

LANDS' END  **MIX & MATCH**
 Basics zum Vorteilspreis: Mindestens **3 bestellen** und **€3 pro Shirt sparen.**

meine Startseite

Wetter | Sitemap | RSS | Registrierung | Login

merkur-online.de

Videos | Fotostrecken

Aktuelles | **Lokales** | **Sport** | **Community** | **Leben** | **Service** | **Anzeigen** | **Abo**

Nachrichten | Artikelkommentare | Veranstaltungen | Blitzler | Restaurant Gutscheine | Prospektbeilagen | Oktoberfest | Wetter

merkur-online > Lokales > München Stadt > Stadtlauf > **Stadtlauf: Gemeinsam zur perfekten Fitness**

Aktuelle Nachrichten aus Ihrer Region
Merkur-Online auf Facebook  

Gemeinsam zur perfekten Fitness

2

07.06.11 | [Stadtlauf](#)

4

In knapp drei Wochen ist es soweit: Dann verwandelt sich die Innenstadt wieder in ein Meer von Läufern, die in orangefarbenen Trikots durch die Straßen und den Englischen Garten traben.

Google-Anzeigen

Läufer Sponsoring 2011

4 Läufer - 1 Leidenschaft - 1 Ziel. Bewirb dich für deinen Startplatz! www.Tiger-Balm-Team.de/Marathon

5 Verbotene Lebensmittel:

Lösen sie viel Bauchfett sobald Siediese 5 Lebensmittel niemals essen. Nicksteffes.com



© fkn

Ingalena Heuck (rechts) gibt nützliche Tipps beim HVB-Lauftreff.

Organisiert wird der Stadtlauf von Sport Scheck und BMW. Der Termin, der 26. Juni, jedenfalls rückt immer näher. Training ist angesagt.

Lesen sie auch:

[Auf geht's zum Münchner Stadtlauf](#)

[Laufend sozial engagiert: Der Stadtlauf von Sportscheck und BMW](#)

[Pulsuhren, GPS & Co.: Was braucht ein Läufer wirklich?](#)

Die richtige Vorbereitung:

[Tipps für den Stadtlauf: Die optimale Lauftechnik](#)

[Stadtlauf: Tipps für den Laufschuhkauf](#)

[Welcher Lauftyp bin ich?](#)

[Trainingsplan: Fit in sechs Wochen](#)

[Stadtlauf: Auf die Ernährung kommt es an](#)

Erfahrungsgemäß steigt vor großen Laufveranstaltungen wie dem Stadtlauf oder dem München-Marathon die Teilnehmerzahl bei den diversen Lauftreffs beträchtlich. Die nämlich sind für viele Läufer eine Möglichkeit, den inneren Schweinehund leichter zu überwinden, mehr Spaß beim Sport zu haben und zugleich noch wertvolle Tipps fürs Training zu bekommen.

Wer sich im Internet – zum Beispiel bei joggen-online.de – umschaute, findet eine ganze Palette an Lauftreffs. Das Angebot ist groß. Es reicht vom leichten Anfängertraining bis hin zur Vorbereitung auf einen Marathon. „Es macht einfach mehr Spaß, in der Gruppe zu laufen,“ sagt Alexa Eisner, die Vorsitzende des München Road Runners Club, kurz MRRC. Der mit gut 950 Mitgliedern größte Laufverein in Bayern hat eine ganze Reihe Lauftreffs im Programm.

Unter der Woche trifft man sich abends am Dantestadion zum lockeren Lauf oder Tempotraining. Am Sonntag wird an der Isar gejoggt. Speziell dienstags kämen 40 bis 50 Teilnehmer, sagt MRRC-Chefin Eisner. „Wenn nicht sogar mehr.“ Nur: Ein reines Anfängertraining bietet man nicht an. Die Leute, die das Training des MRRC besuchen, könnten schon ungefähr eine Stunde laufen. Für die aber gibt es meist die richtige Gruppe – mit Laufgeschwindigkeiten von 6.30 bis zu 4.30 Minuten pro Kilometer.



[Lauftraining: 21 Tipps für 21 Kilometer](#)

Der Stadtlauf 2011



Der Stadtlauf in München von SportScheck und BMW 2011: Tipps von Experten zur Vorbereitung auf das Laufereignis sowie alle Infos zu Ausrüstung, Ernährung und Training in unserem großen Special.

Das aktuelle Wetter

Mi 15.06.11	Do 16.06.11	Fr 17.06.11
		
14 26 °C	15 26 °C	15 22 °C

[zum Merkur-Wetter](#)

Aktuelle Nachrichten aus München



1500 nehmen Abschied von Markus Roederer

München - Das eigene Kind zu Grabe zu tragen, zählt zum Schlimmsten, was Menschen passieren kann. Viele Freunde haben gestern die Wiesn-Wirts-Familie Roederer bei dem schweren Gang begleitet: Ihr Sohn Markus starb am Samstag. [Mehr...](#)

Straßlach: Beerdigung von Markus Roederer



Jaguar Linus ist tot, Giraffe Ijuma umgezogen

München - Der Tierpark Hellabrunn trauert um eine Raubkatze - und hofft auf Netzgiraffennachwuchs in England. [Mehr...](#)



Sternwarten wappnen sich für die Mondfinsternis

München - Vor der längsten Mondfinsternis seit mehr als zehn Jahren haben sich die bayerischen Sternwarten auf einen Besucheransturm vorbereitet. Die Vorbereitungen in München: [Mehr...](#)

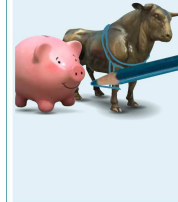
Münchner (23) bei Steinschlag am Staufen verletzt

Reitner abgezockt: Trio kommt in Haft



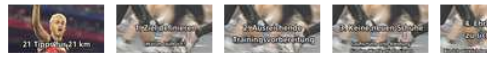
[» Altersvorsorge](#)

Die neue Generation Altersvorsorge kombiniert beides!



[» Jetzt informieren](#)

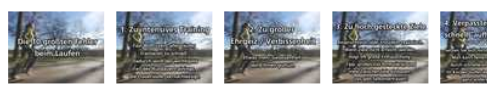
Gothar



Das Training mit anderen hat nicht nur den Vorteil, dass es wegen des festen Termins einen Motivationsschub verleiht. Es gibt auch nützliche Tipps. „Bei uns erzählen kompetente Trainer, wie man richtig läuft“, verspricht Bianca Meyer, die Chefin der Running Company und Viertplatzierte der diesjährigen Deutschen Marathonmeisterschaft.

Denn der Teufel steckt selbst beim Laufen im Detail. Mitunter kann schon eine falsche Armhaltung Beschwerden verursachen. Viele Freizeitsportler laufen zudem, wenn sie alleine sind, immer im gleichen Tempo – manche zu schnell, manche zu langsam. Leistungssteigerung ist so nur schwer möglich. Die Nachfrage bei der Running Company nach gemeinsamem Training jedenfalls wächst. „Tendenz stark steigend“, sagt Meyer. Man bietet ja auch spezielle Einsteigerkurse an.

Die 10 größten Fehler beim Laufen



Doch wie den richtigen Lauftritt finden? Am Ende helfe wohl nur Ausprobieren, meint MRRRC-Chefin Eisner. Manche Veranstalter locken mit Prominenten oder Tipps rund ums Laufen und Walken.

Erst kürzlich warb der Lauftreff der HVB-Betriebskrankenkasse damit, die „schönste Läuferin Deutschlands“, die deutsche Halbmarathonmeisterin Ingalena Heuck, als Trainingsgast geladen zu haben. Heute ist ein Sportwissenschaftler mit dabei (siehe Kasten), zudem können die neuesten Pulsuhren getestet werden. Seit 2005 schon gibt es den Lauftreff der HVB-BKK. „Am Anfang waren es 20 Teilnehmer pro Training, jetzt sind es schon 60 bis 70“, erklärt Initiator David Göllner.

Bilder vom Stadtlauf 2010



Lauftreffs in München

Es gibt viele Lauftreffs in München. Hier eine kleine Auswahl. Nähere Infos: www.joggen-online.de oder www.lauftreff.de.

HVB-BKK

Bis Ende September Di. und Do., 19 Uhr, vor dem HVB Sportclub am Eisbach 5. Ab Oktober bis April nur Di.; Training ist kostenlos.

Laufverein MRRRC

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag ab 18.45 Uhr vor bzw. im Dantestadion. Sonntag ab 9 Uhr am Parkplatz Max-Joseph-Brücke.

Running Company

Dienstag im Dantestadion ab 18.30 Uhr, donnerstags ab 18.30 Uhr im Schyrenbad-Stadion. Sonntag, 9 Uhr, Treffpunkt am Kiosk an der Zentralländstraße. Probetraining ist kostenlos.

Sport Ruscher

Mi., 18.30 Uhr, Sa. 14 Uhr, jeweils an der Fürstenrieder Straße 34. Anmeldung erforderlich: Tel. 089/51 26 15 61. Beitrag 2 Euro.

SV 1880 München

Dienstag 19 Uhr für Fortgeschrittene, Freitag 17.15 Uhr für Anfänger. Treffpunkt jeweils an der Geschäftsstelle, Tübinger Straße 10.

Agentur Sportsfreund

Dienstag ab 19 Uhr, Treffpunkt Fußgängerbrücke am Ackermannbogen. Infos unter www.sports-freund.de.

ESV Neuaußing

Montag und Mittwoch ab 19 Uhr, donnerstags ab 10 Uhr. Treffpunkt jeweils am Sport- und Freizeitzentrum, Papinstraße 22.

Forstenrieder SC

Do. ab 18.30 Uhr, Forstenrieder Park, Treffpunkt Parkplatz „Link- Geräum“. Di. ab 18.30 Uhr, Westpark, Treffpunkt Parkplatz am Rosengarten. Di. ab 18.30 Uhr, Bezirkssportanlage am Südpark.

Achilles Track Club

Treff Mo. um 18.30 Uhr, Parkplatz Nymphenburger Schloss. Der Treff richtet sich an Läufer mit Behinderung & an Sportler, die diese beim Laufen unterstützen wollen. Infos: www.achilles-munich.de.

Matthias Kristlbauer

[zurück zur Übersicht: Stadtlauf](#)



Seidel Personal Training
Schönheit Gesundheit Fitness Personal Training München Grünwald
www.seidel-training.de

Google-Anzeigen

Kommentare

Schreiben Sie einen Kommentar

Füllen Sie die mit einem Stern gekennzeichneten Felder vollständig aus, damit die Veröffentlichung Ihres Kommentars gewährleistet ist.

Ihr Kommentar *

Verbleibende Zeichen: **1000**

[Bereits registriert?](#)

Ihr Name *

Ihre E-Mail *

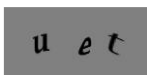
(wird nicht angezeigt)

Meine Eingaben merken?

Benachrichtigen, wenn andere Benutzer hier kommentieren

Ich habe die [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#), die [Hinweise zum Datenschutz](#) und die [Netiquette](#) gelesen und akzeptiere sie *

Geben Sie das verzerrte Wort ein *



[Wort unleserlich?](#)

24 Stundenlauf
Jubiläumslauf in Seevetal 100 Jahre TuS Fleestedt e.V.
www.laufen.frommi.info

Google-Anzeigen

[Aktuelles](#) | [Lokales](#) | [Sport](#) | [Community](#) | [Leben](#) | [Service](#) | [Anzeigen](#) | [Abo](#) | [Über uns](#) | [Media](#)

[Kontakt](#) | [Mediadaten Online](#) | [Mediadaten Print](#) | [AGB](#) | [Datenschutz](#) | [Impressum](#) | [FAQ](#) | [Newsletter](#)

Artikel lizenziert durch © merkur-online
Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.merkur-online.de>