



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Sommer ist für viele die Gelegenheit über den Tellerrand zu blicken und sich auch mal anderen Sportarten zuzuwenden. Für uns Läufer ist es oft das Radfahren, aber mit dem Schwimmen können sich die meisten dann doch nicht so anfreunden. Auch ich nutze das Wasser meist nur zum Aquajogging. Doch am ersten Septemberwochenende fand in einem benachbarten Ort ein 24-Stunden-Schwimmen statt, an dem ich mich schwimmend beteiligte. Jeder der wollte konnte mitmachen, egal wie viele Bahnen er schwamm.

Auch hier hatte die Marathonstrecke anziehende Wirkung: Ein Teilnehmer schwamm genau 42,195 km und hörte getreu seinem Namen, Stephan Ende, auch 5 Meter vor dem Beckenende auf. Kilometermäßig stimmte das Timing, nur mit der Zeit hatte er sich vertan, denn eigentlich wollte er in seine Volljährigkeit Hineinschwimmen, aber er brauchte statt der erwarteten 12 keine 11 Stunden.

Ein Naturerlebnis bietet ein Hallenbad natürlich nicht und war von daher froh, im heißen Juli meine Aquajogging-Einheiten in einem nahe gelegenen See zu absolvieren. Es war einmalig schön am frühen Morgen, fast alleine, nur mit den Schwänen und Enten in der Idylle dieses Sees aktiv zu sein.

Das Training in die frühen Morgenstunden zu verlegen war für viele im heißen Sommer erforderlich. Andere suchten vermehrt Waldgebiete in der Hoffnung auf, etwas kühlere Umgebung anzutreffen. Wenn es sich dabei um ein Naturschutzgebiet handelt, Artikel „Im Dschungel der Kühle findet man auch in den Muskelverletzung zuzieht? Tipps brauchbare „Software“ oder man sich bei Eisenmangel ernährt nachlesen.



ist nicht unbedingt jeder Weg erlaubt, wie der Naturschutzgebiete“ erläutert.

Bergen, aber was tun, wenn man sich dabei eine für die Erstbehandlung liefert hier die Rubrik Trainingstipps. Woraus unser Blut besteht und wie kann man ebenfalls in den Dauerrubriken

Die Rubrik „Laufen im Urlaub“ wird aus aktuellem Anlass erweitert in „Meine Lieblingsrunde“. Frei nach dem ZDF-Format „Unsere Besten – Lieblingsorte der Deutschen“ am 22. September rufen wir Euch auf, sendet uns eine kurze Beschreibung Eurer Lieblingslaufstrecke. Beschreiben, warum eben diese Runde das Highlight unter den eigenen Laufstrecken ist, was sie hervorhebt, was sie so entspannend oder aufregend macht. Weiteres dazu findet ihr unter der Rubrik „Laufen im Urlaub – Meine Lieblingsrunde“.

Bei einer guten Bowlie (siehe Rezepte in dieser Ausgabe) können dann die zahlreichen Reportagen und Berichte über bekannte und weniger bekannte, über große und kleine Laufveranstaltungen studiert werden.

Einen schönen Herbst wünschen

*Dörig & Co*