

# Das SZ-Running-Team schwitzt und kocht

**BAD WALDSEE (sz) –** Die Läufer-szene in Oberschwaben fiebert dem 2. Mai entgegen. Dann steigt mit dem Bad Waldseer Lauffieber das beliebte Frühjahrsrennen in Oberschwaben. Auch das SZ-Running-Team, bestehend aus acht Läufern aus der Region, bereitet sich akribisch auf das Halbmarathon-Rennen vor.

„Die Läufer des SZ-Running-Teams haben eine individuelle Leistungsdiagnostik erhalten und trainieren derzeit nach ihren jeweiligen Vorgaben“, sagt Bernhard Schultes, Organisator des Bad Waldseer Lauffiebers. Jeder Läufer bereite sich mit einem speziellen Trainingsplan auf den 2. Mai vor, je-



Die Mitglieder des SZ-Running-Teams kochten ein echtes Laufsport-Menü im Ernährungszentrum Oberschwaben in Bad Waldsee. Foto: privat

weils das eigene Lauf-Ziel vor Augen. Für alle, die sich ebenfalls professionell auf einen Halbmarathon vorbereiten möchten, haben die Organisatoren des Lauffiebers verschiedene Trainingspläne ins Internet gestellt. „Wir bieten vier verschiedene Trainingspläne mit vier verschiedenen Zielzeiten an“, sagt Bernhard Schultes. Bei den Plänen würde nicht nur die jeweilige

Kilometerzahl berücksichtigt, die gelaufen werden muss, sondern vor allem die richtige Reihenfolge der Trainingszeiten.

Außerdem haben die Läufer des SZ-Running-Teams mittlerweile eine n Workshop zum Thema „Ernährung und Sport“ im Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben absolviert. Bettina Maier-Schmidt vom Ernäh-

rungszentrum referierte dabei über „Basisernährung, Wettkampfernährung und Regeneration“. Anschließend ging es ran an die Töpfe und es wurde ein speziell für Laufsportler konzipiertes Menü gekocht. „Grünkernsalat mit Hüttenkäse zur Vorspeise, selbst gebackene Brötchen und Kichererbsenmus“, erzählt Bettina Maier-Schmidt zum Menü. Als Hauptgericht standen dann „süß-saures Gemüse mit Schweinefleisch aus dem Wok, Spaghetti mit Linsen-Paprika-Soße und Fisch mit Basilikumpesto“ auf dem Speiseplan, zum Nachtisch gab es einen „Schwarzwaldbecher“. Somit können die acht Läufer jetzt mit Trainings- und Ernährungsplan ausgestattet die weitere Vorbereitung auf das Lauffieber angehen.

Wer sich noch anmelden möchte für einen der verschiedenen Läufe des Lauffiebers hat noch bis zum 26. April Zeit, dann läuft die Anmeldefrist ab. Die „Schwäbische Zeitung“ verlost sechs Starterplätze für das Bad Waldseer Lauffieber. Wer gewinnen möchte, ruft am Montag, 21. April, ab 11 Uhr, die Telefonnummer (0 75 1) 5 69 15 62 an. Die ersten sechs Anrufer gewinnen. Weitere Informationen zum Lauffieber gibt es unter [www.badwaldseer-lauffieber.de](http://www.badwaldseer-lauffieber.de).

