

STADT NORDENHAM

Anders gesehen:
Fotos unserer
Leserinnen und Leser

9 | Nordenham



AUSGELASSENE STIMMUNG

„Stadtfest light“ in Abbehausen
kommt sehr gut an. 8 | Nordenham



MAGNIFICAT SINGT IM GARTEN

Chor tritt am Dienstagabend an der
Martin-Luther-Kirche auf. 8 | Nordenham

Das Interview: Jörg Brunkhorst, Organisator der AOK-Nordsee-Firmenlauf-Challenge



Foto: Lorenz

„Mit so hoher Zahl nicht gerechnet“

Trotz der Hitze geben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Sportwettbewerbs AOK-Nordsee-Firmenlauf-Challenge alles. Täglich kommen etliche Kilometer dazu. Nun ist die Hälfte des Wettbewerbs geschafft. Im Gespräch mit Organisator Jörg Brunkhorst unterhält sich Christoph Reiprich über die bisherigen Erfahrungen mit der neuen Form des Firmenlaufs.

Wie zufrieden sind Sie mit der Resonanz auf die Challenge?

Mit der Resonanz bin ich sehr zufrieden. Dieses Jahr stellt für uns alle eine Herausforderung dar. Da wir das erste Mal in dieser Form eine Laufveranstaltung durchführen, konnten wir auch nicht abschätzen, wohin die Reise geht und wie die AOK-Nordsee-Firmenlauf-Challenge überhaupt angenommen wird. Wir hatten auf keinen Fall mit solch einer hohen Meldezahl gerechnet, da ja auch zwei hiesige, große Firmen leider in diesem Jahr nicht dabei sind. Auch die Crew von www.laufmanager.net hat super gearbeitet und so eine Plattform für alle Walker und Läufer geschaffen.

Der August ist sehr heiß. Selbst in den Morgen- und Abendstunden knallt die Sonne. Welche Tipps geben Sie den Läufern/Walkern, um trotzdem Kilometer zu sammeln?

Genau, dieser Monat ist richtig warm gestartet. Die Hitze hat uns noch fest im Griff. Nächste Woche soll es leicht abkühlen. Ich habe beispielsweise meine Laufeinheiten in die frühen Morgenstunden verlegt. So zwischen 5 und 6 Uhr sind die Temperaturen noch angenehm und die Luft ist frisch. Auch die Abendstunden bieten sich zum Trainieren an. Jedoch ist es empfehlenswert, erst ab 20 Uhr mit dem Training zu starten. Je später am Abend, desto besser. Alle Einheiten sollten gemächlich angegangen werden. Und auf je-

den Fall sollte man viel trinken. Vorher, zwischendurch und danach. Deshalb empfiehlt es sich, Trinkflaschen mitzunehmen.

Der Firmenlauf ist eigentlich ein großes Event an einem Tag. Bedauern Sie es, dass er nicht in der gewohnten Form stattfinden kann?

Wir hätten den Nordsee-Firmenlauf natürlich am liebsten in seiner ursprünglichen Form beibehalten. Wir hatten ihn ja auch schon von Anfang Juni auf Ende August verlegt. Die Auflagen in diesem Jahr wären aber kaum zu bewältigen gewesen, und wir wollten auch kein Risiko eingehen. Wir sind guten Mutes, im nächsten Jahr alles wieder in der gewohnten Form stattfinden zu lassen. Vielleicht klappt es im nächsten Jahr, die 1000 Teilnehmermarke zu knacken. Das wäre super.

Was empfehlen Sie Einsteigern und Gelegenheitsläufern?

Gerade am Anfang ist es als Laufeinsteiger empfehlenswert, nicht zu viele Kilometer gleich schon in den ersten Tagen zurückzulegen. So sollten die „Neulinge“ immer mal Gehpausen einlegen. Was ich immer wieder feststelle, ist, dass die Leute etwas übermotiviert sind und zu schnell laufen. Das kann Auswirkungen auf die Form haben, da die Sehnen und Bänder sich erst an die neue Belastung, gerade bei höheren Kilometerumfängen, gewöhnen und anpassen müssen. Das kann manchmal Jahre dauern. Lieber eine Minute langsamer pro Kilometer und dann gerne etwas mehr Strecke zurücklegen.

Ist tägliches Laufen sinnvoll oder sollte man nach jedem Lauf einen Tag pausieren?

Tägliches Laufen ist besonders für die Laufeinsteiger nicht zu empfehlen. Lieber einen Tag Pause zwischen den Einheiten einlegen. Da hat der Körper Zeit, sich entsprechend zu erholen. Je höher die Belastung, desto länger auch die Erholungszeit. Die Herausforderung wird bei der AOK-

» Lieber eine Minute langsamer pro Kilometer und dann gerne etwas mehr Strecke zurücklegen. «



Foto: Archiv

Jörg Brunkhorst, Organisator der AOK-Nordsee-Firmenlauf-Challenge

Nordsee-Firmenlauf-Challenge sein, nicht nur die Kilometer zu laufen oder zu walken, sondern die Umfänge beizubehalten. Dreimal die Woche wäre empfehlenswert. Den erfahrenen Läufern empfehle ich gerne auch Lauftraining an zwei Tagen hintereinander. Da sollte jedoch der Grundsatz gelten: Nach einer schnelleren oder anspruchsvolleren Trainingseinheit folgt immer eine entspannte und lockere. Nach den zwei Einheiten einen Tag Pause. Oder, was für jeden ratsam ist, zwischendurch, an den trainingsfreien Tagen, sich aufs Rad zu setzen und zu schwimmen. Das fördert die Regeneration und setzt wieder neue Reize im Training.

Welche Unterschiede gibt es bei Laufschuhen?

Bei dem Thema Schuhe gibt es sehr viele Meinungen. Mein Tipp beim Laufschuhkauf: Der Schuh muss sich beim Reinschlüpfen sofort angenehm und bequem anfühlen. Ein daumenbreit Luft sollte vorne Platz sein. Nicht zu eng, aber auch nicht zu weit. Den Einsteigern empfehle

ich einen etwas gestützten Schuh. Dieser hilft einem, gerade auf dem letzten Teilstück jeder Einheit, besser durchzuhalten, da viele am Ende jeder Einheit langsamer werden und auch konditionell abbauen. Die Körperhaltung ändert sich, die meisten verlieren die Körperspannung. Ich persönlich bin schon mit Schuhen gelaufen, die 80 bis 100 Gramm wogen. Das geht theoretisch auch, bedarf halt längeren Trainings. Zusammengefasst: Einen nicht zu festen und schweren Schuh verwenden, ratsam wäre ein Neutralschuh. Für die Fortgeschrittenen sind auch Wettkampfschuhe zu empfehlen. Die sind leichter und nicht so gestützt. Auch ein Tipp: Schuhe mal abwechselnd anziehen. Jeder sollte zwei bis drei Paar Laufschuhe haben.

Wie sieht eine gute Lauftechnik aus, die die Gelenke schont?

Bei dem Thema Lauftechnik, das ist ja auch eines meiner Spezialgebiete, könnte ich sehr viel berichten. Da ich ja auch private Laufkurse mit Laufanalyse, Auswertung und so weiter anbiete, kann auch jeder Interessent sich gerne an mich wenden (www.nordseesports.de). Wichtig bei der Lauftechnik ist es, dass die Stoßbelastung bei jedem Schritt nicht zu heftig ist. Ein dermerd und leichtfüßiger Laufstil wird empfohlen. Über die Ferse abzurollen, halte ich nicht für ratsam. Die Stoßbelastung ist zu hoch. Die Folge sind Probleme im Rücken- und Nackenbereich. Man sollte besser über den Mittelfuß abrollen. Der Oberkörper sollte gerade sein, Hüfte gestreckt, Körperschwerpunkt leicht vorne, Knie gebeugt. Wir lernen Radfahren, Schwimmen und andere Aktivitäten, nur das richtige Laufen, hat uns niemand beigebracht. Wir können dabei von den Kindern lernen, die oft sehr leichtfüßig und entspannt natürlich laufen, wenn auch kurze Strecken. Um absolut sicher zu gehen, ob der Laufstil der richtige ist, sollte dieser mal überprüft werden.

www.nordsee-firmenlauf.de

Marke von 26 000 gelaufenen Kilometern geknackt

AOK-Nordsee-Firmenlauf-Challenge: Sportliche Steuerberaterkanzlei führt zur Halbzeit – Torben Schramm läuft allen davon

NORDENHAM. Sogar Temperaturen oberhalb der 30-Grad-Marke konnten nicht verhindern, dass in der zweiten Woche der vom 1. bis 31. August stattfindenden AOK-Nordsee-Firmenlauf-Challenge weiter fleißig Kilometer gesammelt wurden. Zur Halbzeit am gestrigen Sonntag um 12 Uhr des vom Blexer Turnerbund veranstalteten und von der Nordsee-Laufschule organisierten Wettbewerbes brachten es 388 Läufer und 116 Walker aus 44 Teams auf insgesamt 26 309,21 Kilometer. Das ist eine Verdoppelung des Ergebnisses der ersten Woche.

In der Teamwertung nach den absolvierten Gesamtkilometern hält das Kopf-an-Kopf-Rennen mit ständig wechselnder Führung zwischen der Nordenhamer Zinkhütte und der CRT Carsten & Partner Steuerberatungsgesellschaft weiter an. Letztere setzte



Die Läufer und Walker der CRT-Steuerberatung haben die Marke von 2000 Kilometern überschritten. Fast die Hälfte der Belegschaft nimmt an der Challenge teil. Foto: CRT

sich gestern mit 2549,5 Kilometern wieder an die Spitze, gefolgt von der Zinkhütte (2109,3 Kilometer) und Kronos Titan (1750,81).

In der Teamwertung nach den durchschnittlich absolvierten Strecken (Gesamtkilometer geteilt durch Teilnehmer verdrängt

Olenex Edible (120,87) die Firma Maler Rudolph (106,25) von der Spitzeposition. Dritter ist weiterhin das Nordenhamer Amtsgericht (96,06).

In der Einzelwertung der Läufer verteidigte Torben Schramm (Kronos/482,12 Kilometer) seine Führung jetzt vor Manfred Wich-

mann (Mühlenblicher/354,59) und Stefan Rudolph (Maler Rudolph/317,73). Die besten Tagesleistungen erbrachten Krüger (45,26),m Rudolph (45,08) und Schramm (44,0).

Bei den Läuferinnen setzte sich Stefanie Piltz (Haus Tongern/254,35 km) vor Geke Bischoff (CRT/200,6) und Tanja Lischewski /Kronos-Titan/198,45) an die Spitze). Die besten Tagesleistungen haben Kerstin Brader (m/31,33), Tanja Lischewski (30,2) und Jasmin Fruhner (Zinkhütte/29,7) zu Buche stehen.

Bei den Walkern liegt nach zurückgelegter Gesamtstrecke Thomas Borchers (Zinkhütte/261,3) vor Karl Spieler (Aquinet/244,89) und Klaus Garlichs (Zinkhütte/178,5) in Front. Die besten Tagesleistungen kamen von Borchers (45,3), Garlichs (27,4) und Jörg Bischoff (CRT/26,3).

Führende bei den Walkerinnen ist Ina Bendszeit (Fielmann/267,5) vor Laura Kück (CRT/257,3) und Tanja Heinen (CRT/169,5). Die besten Tagesergebnisse erzielten Sandy Herdlitschke (Nordfrost/58,16 Kilometer in zwei Etappen), Tanja Heinen (33,1) und Ina Bendszeit (30,18).

Zur Firmenlauf-Challenge haben sich mittlerweile 583 Teilnehmer aus über 50 Firmen und Institutionen angemeldet. Einige Läufer und Walker sind noch gar nicht unterwegs gewesen, um Kilometer für ihr Team zu sammeln. Somit kann es in den nächsten beiden Wochen noch einige Veränderungen in den Wertungsklassen geben. Noch bis zum letzten Tag sind Online-Anmeldungen möglich. Auf der Internetseite sind auch die Zwischenstände einzusehen. www.laufmanager.net

Eine Schlafapnoe-Patientin mit einer Schnarchmaske aus Silikon im Schlaflabor. Foto: Grubitzsch/dpa

Kostenloses Online-Angebot

Vortrag über Schlafapnoe

WESERMARSCH. Beim sogenannten Schlafapnoe-Syndrom sorgen periodische Atemstörungen während des Schlaf für eine Vielzahl von Beschwerden, darunter ausgeprägte Tagesmüdigkeit oder Sekundenschlaf sowie einer Reihe weiterer Symptome und Folgeerkrankungen. Für Betroffene und Interessierte bietet der Zusammenschluss „Selbsthilfegruppen rund um den Jadebusen“ eine Online-Vortragsreihe an. Der 2. Teil der Reihe findet am Freitag, 21. August, von 17 bis 17.45 Uhr statt. In dem kostenlosen Vortrag geht es um die Atemunterstützung per Maske. Anmeldung zum Online-Vortrag unter: www.gsd-schlafapnoe.de

