



Kölnische Rundschau

KÖLN MARATHON-EXTRA



Mit der Staffel unterwegs

RENÉ CALMONG



Fans an der Strecke

IN KÖLN SITZE



69.000 Stücke Bananen

KRAFT FÜR 42.195 KM

INTERVIEW



„Ich werde den Streckenrekord angreifen“

Sabina Mückenhoop will beim 13. Köln Marathon (siehe ab Seite 2) von 7-25.22 Stunden herumkommen. Nicole Stritzel hat mit der 28-Jährigen gesprochen.

Am Wettkampftag ist die Vorbereitung sehr wichtig, was essen Sie vor einem Marathon? Kartoffeln, Waffeln mit Butter

und Hering. Und ich trinke sehr viel.

Was trinken Sie auf der Strecke?

Kohlenhydratreiche Flüssigkeiten mit ein bisschen Salz (Dm, 42 Kilometer 20 bis 30 Liter) wie ich dann etwas Süßes, beispielsweise Bio-Brot mit Wasser getränkt.

Was machen Sie zur Regeneration nach dem Lauf?

In den Tagen danach laufe ich leicht, damit die Muskeln gut durchblutet werden. Massagen sind natürlich auch super, ich gehe schwimmen.

Was erwarten Sie von Kölner Publikums?

Dass sie mich noch mehr anteu-

ern, als die Berliner es bei der WM getan haben. Die „Möckl-Mock“-Rufe bekomme ich schon mit und freue mich sehr darüber. Schon vor dem Start in Berlin habe ich wegen des großen Zuspanses Tränen in den Augen.

Warum laufen Sie diesen zweiten Marathon auch in kurzer Zeit?

Ich habe Lust zu laufen und noch recht das Gefühl, meine gute Form schon auf die Straße gebracht zu haben. Nach Berlin habe ich mich gefragt: Soll das schon alles gewesen sein? Das war doch nicht der Jahreshöhepunkt. Es wird auch nicht in die Höhe gehen, alles ist verständig geplant. Ich werde den Streckenrekord angreifen und

zeigen, dass Köln nicht so lang sam ist, wie gesagt wird, und nicht nur ein Karnevalsmarathon ist.

Und was kommt nach dem Wettkampftag in Köln? Erst einmal Urlaub. Dann habe ich meinen letzten Bundeswettkampftag und werde im Training durch die Wälder stapfen.

Witzige Kostüme werden prämiert

Rundschau präsentiert Wettbewerb Gutscheine von Gernmarwings

Der Hahn hat Federn gelassen. Keine Frage. Zu groß waren die Strapazen über die 42,195 Kilometer durch das südwestdeutsche Wein- und Obstland. Ein Start beim Köln Marathon ist deshalb nicht mehr drin. Doch Bernhard Jungk hat vorgesorgt. Am 4. Oktober wurde er als das kollektive Hahn auf die Strecke bringen, so der 34-Jährige.

Beim Kostümwettbewerb, den die Rundschau auch in diesem Jahr gemeinsam mit Gernmarwings präsentiert, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Mitmachen lohnt sich. Denn die besten fünf Kostüme werden von einer Jury ausgewählt. Die Sieger erhalten im Zweifelsfall einen Fluggutschein von Gernmarwings ins Wert von 100 Euro. Und wer sich am Sonntag vor dem Start auf der Rundschau-Bühne fotografieren lässt, erhält dieses persönlich bei Rundschau-TV direkt. 2008 waren

die Hingucker ein Schwan, ein Dinosaurier und eine Bienenbiene. In diesem Jahr wird die Stadt von dem ungewöhnlichen Hahn mit Federn getrieben. Das künftige Markenzeichen hat er im letzten Jahr bei der von Supermar übernommenen Maratons, deswegen will der 34-Jährige nun als Giftfiese zurückkehren. Seinen Körper wird er bis auf das kurze Haar grün anmalen.

Aus Frankreich ruft ein Kostümexperte an. Als Charlie Chaplin läuft Roland Verroge entlang der Ziellinie. In Paris ist der 58-Jährige schon als Obelisk mit zwei Motorhelmen Eifelturm aufgesessen, er kann den Astern geben oder ein schmerzhaftes Gute-Konkurrenz für das „kollektive Hahn“. Bernhard Jungk hat aber Unterstützung dabei. Mein Sohn David ist auch ein bisschen klappt, schaut sich im Zweifelsfall überdimensionale Knieglocken auf den Rücken.

Jecke Erinnerung ...



... an den Marathon und eine Extra-Episode der Rundschau.

TIPPS FÜR DIE REGENERATION

Massage, Spaziergang, Spaghetti Bolognese

Rundschau-Mitarbeiter Dirk Henschel ist Fitnesstrainer und hat zahlreiche Tipps parat für die Regeneration nach dem Marathonlauf.

Zwei bis vier Stunden nach Zielortlauf

1 Nach dem Zielortlauf sollte sofort etwas trinken, um den Flüssigkeitsverlust zu beheben. Für den Hahn-Kostüm ist es angebracht, wenn er von einer Mitarbeiterin mit Wasser

bespritzt wird, um einen gleichmäßigen Übergang zu schaffen.

2 Decks oder Folie anlegen. Um eine zu schnelle Abkühlung nach der Belastung zu verhindern.

3 Angenehme Getränke und Nahrungsmittel annehmen, wenn das für Körper gut ist. Rohkost ist die Regel, lassen Sie sich mit der Nahrungsaufnahme Zeit.

4 Wenn möglich zur Massage. Die verarbeitete Muskulatur wird gelockert und entspannt. Die Durchblutung wird gefördert, wenn durch die Belastung entstandene Metabolite besser abtransportiert werden.

5 Bereits in den ersten ein bis zwei Stunden die Kohlenhydrate, Eiweiß- und Mineralstoffspeicher auffüllen. Zum Beispiel Bratensauce mit Spaghetti und Salat oder Spaghetti Bolognese mit Käse. In der ersten zwei

Stunden ist die Bereitschaft des Körpers zur Auffüllung der Speicher groß.

6 Normalzustand, leichte Bewegung fördert die Regenerationsprozesse.

Die Tage und Wochen nach dem Lauf

1 Weiterhin Energieverluste durch kalorienarme und eiweißreiches Essen vermeiden und dabei nicht vergessen, viel zu trinken. Halbtrocken- oder Volltrockenwein kann die Körper nicht durch ein Essen wiederholen nach dem Lauf alle Speicher wieder auf Normalmaß auffüllen (nach 3 bis 4 Tagen ist dies der Fall).

2 Mäßige Regeneration durch Bewegung (am besten mit Radfahren, Schwimmen, kleine Steuere oder Aqua-Jogging) wenig bis gar nicht laufen. So werden die überlasteten Gelenke und Muskulatur nicht

weiter beansprucht.

3 Vieltrinken und Ausruhen. Generelles, reduziertes Training (3 bis 4 Wochen).

4 Bei vermehrter Muskulatur werden auch noch funktionelle Massagen an den durch die Belastung der Muskeln sind die Entspannung gefördert.

5 Nach dieser Regenerationszeit wieder mit dem Aufbau-Training beginnen.