

Laufen macht kreativ

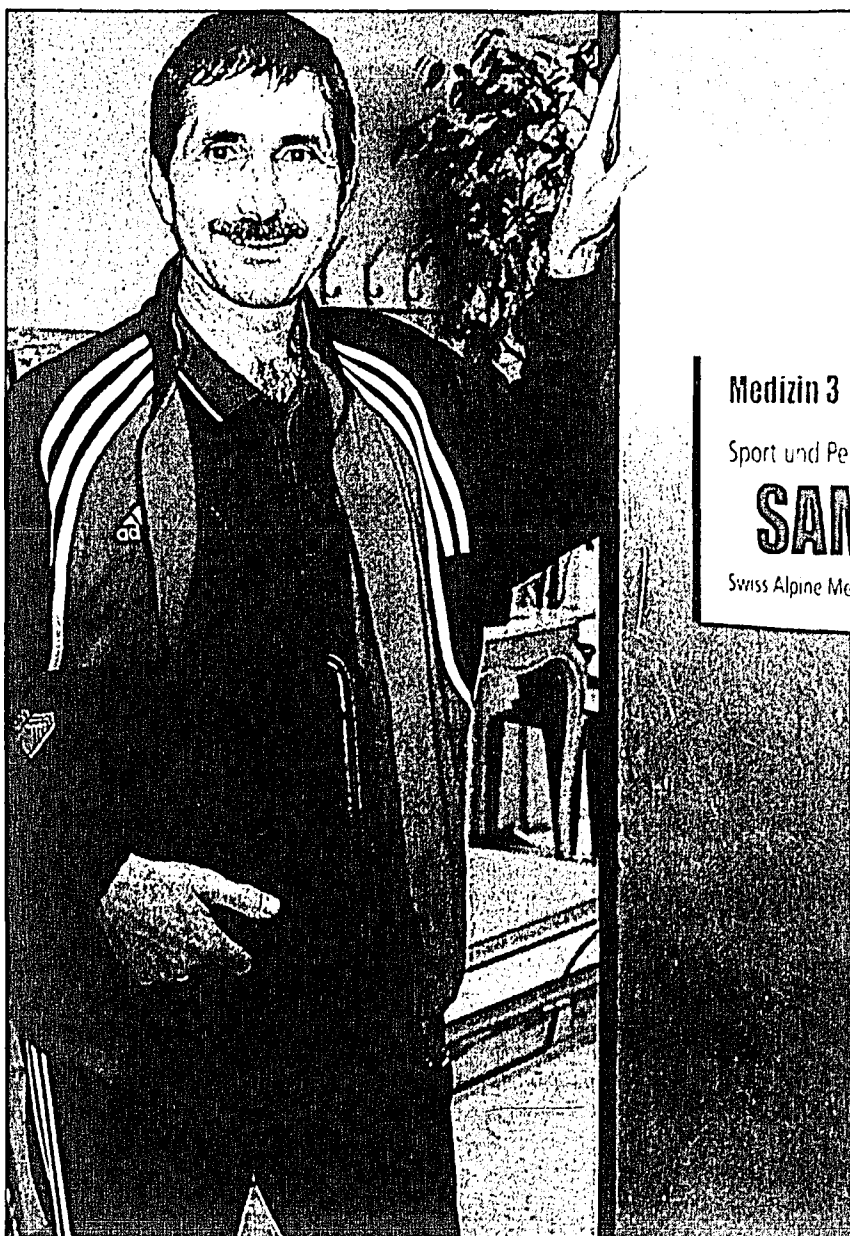
Vorbereitung Städtle-Lauf 2002 - Laufen ist gesund und macht Spass

Liechtenstein in Bewegung - am 4. Mai fällt der Startschuss für den 18. Vaduzer Städtle-Lauf. Mitmachen können Spitzensportler und alle anderen auch. Laufen liegt im Trend. Warum, weiss Trainingsberater Richard Umberg.

«Laufen ist gesund und hilft den Stress abzubauen», sagt Richard Umberg. «Für mich ist Laufen eine Lebensphilosophie.» Der ehemalige Spitzensportler arbeitet heute unter anderem als Trainingsberater im Swiss Alpine Medical Center in Bad Ragaz. Über Sprüche wie «Sport ist Mord» kann er nur lachen. Richard Umberg weiss, dass es nichts Gesünderes gibt als Sport. Gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft sei es wichtig, dass die Menschen neben ihrem Beruf einen Ausgleich haben und auch mal raus in die Natur kommen. Zusammen mit Spitzensportlern und Freizeitsportlern trainiert er regelmässig an der frischen Luft - jahraus, jahrein bei jedem Wetter. «Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung», sagt Richard Umberg.

Die richtige Ausrüstung

Zu der richtigen Laufausrüstung gehören in erster Linie gute Laufschuhe. Empfehlenswert sind ausserdem spezielle Laufsocken, die den Schweiß aufsaugen und schön anliegen. «Es ist wichtig, dass man in den Schuhen nicht rutscht», sagt Richard Umberg. Atmungsaktive Kleidung aus Mikrofaser sorgen dafür, dass der Stoff nicht klatschnass an der Haut klebt. Es gibt eine grosse Auswahl an professioneller Sportbekleidung. «Für den Hobbysportler tut auch ein bequemer Trainingsanzug. Aber die richtigen Laufschuhe sind ein Muss», erklärt der Trainingsexperte.



Laufexperte Richard Umberg gibt für alle die beim Vaduzer Städtle-Lauf mitmachen wollen, wertvolle Vorbereitungstipps.

Gesundes Tempo

Sind die Sportschuhe geeignet, steht einem gesunden Lauftraining fast

nichts mehr im Weg. Es wäre jedoch falsch, loszuschliessen wie eine Rakete. «Man sollte immer so schnell laufen,

dass man noch sprechen kann», rät Richard Umberg. «So läuft man automatisch in der richtigen Intensität.» Auf diese Weise ist Laufen gesund und macht Spass. Die Kondition wird langsam aufgebaut. Laufen aktiviert den Stoffwechsel und regt den Kreislauf an. Das Herz wird gestärkt, was einem Herzinfarkt vorbeugt. «Während des Laufens ist man ausserdem kreativ und innovativ», sagt Richard Umberg. «Die besten Ideen habe ich immer beim Laufen.»

Ein Jungbrunnen

Immer mehr Leute erkennen, dass Laufen nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist gut tut. Niemand ist zu jung oder zu alt, um mit dem Laufsport zu beginnen. «Man hört nicht auf zu laufen, weil man zu alt ist, sondern man wird alt, wenn man mit dem Laufen aufhört», meint der Trainingsberater. Ein Jungbrunnen, der im Grunde nichts kostet. Ideal sei, wenn der Läufer sich ein Ziel vor Augen setze. «Wer beispielsweise plant, am Vaduzer Städtle-Lauf mitzumachen, hat einen Grund, um dranzubleiben.»

Vaduzer Städtle-Lauf 2002

Der 18. Vaduzer Städtle-Lauf findet dieses Jahr am Samstag, den 4. Mai 2002 statt. Organisiert wird das Laufspektakel vom Leichtathletik-Club Vaduz. Der Städtle-Lauf gilt als offizieller Olympic Day Run des IOC, der von Coca-Cola gesponsort ist. Unter dem Motto «Liechtenstein in Bewegung» soll der Städtle-Lauf ein Ereignis für Lauf Freunde aus nah und fern werden. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.lcv.li oder Telefon 232 21 17.

SPORT IN KÜRZE

13 Spiele gesperrt

EISHOCKEY: Andre Roy vom NHL-Klub Tampa Bay Lightning ist wegen diverser Vergehen im Spiel am Montag gegen die New York Rangers (4:6) für 13 Partien gesperrt worden.

Mickrige zwei Punkte

BASKETBALL: Michael Jordan (39) findet nach seiner Knieoperation weiterhin nicht aus dem Tief. Der NBA-Superstar konnte sich beim 93:113 der Washington Wizards gegen Titelverteidiger Los Angeles Lakers ganze zwei Punkte gutschreiben lassen; das ist die mickrigste Ausbeute seiner ganzen Karriere.

Formel 1: Testfahrten

Valencia (Sp). Formel-1-Tests. Zweiter Tag: 1. Kimi Räikkönen (Fi), McLaren-Mercedes, 1:13,154 (41 Runden). 2. Juan Pablo Montoya (Kol), Williams-BMW, 1:14,548 (97). 3. Olivier Panis (Fr), BAR-Honda, 1:14,568 (73). 4. Eddie Irvine (Gb), Jaguar-Cosworth, 1:14,688 (64). 5. Alexander Wurz (Ö), McLaren-Mercedes, 1:14,794 (31). 6. Nick Heidfeld (De), Sauber-Petronas, 1:14,826 (87 Runden). 7. Antonio Pizzonia (Br), Williams-BMW, 1:14,833 (90). 8. Giancarlo Fisichella (It), Renault, 1:15,791 (6). 9. Jarno Trulli (It), Renault, 1:15,890 (71).

Basketball: NBA

National Basketball Association: Cleveland Cavaliers - Phoenix Suns 101:96. Indiana Pacers - Boston Celtics 94:105. Miami Heat - Detroit Pistons 87:90. Atlanta Hawks - Milwaukee Bucks 100:92. Washington Wizards - Los Angeles Lakers 93:113. New York Knicks - Charlotte Hornets 91:85. Vancouver Grizzlies - Sacramento Kings 83:107. Houston Rockets - Seattle SuperSonics 100:98. Denver Nuggets - Utah Jazz 98:90. Golden State Warriors - Portland Trail Blazers 107:91.

Eishockey: NHL

National Hockey League: Ottawa Senators - Carolina Hurricanes 4:3. Philadelphia Flyers - Boston Bruins 2:4. Calgary Flames - Atlanta Thrashers 4:2. Edmonton Oilers - Minnesota Wild 2:1 n.v. Los Angeles Kings - Vancouver Canucks 4:4. San Jose Sharks - Anaheim Mighty Ducks 3:1.

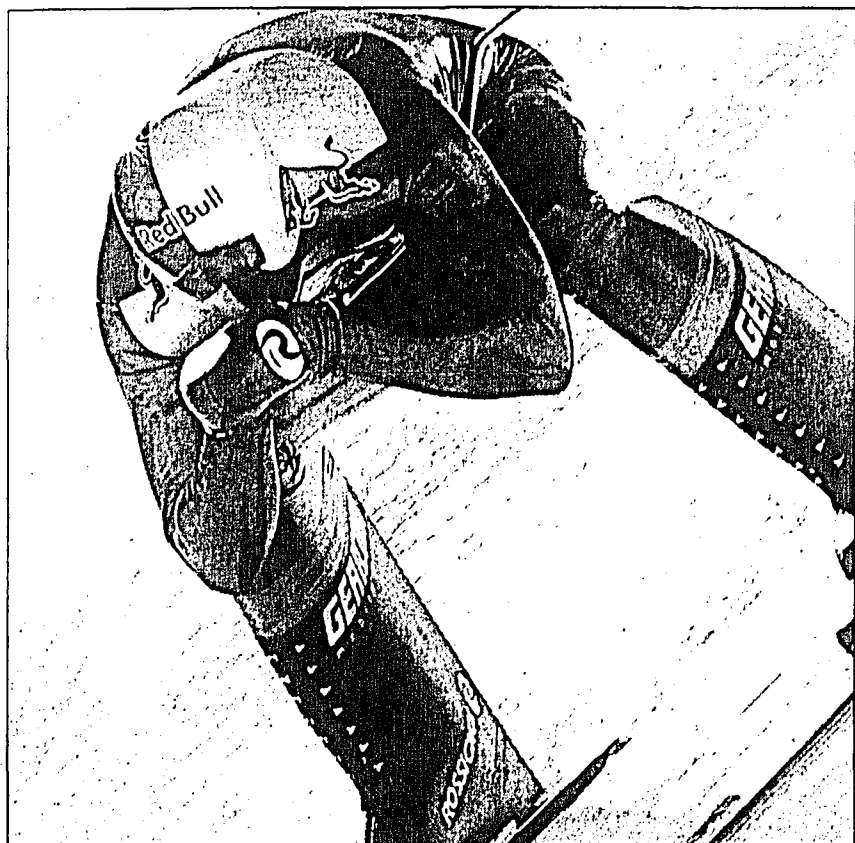
Neuer Rekord, aber Schallmauer fiel nicht

Egger bleibt schnellster Mann auf Skiern

Harry Egger bleibt weiterhin der schnellste Mann auf Skiern. Der 36-jährige Östtiroler verbesserte in Lech seinen eigenen Speed-Ski-Rekord, verfehlte aber die Schallmauer von 250 km/h klar. Der Extrem-Skifahrer aus Österreich raste mit einem Tempo von 248,28 km/h durchs Ziel, sein alter Rekord war bei knapp 248 km/h gelegen.

Egger startete von einer 15 Meter hohen Rampe am Gipfelgrat des Ruefikopfes in Lech am Arlberg, wo eigens für den Rekordversuch eine Rennstrecke gebaut wurde. Der alte und

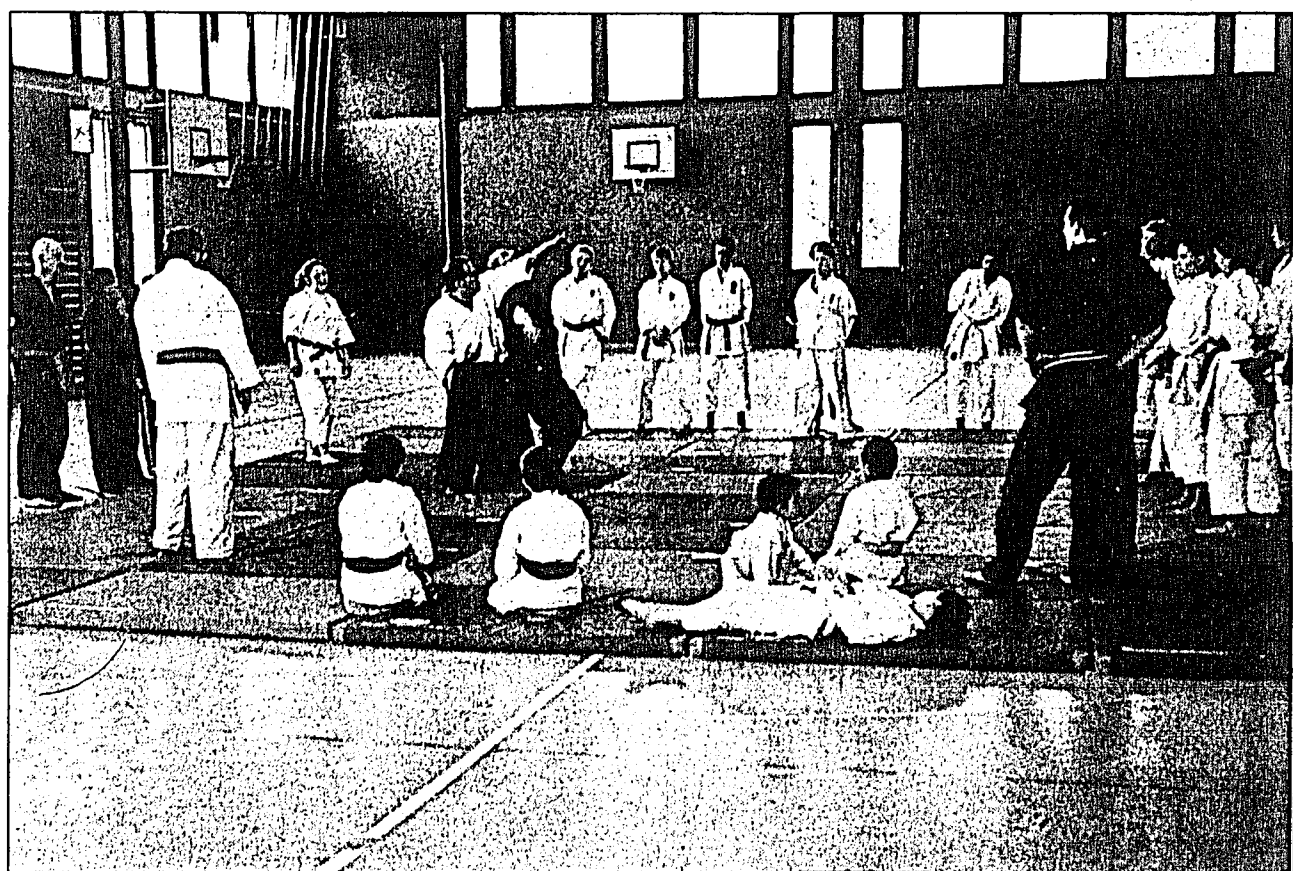
neue Weltrekordinhaber riskierte auf der extrem steilen und engen Piste alles, beschleunigte mit seinen 240 Zentimeter langen Spezialskiern in knapp zwei Sekunden von 0 auf 100. «Dann gab es kein Zurück mehr», erinnert sich Harry Egger an die aufregendsten Sekunden seines Lebens. Mehrmals hatte der Österreicher in den letzten Wochen versucht, seinen eigenen Rekord zu verbessern, doch erst gestern waren die Wetterbedingungen für einen erneuten Anlauf ideal. «Ich bin glücklich, dass ich es doch noch geschafft habe. Es war ein Höllenritt, der von der Überwindung her alles abverlangte.»



Harry Egger raste mit einem Tempo von 248,28 km/h durchs Ziel.

Kampftechniken für jedermann

Hakko Ryu Jujutsu und Kobudo (Waffen) Lehrgang in Triesen



Interessiert folgen die Teilnehmer des Kampfkunstlehrganges den Ausführungen von Adnan Safak Yüksel.

40 Sportler des Liechtensteiner Bundesverbandes sowie einige Kampfsportfreunde aus Bayern beteiligten sich beim Kampfkunstlehrgang in der Triesener Dreifachturnhalle. Shihan Adnan Safak Yüksel (5. Dan), der derzeit in Liechtenstein diverse Kampfkunstlehrgänge leitet, konnte in gewohnter Weise die Teilnehmer begeistern.

Nachdem bei den letzten Seminaren das Hauptaugenmerk auf Basisarbeit gelegt wurde, ging es am Samstag um Versionen in der Selbstverteidigungskunst. Hakko-Ryu Jujutsu und Kobudo (Waffen) legt grossen Wert auf die Kontrolle des Angreifers.

Anders als in der Karateselbstverteidigung kann ein Angreifer ohne Tritte und Schläge unter Kontrolle gebracht werden. Hakko Ryu Jujutsu beschäftigt sich mit Gelenkhebeln und den Nervenpunkten am Körper. Die Wurzeln des Jujutsu gehen auf die Fürstentümer Japans und der Samurai zurück.

Um 1100 n. Chr. stellte der berühmte Samurai Shinra Suburo Yoshimitsu eine Art des Kämpfens vor, das er als Daitoryu Jujutsu bezeichnete. Hakko Ryu Jujutsu wurde erstmals 1941 der breiten Öffentlichkeit in Japan durch Dai Soke Okuyama vorgestellt. Da Jujutsu ohne grosse Kraftaufwendung funktioniert eignet es sich ausgezeich-

net auch für Frauen und ältere Menschen.

Schock- und Wurftechniken

Im zweiten Teil des Lehrganges ging es um Wurftechniken und das Stören des Gleichgewichtes eines Angreifers. Hakko Ryu Jujutsu bedient sich sehr oft der Schocktechniken als Vorbereitung für Würfe und Hebelaktionen. Seit drei Jahren gibt es in Liechtenstein die Möglichkeit, Hakko Ryu Jujutsu zu lernen.

Bereits Ende April findet wieder ein Anfängerkurs beim Modern Karate Club Triesen in der wunderbaren Hakko Ryu Jujutsu-Kunst statt. Info unter Tel. 268 10 09.