

KÄRNTNER MONAT

Nr. 496|03|25

Das Magazin für Kärnten. Seit 1981

WOLFGANG PUCK

Trotz schwerer Kindheit
zum Weltstar: Das Interview!

AUTONEWS

Die neuesten Modelle
und Trends aus den
Kärntner Autohäusern

REISELUST

Nichts wie weg! Das
Fernweh der Kärntner
ist so groß wie nie

SKANDAL IM PFLERGEHEIM

IN EINEM SENIORENZENTRUM IN VÖLKERMARKT SOLL EINE
MAUS EINE BETAGTE BEWOHNERIN „ANGENAGT“ HABEN.

Österreichische Post AG, WZ 02Z037383 W, Kärntner Monat Zeitungs-GmbH, Eiskellerstraße 3/2, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, 44., Jg. Nr. 3, März 2025, Euro 4,50

Photo Anja Koppitsch, Model Sandra Umek, Styling Beilinda Wrann





NATURGENUSS. Idyllische Waldläufe sind ein Hit. Nebenbei trainiert der unebene Boden unsere Sensorik



BERGLAUFEN. Der Großglockner Mountainrun Anfang Juli – eines der Ziele, auf die es sich systematisch hinzutrainieren lohnt

LAUFGEFÜHLE IM FRÜHLING

Zwischen Begeisterung und Faszination, zwischen Vorfreude und Skepsis, ob man fit genug ist zum Laufen, pendeln unsere Gefühle an der Schwelle zum Frühling. Jedenfalls ist jetzt die beste Zeit, um ins Laufjahr 2025 zu starten. Zwei Profis wissen, wie.

REDAKTION: Oliver Pichler | FOTOS: H. Krainz, S. Tajsich, Region Südkärnten, MJK-Sportsmarketing/P. Maier, Region Villach/F. Gerdl, Hersteller

Mich fasziniert am Laufen, dass man es immer und überall einfach machen kann, ohne viel Ausrüstung und lange Wege“, schwärmt Sonja Tajsich. Die ehemalige Profi-Triathletin, gebürtige Münchnerin mit Wohnsitz in Klagen-

furt, schätzt am Laufen besonders, die Natur genießen und abschalten zu können. „Ich liebe es, den Wechsel der Jahreszeiten auf meiner Stammlaufstrecke zu beobachten“, erzählt die passionierte Läuferin. Fürs Abschalten wie für den Naturgenuss wichtig ist, so Tajsich, es

nicht zu schnell anzugehen. „Ein zu hohes Tempo zu wählen, etwa weil man mit jemand anderem mithalten möchte oder man seine Leistungsfähigkeit falsch einschätzt, ist kontraproduktiv und wirkt meist demotivierend“, warnt sie. Wichtig ist es, „richtig“ in die Saison zu star-

ten, damit Frust vermieden wird und die Freude am Laufen erhalten bleibt. Soll heißen, es gilt behutsam und doch konsequent, aber auch nicht übermotiviert loszulegen, schrittweise zu steigern und Entlastungsphasen einzuplanen. „Da aber keine zwei Laufinteressierte gleich sind, halte ich wenig von pauschalen Ratschlägen und setze auf individuelle Trainingsgestaltung“, erklärt die Laufexpertin.

Basics für Lauf-(Wieder-)Einsteiger. Wer wieder oder erstmals laufen möchte, sollte sich beim Arzt einem Check unterziehen und in der Folge passende Laufschuhe erstehen. „Gut dämpfende Schuhe, die zum jeweiligen Fuß passen, sind der wichtigste Teil der Laufausrüstung. Immerhin müssen sie bei jedem Schritt enormem Anpressdruck, dem dreifachen Körpergewicht

entsprechend, standhalten“, erläutert Oliver Münzer vom gleichnamigen Laufsportshop in Villach. „Für Neueinsteiger kann der Weg zum Laufen übers Walken oder Nordic Walking führen. Auch eine Kombination aus Laufen und Gehen, anfangs im Verhältnis 1:1, mit immer länger werdenden Laufanteilen, ehe nach mehreren Wochen durchgelaufen wird, ist ratsam. Das gilt selbst für uns Profis, etwa nach Verletzungspausen“, verrät Tajsich. Zusätzlich motivationsfördernd sich realistische Ziele. Die Lauf-Expertin schätzt, „wer jetzt mit dem Laufen startet, sollte nach fünf Monaten Aufbau so weit sein, bei ‚Kärnten läuft‘ Ende August am Viertel- oder Halbmarathon teilzunehmen.“

EXPERTENTIPPS

1. Das Warum herausfinden. Es gibt viele Motive fürs Laufen. Fitness-Steigerung, Gewichtsabnahme, Ausgleich zum Alltag, Teilnahme an Wettkämpfen u.v.m. Darüber sollte man sich im Klaren sein.

2. Gesundheits-/Fitnesscheck. Generell, aber insbesondere bevor man mit dem Laufen beginnt, sollte man sich beim Arzt einem Check unterziehen, um spätere Gesundheitsprobleme zu vermeiden.



SONJA TAJSICH, ehem. Profi-Triathletin, Sportwissenschaftlerin & Lauftrainerin aus Klagenfurt. www.sonja-tajsich.de

”

Den Wechsel der Jahreszeiten auf meiner Stammlaufstrecke zu beobachten ist genial.

Sonja Tajsich

3. Nicht überambitioniert, aber auch nicht zu behutsam. Es ist wichtig, so Sonja Tajsich, nicht zu ambitio-

PRODUKTE

LAUFSCHUHE

Unverzichtbares Must

„Die technologische Entwicklung bei Laufschuhen war während der letzten Jahre enorm“, erzählt Laufprofi Oliver Münzer. Moderne Trainingslaufschuhe haben sehr gut dämpfende, dicke, beinahe klobig wirkende Sohlen. Trotzdem sind sie sehr leicht. Die Auswahl an Modellen für Damen und Herren ist riesig. „Entscheidend ist herauszufinden, welcher Fuß zu welchem Schuh passt“, weiß Münzer.



Als Dämpfungswunder gilt der Glycerin Max von Brooks. Seine patentierte Bauweise verspricht bei geringem Gewicht maximale Dämpfung. Bewährte Brooks-Klassiker sind die Ghost- und Adrenaline-Modelle. BROOKS – Glycerin Max € 200,- | Ghost 16 € 150,- | Adrenaline GTS 24 € 150,- | www.brooksrunning.com

Fresh Foam nennt New Balance seine bewährte Straßenlaufschuhfamilie. Zahlreiche Modelle, teils neutral (880), teils noch mehr Laufstabilität versprechend (860), stehen zur Wahl. NEW BALANCE – Fresh Foam X 880 € 160,- | Fresh Foam X 860 € 160,- | www.newbalance.eu

Alle Modelle des Schuhherstellers Altra bieten im Vorfußbereich viel Platz für die Zehen, sehr fein etwa bei Halblux-Problemen. Der Experience Flow ist top gedämpft. Der Torin 8 unübertroffen bequem. ALTRA – Experience Flow € 150,- | Torin 8 € 150,- | www.altrarunning.eu

Bondi und Clifton heißen zwei herausragend gedämpfte Klassiker von Hoka. Der gerade erst runderneuerte Bondi ist noch komfortabler geworden. Der etwas leichtere Clifton ist ideal für schnelle Läufe. HOKA – Bondi 9 € 180,- | Clifton 9 € 150,- | www.hoka.com



niert zu starten. Schon von Anfang an zu schnell, zu oft oder zu weit laufen zu wollen, ist kontraproduktiv. Es führt zu Frust und erhöht die Verletzungsgefahr. Gleichzeitig gilt: Wer sich steigern will, sollte auch nicht nur gemütlich und gleichförmig trainieren.

4. Ziele und gemeinsames Training motivieren. Hobbyläufer, denen Fitness und Ausgleich zum Alltag nicht reichen, holen sich einen Motivationsschub durch Ziele, etwa die angestrebte Teilnahme an „Kärnten läuft“ oder einem anderen Wettkampf. „Auch ich trainiere seit ein paar Jahren wieder dreimal die Woche im Verein. Das motiviert und macht Spaß“, erzählt Oliver Münzer, der erst kürzlich in seiner Altersklasse in Linz österreichischen Rekord über 400 Meter gelaufen ist.

5. Wer Ziele erreichen will, muss systematisch agieren. Wer Wettkämpfe bestreiten will, ob auf der Bahn, bei einer der großen Laufveranstaltungen oder im Berglauf, muss systematisch und planvoll agieren, so die Experten. Dann ist professionelle Trainingsplanung und -begleitung, wie sie etwa Sonja Tajsich bietet, zielführend.

6. Untergrund und Streckenführung variieren. Die Experten empfehlen abwechselnd Läufe auf Asphalt, Schotter und Waldboden. „Speziell der unebene Waldboden ist eine ideale Abwechslung“, weiß die Triathletin. Neben ebenen Strecken sind kupierte Routen ideal. Bergauf- und Bergabläufe haben zusätzliche Trainingseffekte.



AM SEE ENTLANG. Gemütliches Laufen, etwa am Ossiacher See, oder sportliches Trailrunning auf der Petzen – Herz, was willst du mehr?

„ Laufsocken bilden die wichtige Schnittstelle zwischen Körper und Schuh.“

Oliver Münzer



OLIVER MÜNZER, ehem. Spitzenläufer und österr. Meister, Laufsport Münzer, Villach. www.laufsport-muenzer.at

7. Aufwärmen, dehnen & mehr. „Ich empfehle zum Aufwärmen den ersten Kilometer einzulaufen. Dehnen ist wichtig und genauso gut nach dem Duschen oder erst am Abend des Trainingstages sinnvoll. Wer regelmäßig sportelt, sollte immer wieder zur Physiotherapie gehen.“

Diese Muskelpflege tut gut und hält fit“, fasst die vielfache Ironman-Finisherin zusammen.

AUSRÜSTUNG & CO

Laufschuhe & Socken. „Moderne Laufschuhe mit ihren dicken Sohlen, die vorne und hinten abgerundet sind, bieten sehr gute Abrolleigenschaften. Das Laufen ist besonders bequem und komfortabel“, weiß Oliver Münzer. Je nach Körpergewicht und Modell halten die Schuhe 800 bis 1000 Kilometer. Es gibt, so der Villacher, drei Schuh-Typen: Allround-Trainingsmodelle sind top gedämpft und auf Asphalt, Schotter- und Waldwegen einsetzbar. Trailschuhe sind fürs Gelände gemacht. Ihre Sohle hat mehr Grip, das Obermaterial ist robuster. Wettkampfschuhe sind für schnelle, sehr sportliche Läufe gedacht. „Socken sind die Schnittstelle zwischen Körper und Schuh“, erläutert Oliver Münzer. Laufsocken sitzen faltenfrei, sind ergonomisch geschnitten und an möglichen Druck- oder Reibstellen gepolstert.

Shirt, Hose & Co. Die Bekleidung sollte tendenziell nicht zu warm und durchaus so sein, dass sie an kühlen Tagen beim Weglaufen als zu dünn erscheint. „Nach acht bis zehn Laufminuten spürt man, dass man richtig angezogen ist“, weiß Münzer. Wichtig ist, dass das jeweilige Funktionsmaterial (Schweißabtransport & Verdampfungsfunktion) des Shirts auf

der Haut angenehm ist. Von Baumwollshirts rate ich ab, weil sie nass und schwer auf der Haut kleben“, erklärt der Villacher. „Da über den Kopf an kühlen Tagen viel Wärmeverlust stattfindet, sind dünne Hauben bzw. Stirnbänder ideal“, betont der Laufprofi. An heißen, sonnigen Tagen sind Schildkapperln (Blendschutz und Schweißabtransport) oder Stirnbänder, die verhindern, dass Schweiß in die Augen rinnt, ratsam.

Sportuhren & andere Helferlein. „Heutige Sportuhren sind Hightechgeräte, die den Puls am Handgelenk messen. Zwar ist die Genauigkeit von Brustgurten besser, aber in den meisten Fällen findet man mit der Handgelenkmessung das Auslangen“, berichtet Münzer. Top Laufuhren (Zeit-, Strecken-, Pulsmessung u.v.m.) gibt es etwa von GARMIN (www.garmin.com), POLAR (www.polar.com) und SUUNTO (www.suunto.com). Praktisch sind Verstaumöglichkeiten für Handy, Schlüssel & Co, wie sie etwa die in Gürtel integrierten, elastischen Taschen von SPIBELT (www.spibelt-shop.com) bieten. Isotonische Getränke, Energieriegel u.v.m. empfehlen die Profis u. a. von SPONSER (www.sponser.de) und PEEROTON (www.peeroton.com).

PRODUKTE

SOCKEN

DAS Bindeglied zwischen Schuh und Körper

Die Laufsocken müssen besonders gut zum Fuß und zum Schuh passen. Und sie sollten laufspezifisch verstärkt sein. Eine riesige Auswahl von relativ dick bis leicht und dünn, teils kurz, teils weiter auf der Wade nach oben reichend, bietet Falke mit den RU3 bis RU5 Sockenmodellen. FALKE – RU (Running-Socken) ab € 19,- | www.falke.com



BEKLEIDUNG

Funktionell, leicht, nicht zu warm
Im Frühjahr und Sommer sind Kurzarm- und Langarmshirts, kurze und lange Tights samt passender Unterhose, sowie leichte, vor Wind und Wetter schützende Jacken und Westen die Bekleidungsbasics für uns. Sie sollten funktionell-schweißabtransportierend und nicht zu warm sein. Oliver Münzer schwört auf die dänische Laufmodemarke SAYSKY. Österreichs Spezialist bei Sportbekleidung mit Top-Laufsportment ist LÖFFLER. www.saysky.de | www.loeffler.at



KOPFBEDECKUNG & CO

Sonnen- und Windschutz sowie Schweißfänger
Ohne dünne Haube oder Stirnband, flexibel einsetzbares Schlauchtuch oder Schildkappe, gehen wir so gut wie nie laufen. Je nach Temperatur und Wetter sind Schutz sowie das Rinnen von Schweiß in die Augen zu verhindern, gefragt. Unübertroffene Vielfalt dafür bietet BUFF. www.buff.com



SPORTBRILLEN

Leicht und bester Sitz
Blend- bzw. Sonnen-, aber auch Wind- und Staubschutz der Augen, sind uns beim Laufen wichtig. Beste Passform und minimales Gewicht sind Pflicht. Ideal sind sich an die Lichtverhältnisse anpassende Brillengläser. All das bietet etwa das im Test sehr bewährte Brillenmodell Density von Julbo. JULBO – Density ab € 124,90 | www.julbo.com

