ehrgeizige Läufer bekam Tipps für sein Trainingslager, das er acht Wochen vor dem Marathon mit der Zielzeit unter 2:30 Stunden.

Natürlich wurde auch über Trinken während des Wettkampfs gesprochen und ob Eiweißdrinks vor dem Rennen sinnvoll sind. Zur ewig alten Frage „Was tun bei Seitenstichen?“ empfahl Eich, bei längeren Läufen lieber mal kurz stehen bleiben, und dann gestärkt und im eigenen Rhythmus weiter zu laufen.

Vor allem auf die Grundlagen achten, lautete die Botschaft Eichs. Das beginnt mit geeigneter Ernährung mit hochwertigen Produkten. Eher Kartoffeln als Weißmehl, besser dunkle Mehle und Vollkornprodukte, um einen hohen „chemischen Index“ zu erreichen und die Insulinausschüttung zu regulieren.

Egal ob für einen „Zehner“ oder die Königsdisziplin Marathon - langfristige Trainingsplanung statt Hauruck-Methoden sind ganz wichtig, betonte Eich.

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

Eich empfahl zusätzliche umfangreiche



Dehnungseinheiten (etwa beim fernse-hen), und Abwechslung: wer zwischen-durch mal schwimmt, radfährt, skatet, skifährt oder eisläuft, geht mit frischem Mut in das nächste Lauftraining.

Mehr über Carsten Eich in [www.Wikipedia.de](http://www.Wikipedia.de) und bei [www.carsten-eich.de](http://www.carsten-eich.de).

Eine Information von Dets Laufshop. Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34 36, Telefax: 0511/ 32 01 97, E-Mail: [info@laufshop.de](mailto:info@laufshop.de).