
Dets Laufshop

Dets Laufshop 

Newsletter 23 – Oktober 2013



Liebe Leserinnen und Leser,
der Herbst ist da! Nach dem unerwarteten Kälte Loch im September konnten wir einen wahrlich goldenen Herbst und am 22. Oktober sogar 22 ° Wärme genießen. Noch einmal Sonne und Kraft tanken können - hoffentlich können wir diese positive Stimmung

in die dunkle Jahreszeit mitnehmen wünscht das gesamte Team* von Dets Laufshop


Ihr und Euer Detlef Seeska

*Neu im Team ist Vanessa Dahlke (siehe S. 2)



Welfare-Laufserie

Mit dem Werkheim-Marathonlauf rund um Hannover fand die Laufserie ihren Abschluß. Sechs Läufe für einen guten Zweck waren es in diesem Jahr.

Gruppenbild zum Serienabschluß



Dets vor Ort treffen

Dets ist wieder beim Bothfelder Volkslauf am 3. November und dem Lönsparklauf in Kirchrode am 10. November vor Ort.

Survivalrun in Hodenhagen

Sicherlich nichts für jeden, aber von Jahr zu Jahr finden immer mehr Läuferinnen und Läufer Gefallen an „tough runs“ wie dem Survivalrun im Serengetipark Hodenhagen. Det, einige seiner Raceteamer und Dets friends und natürlich die Gewinner der Freistarts bewältigten bei gutem Wettkampfwetter die 8 oder 16 km mit zahlreichen Hindernissen.



Oben: Raceteamer Helmut Nothdurft bei der Siegerehrung. Rechts: ein „tougher“ Lauf!



Neu im Laufshop-Team



Vanessa Dahlke aus Isernhagen verstärkt seit kurzem das Team von Dets Laufshop. Seit Juli 2013 berät sie Euch am Montag- und Mittwochnachmittag sowie am Samstag im Laden. Vanessa stammt aus Isernhagen, besuchte dort die Realschule und holt zur Zeit das Fachabitur nach. Im Sommer schloss sie die Ausbildung zur Sport-und Fitnesskauffrau ab. Vanessa arbeitet außerdem freiberuflich als Fitness-trainerin. Und natürlich läuft sie auch

und trainiert in einem Fitnessstudio, wo übrigens der Kontakt zu Dets Laufshop entstand.

Cardioscan bringt wichtige Trainingshinweise

Eine Woche lang hat Dets den kostenlosen Cardioscan angeboten, am Samstag sogar vor Ort beim Hiddestorfer Rübenlauf. Im 20-Minuten-Takt wurden der cardioscan Herzcheck mit Ruhe-EKG durchgeführt. Außerdem wurden auch die Anteile von Körperwasser, fettfreier Masse, Knochen und Muskelproteinen ermittelt und in einem übersichtlichen Diagramm grafisch dargestellt. Die junge Triathletin Kim Sophia Stanienda und ihre Mutter, die Läuferin Bianca Stanienda finden die Testergebnisse aufschlußreich: “Man kann auch mal wieder

‘langsam’ laufen” ist eine ihrer Erkenntnisse.



Sabrine Geermann beim Cardioscan in Hiddestorf



Kim Sophia und Bianca Stanienda besprechen mit Werner Schulz die Ergebnisse



Marathon de Sables

Nach drei Jahren ohne Wüste wollten Stephan Perpeet und Jutta Eis das Abenteuer Marathon des Sables noch einmal angehen. Schon vor drei Jahren haben sie die damals 250 km des extrem harten Kultlaufes absolviert (siehe <http://www.laufshop.de/zwei-hannoverander-beim-marathon-des-sables/>). Sie haben auch dieses Mal phantastische Bilder mitgebracht - einige zeigen wir auf der homepage unter <http://www.laufshop.de/zum-dritten-mal-durch-die-wuste/>

LAUFSTRECKEN

Laufshop Best Lauf

50 SCHÖNE LAUFSTRECKEN IN STADT UND LAND

Die Stadt und der Region Hannover sind voll
zu 50 Laufstrecken

50 schöne Laufstrecken haben wir Euch
empfohlen. Kürzere und längere, bekannte
und neue Strecken.



L52 - GROSSE THÖNSER RUNDE

Dritte im Bunde, die Große Thönsener Runde.



L53 - KRONBERGROUTE 2

Noch einmal gehts hinaus auf den Kronsberg.



L51 - MITTLERE THÖNSER RUNDE

Die mittellange Laufstrecke im Burgwedeler
Land.

Laufstrecken in der Region

Ob als Abwechslung nach der Wettkampfsaison oder einfach so, um die mal andere Seiten der Region Hannover zu sehen: Dets hat 50 schöne Laufstrecken für Euch zusammengestellt. Unterschiedlich lange, einige Bergläufe, einige Sprintstrecken und in verschiedenen Bereichen der Region gelegen. Probiert es aus und mailt an stefan@laufshop.de, wenn Eure Hausstrecke oder Euer Favorit dort fehlen.

Dets Raceteam war im Trainingslager

Erneut ist Dets Raceteam im Solling ins Trainingslager gegangen. Das Ziel hieß Dassel, wo der beliebte und landschaftlich schöne Sollinglauf stattfindet. An drei Tagen trainierten fünfzehn Teilnehmer und saßen abends gemütlich am Kamin. Und auch der Nachwuchs war



schon mit von der Party. Raceteamer können nicht nur laufen sondern auch Forellen mit der Hand fangen (zumindest haben sie es versucht !)



Santarun am 6. Dezember

Zum zweiten Mal steigt am 6. Dezember der Santarun in Hannovers City. Der Spaßlauf hat im letzten Jahr bei Schnee und Kälte sogar einige Inlineskater nicht abgeschreckt. An dem Spaßevent können Läufer, Skater und Radfahrer teilnehmen. Alle Infos dazu gibt es unter www.santarun.de. Dets Laufshop wird den ganzen Tag auf dem Kröpke präsent sein.

Sportwoche bei Sport-Tiedje



Anfang November bietet der Spezialist für Heimfitnessgeräte Am Klagesmarkt 30-31 eine Fitnesswoche zum Schnuppern an. Dets Laufshop ist am Samstag 9. November von 10 bis 18 Uhr dabei und bietet – natürlich – Laufbandanalyse und Laufschuhberatung an.

Winterlauf

In kürze stellen wir Euch auf facebook und auf www.laufshop.de attraktive Winterläufe und Winterlaufserien vor, damit der Spaß am Laufen auch im Winterhalbjahr nicht zu kurz kommen.

Riegel geben Dir Power

Ambitionierte Sportler brauchen über einen langen Zeitraum eine anhaltende Energieversorgung. Deshalb wurde mit „Innobar“ ein Energieriegel entwickelt, der seine Energie kontinuierlich freisetzt, nährstoffreich ist und auch lecker schmeckt. Der Riegel enthält neben Man-



deln und Kernen aus biologischem Anbau zu 40 % Isomaltulose. Innobar ist niedrig glykämisch. Die Nährstoffe gehen daher konstanter in Blutzucker über und geben "Power auf Dauer". Innobar-Riegel gibt's demnächst im Laufshop und bei Dets Ständen bei Volksläufen.

Was ist Isomaltulose?

Isomaltulose ist eine Zuckerart, die aus Fructose und Glucose besteht. Diese beiden Monosaccharide sind aber stärker miteinander verbunden als bei Saccharose (Haushaltszucker).

Im Stoffwechsel muss zunächst diese Bindung getrennt werden, dann erst können die Fructose und Glucose in Energie umgewandelt werden. Die Fructose wird dabei in der Leber in Glucose umgewandelt, welche dann ins Blut übergeht. Je höher der Glucosegehalt im Blut ist, desto höher der Blutzuckerspiegel. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel kann für den Körper problematisch werden, deswegen versucht er ihn mittels Insulinausschüttung zu reduzieren. Die Glucose steht dann nicht mehr direkt zur Energiegewinnung zur Verfügung und erneuter Hunger bzw. Unterzucker und Leistungsverminderung sind die Folge.

Daher hat Isomaltulose günstige Eigenschaften. Langsamere Verstoffwechslung bedeutet hier einen geringeren Blutzuckeranstieg über eine längere Zeit und damit länger anhaltende Energie. Isomaltulose ist also ein niedrig glykämisches Kohlenhydrat und der glykämische Index (GI =32) beträgt etwas weniger als die Hälfte von Saccharose.

Studien zu Folge begünstigt Isomaltulose sogar eine erhöhte Fettverbrennung. Der Körper kann zusätzliche Reserven mobilisieren, da er nicht durch zu hohe Blutzuckerwerte ausgebremst wird. So kann der Körper seinen Energiehaushalt besser regulieren.

Im Sport bzw. Leistungssport wird Isomaltulose bereits erfolgreich eingesetzt. Der Extremsportler Stefan Schlegel fuhr im „Race across america“ 2012 in elf Tagen und fünf Stunden mit dem Rad quer durch Amerika und bezog dabei seine Energie vor allem aus Isomaltulose.

Demnächst auch Läufer-Müsli bei Dets

Der biodynamisch arbeitende Bauck-Hof hat zusammen mit dem Top-Läufer Jan Fitschen dem Institut für Sporternährung e.V. ein spezielles Läufer-Müsli entwickelt. Denn neben dem Training leistet auch die Ernährung einen entscheidenden Beitrag zur allgemeinen Leistungsfähigkeit. Für den Erfolg und Spaß im Ausdauersport ist es entscheidend, Energie über einen längeren Zeitraum zur Verfügung zu haben.

Weil die optimale Zusammensetzung an Mineralien, Vitaminen und Eiweißen sowie die jeweils günstige Kohlenhydratmischung vor und nach der Belastung unterschiedlich sind, wurden zwei Sorten Läufer-Müsli entwickelt:

Kernig, nussig & mit feinen Früchten: Läufermüsli START

Es besteht aus wertvollen und sorgfältig ausgewählten Bio-Zutaten wie Hafer, Dinkel, Buchweizen und Amaranth, um die

Zart, fein und ohne Zuckerzusatz: Läufermüsli ZIEL

Schnellere Regeneration macht den Körper schneller wieder leistungsfähig. Deshalb sollen die Speicher nach Training oder Wettkampf



Speicher durch eine günstige Kohlenhydratmatrix langfristig aufzufüllen. Wertvolle und wichtige Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe versorgen den Körper mit Nährstoffen.

Das Müsli enthält auch Teff, eine besondere Art Hirse aus Äthiopien. Dort ist Teff weit verbreitet und bei Läufern sehr beliebt.

Die Rezeptur von Läufermüsli START beinhaltet außerdem einen guten Wert an Magnesium, Eisen und Niacin, die Müdigkeit und Ermüdung vermindern können. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei. Vitamin B6 unterstützt den Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel.

schnell wieder aufgefüllt werden. Kohlenhydrate rechnet sollen spätestens vier Stunden nach dem Sport zugeführt werden.

Läufermüsli Ziel enthält eine ausgewählte Kombination aus Kohlenhydraten, einen hohen Eiweißgehalt und Vitamine B6, das den Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel unterstützt. Auch Kalium ist bei diesem Prozess wichtig. Die sorgsam zusammengestellten Bio-Zutaten wie Hafer, Amaranth, Reis, Mais und Trockenfrüchte enthalten viele Kohlenhydrate, die schnell und längerfristig verfügbar sind.

Mit seinem hohen Eiweißgehalt ist es auch für Kraftausdauersportarten wie Triathlon, Langlauf, Rudern, aber auch Fußball oder Handball ein wertvolles Nahrungsmittel.

Das Läufer-Müsli gibt es ab demnächst im Laufshop und bei Dets Ständen bei Volksläufen.

Impressum: Newsletter 23/Okttober 2013 von Dets Laufshop. Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34 36, Telefax: 0511/ 32 01 97, info@laufshop.de. Eure Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nur zur Information von Dets Laufshop verwendet. Wer den Newsletter nicht weiter beziehen will, mailt formlos an info@laufshop.de.