

auf's Ganze

[Rennsteiglauf 2012 "Wir gehen aufs Ganze"](#)

(Der gezielte Wechsel vom Rennsteig - Halb - zum - Marathon)

Diese Aktion wird bereits seit 2004 erfolgreich von uns angeboten!

Regionales Angebot für Erfurt *Stand September 2011*

Werte Läuferinnen und Läufer,

wir haben uns nach 9 Jahren erfolgreicher Durchführung der Aktion „Geh aufs Ganze“ entschlossen, unser bewährtes Betreuungskonzept aufgrund vorliegender Erfahrungen teilweise zu verändern. Als Kooperationspartner des Rennsteiglaufvereines möchten wir Ihnen einerseits auch in den nächsten Jahren den Umstieg mit vielfältigen Hintergrundinformationen aus Orthopädie, Biomechanik, Sportmedizin und – wissenschaft erleichtern, Ihnen helfen, den Rennsteigmarathon erfolgreich zu bewältigen, uns andererseits aber auch Freiräume für neue Ideen und Überlegungen zugestehen.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, sich am 12. Mai 2012 am [40. Rennsteig – Intersport - Marathon](#) zu versuchen. Wir als Laufladen Erfurt haben dem Veranstalter unsere Hilfe bei der Umsetzung dieses ehrgeizigen Vorhabens, zunehmend mehr Läufer aufs Ganze, also den Marathon zu bringen, zugesagt. Der Wechsel vom bisherigen Halbmarathon auf den zukünftigen Marathon oder auch von einer flachen (Halb)Marathonstrecke auf den Rennsteigmarathon mit seinen



mehr als 700 Höhenmetern stellt eine herausragende physische und psychische Leistung dar und sollte deshalb nicht nur mit Bauchgefühl aus einer Tageslaune heraus, sondern mittels fundierter trainingsmethodischer Grundlagen vorbereitet werden.

Die Zeit bis zum 12. Mai 2012 sollte für die langfristige Vorbereitung auf den Marathon effektiv genutzt und insbesondere mit realistischen Zielen versehen werden. Unser oberstes Ziel ist Ihre Gesundheit und die erfolgreiche Absolvierung der Marathondistanz mit Lust auf eine Wiederholung! Die positiven Ergebnisse der letzten Jahre bestätigen unsere bisherige Vorgehensweise.

Seit 2007 besteht im Internet auch eine eigenen "Umsteigerseite". Unter www.aufsganze.de finden Sie alle wichtigen Informationen rund um die Aktion "Aufs Ganze", beginnend mit einem Rückblick auf die vergangenen Jahre, weiterführend über Neuigkeiten zum Umstieg 2012. Erfahrungsberichte, Bilder, Onlinetagebücher ausgewählter Läufer und eine detaillierte Streckenbeschreibung sind dort hinterlegt.

Spezielle Fragen können über das dort integrierte **Diskussionsforum** gestellt werden. Bisherige Umsteiger und Mitarbeiter des Laufladens geben dort kurzfristig Auskünfte und Hilfestellungen.



Nachfolgend möchten wir Ihnen einige Gedankenansätze und Hilfestellungen für die erfolgreiche Umsetzung des Zieles vermitteln. Die Vorschläge sind optional und unter Umständen mit Zusatzkosten versehen. Entscheiden Sie selbst, welchen Stellenwert bei Ihnen das Laufen, der zukünftige Marathon, Ihre Gesundheit besitzt und wählen Sie die entsprechenden Optionen aus.

1. Bestandsaufnahme und Ausgangsuntersuchung

Nur ausgehend von der Kenntnis eines konkreten Ausgangszustandes ist die Fixierung einer realistischen Zielzeit möglich. Haben Sie Ihr bisheriges Training eher intuitiv durchgeführt, bieten wir Ihnen je nach Wohnort die Möglichkeit einer professionellen **Ausgangsuntersuchung** über

- die **Sportmedizinische Abteilung des [Sport – und Reha Zentrums am Urbicher Kreuz](#)** in Erfurt,
- bzw. weitere, vom Veranstalter empfohlene [sportmedizinische Kompetenzpraxen](#) (siehe Liste im Anhang).

Hier erfolgt eine aktuelle Bestandsaufnahme nach folgenden Gesichtspunkten:

- sportmedizinisch orthopädische Grunduntersuchung
- komplexe sportmedizinische Funktions- – und Leistungsdiagnostik Muskelfunktionsdiagnostik zur Feststellung von Zustand und Leistungsfähigkeit einzelner Muskeln und Muskelgruppen

Die 3 vorgenannten Untersuchungen sind einzeln buchbar, können aber auch als Komplettdiagnostik zum Paketpreis von 99,50 € (statt 135 Euro) genutzt werden. Gemeinsam mit unseren o.g. Partnern haben wir für diese spezielle Aktion die angegebenen Sonderkonditionen erarbeitet, die auf Anfrage zusammen mit Ansprechpartnern, - adressen und Terminvorschlägen zugesandt werden und während der Vorbereitungszeit auf den Marathon bis Anfang Mai 2012 weiterhin Gültigkeit besitzen. **Für AOK – Versicherte** ist die sportmedizinische Untersuchung in den vorgenannten Kompetenzzentren im Vorfeld des Rennsteiglaufes unter bestimmten Voraussetzungen **kostenlos**. So muß sich an die Untersuchung ein zertifizierter Marathonvorbereitungskurs in einem bestimmten Zeitfenster anschließen.

Ansprechpartner in Erfurt = Ronny Härtel - Tel. 0361-44 20 930
[Spezielles Untersuchungsangebot für die Region Erfurt](#)

Für Läufer aus anderen Regionen Deutschlands vermitteln wir gern die Kontakte zu den an der Aktion beteiligten regionalen LEX Laufläden.

2. individuelle und Rahmentrainingspläne

Resultierend aus den Untersuchungsergebnissen können wir Ihnen einen individuellen Trainingsplan erstellen. Ein Trainingszyklus umfasst in der Regel drei Monate (70,00 Euro), einschließlich des vorgelagerten kombinierten Lauf- und Athletiktrainings (vier Monate = 100,00 Euro). Bitte wenden Sie sich bei auftretenden Fragen zur Trainingsmethodik und zur Erstellung der Trainingspläne an uns, wir koordinieren die Erstellung der Pläne über unser zertifizierten Leichtathletiktrainer:

Kristin Mühlberg

Tel.: 0177 – 38 177 32
<mailto:kristin@gfa-training.de>

Martin Aßmann

Tel.: 0361 - 64 64 016,
martin@laufladen.de

3. Auftakt

Mit dem offiziellen Meldebeginn für den 40. GutsMuths-Rennsteiglauf 2012 beginnt auch ein wichtiger Zeitabschnitt für Ihre / unsere intensive Marathonvorbereitung.

Aus den Erfahrungen des Vorjahres heraus möchten wir mit Ihnen noch im alten Jahr **Teilabschnitte der Originalmarathonstrecke** belaufen. Dies dient einerseits zur Überprüfung des bestehenden Leistungsniveaus der potentiellen Umsteiger für 2012, andererseits aber auch zur Vermittlung von Besonderheiten und Spezifiken der zukünftigen Marathonstrecke. Daher werden wir auf der Original-Marathonstrecke erstmalig einen „**Rennsteig-Marathon in zwei Etappen**“ anbieten, auf der sich interessierte Umsteiger vom 2011er Rennsteighalb- auf den 2012er Marathon im Vorfeld mit der anspruchsvollen (Teil)Strecke vertraut machen können. Die Besonderheit liegt darin, dass die zwei Etappen mit einem halben Jahr Zeitversatz durchgeführt werden. Zur Einstimmung wird im Rahmen des **21. Rennsteig - Herbstlaufes am 09. Oktober 2011**, der erste Streckenabschnitt vom Original-Startgelände in Neuhaus bis nach Masserberg über 20,5 km, gelaufen,

sechs Monate später werden Sie beim finalen Trainingslauf am 22. April 2012 über 34 km vom Dreistromstein bis Schmiedefeld mit dem restlichen Wegstück vertraut gemacht. Weiterhin finden Sie auf beiden Läufen auch die Original-Verpflegungsstellen an der Strecke vor, die von den zuständigen Vereinen genau wie am 12. Mai 2012 liebevoll betreut werden.

4. Gemeinsames Training

4.1. Lauftraining

Ein individuelles Training ist insbesondere von Oktober bis März auf der beleuchteten und beräumten Winterlaufstrecke im [egapark](#) Erfurt möglich. Mit einer Berechtigungskarte für 20,00 Euro, erhältlich im Laufladen Erfurt, können Sie dienstags und donnerstags im Zeitfenster von 18:00 bis 21:00 Uhr eigenständig trainieren.



4.2. lange Trainingsläufe

Wir haben aus verschiedenen Überlegungen heraus, beachten Sie bitte auch unseren offenen Brief zum Thema, für die Marathonvorbereitung 2012 erst – und einmalig keine aufeinanderfolgenden, langen Trainingsläufe geplant.

Sonntag, 09. Oktober 2011

20,5 km langer Lauf im Rahmen des 21. Rennsteigherbstlaufes von Neuhaus nach Masserberg

Sonntag, 22. April 2012

34 km Lauf auf Teilstücken, sprich den letzten Kilometern des Original Rennsteigmarathons – vom Dreistromstein bei Friedrichshöhe nach Schmiedefeld

Unsere Mitarbeiter, die Sie als Zug – und Bremsläufer auf den Trainingsläufen begleiten, werden mit hochfunktionellen Herzfrequenzmesseräten der Firma Polar ausgerüstet, die über eine Distanz – und Geschwindigkeitsmessung verfügen. Dadurch ist es uns möglich, Ihnen ein gleichmäßiges Trainingstempo vorzugeben. Es soll Sie am 12. Mai 2012 beim Marathon in die Lage versetzen, die Strecke ohne Leistungsabfall gleichbleibend zu absolvieren.

4.3. Athletiktraining

In die Vorbereitungsphase erneut integriert wird ein [Athletiktraining](#) - Leichtathletikhalle Erfurt, donnerstags 19:00 bis 20:30 Uhr. Bisher war die Zeit von Oktober bis zum Beginn der langen gemeinsamen Läufe ab März mehr mit individuellem Training gefüllt. Wir sind jedoch der Auffassung, dass eine Vielzahl von Läufern erkennbare athletische und koordinative Defizite aufweisen. Zur Veränderung genau dieser Schwachstellen (Entwicklungsfelder) wollen wir Ihnen mit unseren erfahrenen Trainern Hilfe anbieten. Für das Athletiktraining stehen uns Hallenzeiten in Erfurt zur Verfügung. Um Ihnen den Zugang zur Halle mit sanitären

Einrichtungen zu gewährleisten, ist in Kooperation mit dem [sc.impuls erfurt e.V.](#) eine zeitlich begrenzte Vereinsmitgliedschaft unabdingbare Voraussetzung. Die Mitgliedschaft wird dabei für ein halbes Jahr abgeschlossen und endet vereinbarungsgemäß ohne Kündigung zum 31. März 2012. Als Bonus erhalten Sie so zusätzlich ein umfangreiches Sportunfallversicherungspaket, das uns und Ihnen während des Trainings und bei den Zu – und Abfahrtswegen Rechtssicherheit bietet. In der Mitgliedschaft sind weiterhin die Berechtigungskarte für den Winterlauftreff im Erfurter [egapark](#) von Oktober bis März (20,00 Euro) sowie weitere vereinspezifische Leistungen (zweimonatliche Zusendung des informativen Vereinsmagazins, Teilnahme an weiteren vereinsinternen Veranstaltungen, vergünstigte Kauf - und Reiseangebote) eingeschlossen.

4.4 Lauf - Laden - ABC

Ganzjährig findet monatlich, immer freitags von 17.30 bis 20:30 Uhr, ein spezielles [LAUF Laden – ABC](#) statt. Unterstützt werden wir dabei von Diplom Sportwissenschaftlerin [Kristin Mühlberg](#), einigen bestimmt schon als Co – Trainerin beim umfassenderen Athletiktraining im Winterhalbjahr bekannt. Kristin wird sich beim Lauf – Sprung – ABC in einer kleineren Gruppe speziell darum bemühen, gewohnte Bewegungsmuster zu durchbrechen und ein stabiles Fundament für das weiterführende Lauftraining zu schaffen. Das Lauf – ABC kostet 60,00 Euro, findet 6 x statt und wird in „intensivster“ Form innerhalb von 3 Stunden durchgeführt. Für das folgende Wochenende ist ein Muskelkater vorprogrammiert

4.5. Laufstilkurs

Das Ziel unseres [Laufstilkurses](#) ist es, über eine Verbesserung der Koordination, Athletik und Beweglichkeit, die gesamte Lauftechnik zu optimieren und somit die Ausdauer zu verbessern. Vorbereitend im Winterhalbjahr 2011 / 2012 oder auch begleitend zu den Trainingsläufen wird den Teilnehmern durch Stärkung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes Ausdauerprogramm vermittelt.

Der von unserem Physiotherapeuten [Christian Goldhorn](#) geleitete Kurs (**zertifiziert als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 SGB V**) beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Begutachtung der Fuß – und Beinstatik
- Verbesserung der Oberkörper-, Arm – und Kopfhaltung
- Auswertung des Laufstiles mit Videoanalyse
- marathonspezifisches Aufbautraining über lange Trainingsläufe
- herzfrequenzkontrolliertes Ausdauertraining
- trainingsmethodische Grundlagen
- korrekte Ausführung aller Übungen und bewußtes Einhalten von Belastungszonen
- hilfe bei der Einbindung von gesundheitsorientiertem Ausdauersport in den Alltag
- Vermittlung von Basiskompetenzen für:
 - das Ausgleichen muskulärer Dysbalancen
 - das Trainieren von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Kondition
 - richtiges Dehnen

5. Bustransfer

Um die angespannte Verkehrssituation im Start - / Zielbereich des Rennsteiglaufes zu entlasten und Ihnen den Stress bei der Anfahrt zu ersparen, bieten wir einen unkomplizierten Bustransfer in Zusammenarbeit mit der Firma [Regionalbus Arnstadt](#) von Erfurt und Jena an. Der Bus bringt Sie rechtzeitig zum Start nach Neuhaus und transportiert Ihre Wechselsachen oder auch „nicht mitlaufenden“ Familienangehörigen und Begleiter während des Laufes zum Ziel nach Schmiedefeld. Der Unkostenbeitrag für die einfache Hin- und Rückfahrt beträgt inklusive Bereitstellung der Startunterlagen am Morgen des Lauftages 15 Euro. Für die Fahrt notwendige Busfahrkarten sind im Laufladen Erfurt ab Januar 2012 erhältlich.

Abfahrtszeiten und Treffpunkte:

Erfurt – Marathon, 6:00 Uhr, Parkplatz Thüringenhalle
 Halbmarathon, 5:30 Uhr, Parkplatz Südschwimmhalle

Wir bitten Sie, sich ca. 15 Minuten vor Abfahrt der Busse an den Treffpunkten einzufinden. Ohne Buskarte kein Transport. Zur vorherigen Abholung der Startunterlagen bitte die vom Veranstalter zugesandte Meldebestätigungskarte in den Laufläden Erfurt und Jena abgeben ! [Hier melden Sie sich zum Rennsteiglauf - Bustransfer 2012 an.](#)

6. Marathon – Laufabzeichen des DLV

Nach erfolgreicher Absolvierung Ihres ersten Marathonlaufes sind wir in der Lage, Ihnen das „**Laufabzeichen-Marathon**“ des deutschen Leichtathletikverbandes auszuhändigen. Es dient Ihnen neben der Teilnehmerurkunde des Rennsteiglaufes als Bestätigung Ihrer hervorragenden Leistung und auch im Rahmen von Bonusprogrammen als Nachweis des Trainings – oder Gesundheitszustandes gegenüber dem Arbeitgeber oder der Krankenkasse.



7. Streckenwechsel

Da sich aus Sichtweise des Veranstalters ein Streckenwechsel nach dem offiziellen Meldeschluß bis zum Starttag am 12. Mai 2012 als sehr schwierig erweist, schlagen wir Ihnen folgende Verfahrensweise vor.

8.1. Umstieg Halbmarathon-Marathon

Sie haben sich bereits langfristig für einen Halbmarathonstart beim Rennsteiglauf 2012 angemeldet, möchten aber nach den Ergebnissen der Trainingsläufe und den eigenen Erfahrungen kurzfristig gerne auf den Marathon ummelden. Das können Sie am Besten unmittelbar vor dem Start in Neuhaus erledigen. Nehmen Sie Ihre HM - Startbestätigung zum Nachweis mit und melden Sie vor Ort auf den Marathon um. Sollten Sie den Startunterlagenservice über den Laufladen Erfurt nutzen, übernehmen wir die Ummeldung für Sie gerne am Vorabend in Neuhaus. Unter Umständen ist die Wechselabsicht auch unmittelbar nach dem 34 km Trainingslauf Ende April 2012 vor Ort in Schmiedefeld möglich.

8.2. Marathon-Halbmarathon

Diese Art von Ummeldung ist nach dem Meldeschluß aus Sicht des Veranstalters und organisatorischen Gründen nicht mehr zu realisieren. Sollten Sie als registrierter Umsteiger im Rahmen der Aktion „Aufs Ganze 2011“ im unmittelbaren Vorfeld durch Krankheit oder Verletzung nicht wie beabsichtigt die Marathonstrecke laufen können, sehen wir für Sie nur folgende Verfahrensweise:

- vorherige und damit rechtzeitige Anmeldung für den Halbmarathon bis Ende April 2012. Der Startplatz ist Ihnen dann bis zum Lauftag am 12. Mai 2012 garantiert. Die Ummeldung auf den Marathon erfolgt ausschließlich vor dem Start in Neuhaus.

8. Allgemeines

Umsteiger, die unseren trainingsbegleitenden Service nicht nutzen und sich selbstständig vorbereiten möchten, bieten wir spezifische [Rahmentrainingspläne](#) für den Rennsteiglaufmarathon 2012. Die Pläne haben Zielzeiten von 4:00 Stunden bis Ankommen mit Gehpausen und sind getrennt nach ambitionierten Leistungsläufern, die ein hohes Zeitbudget für das Training zur Verfügung haben, oder Freizeitläufern mit geringeren Trainingsmöglichkeiten.

9. Partner der Aktion „Aufs Ganze 2012“

Nachfolgend möchten wir Ihnen die in die Aktion Aufs Ganze 2012 einbezogenen Firmen vorstellen. Sie unterstützen uns umfassend bei der Vorbereitung Ihres ersten Marathons auf dem Rennsteig, insbesondere mit Sonderkonditionen bei der materiell-technischen Sicherstellung:

1. **Fa. Nike** = Aufs Ganze / Umsteiger T-Shirts, Ausrüstung der Trainer mit Schuhen und Bekleidung
2. **Fa. Polar** = Herzfrequenzmeßtechnik in Kombination mit Distance – und Geschwindigkeitsmessung
3. **Fa. Ultra Sports** = Sporternährung, Riegel / Getränke und Gel-Chips

Frank Lehmann
Geschäftsführer
Laufladen Erfurt

[Online Anmeldung](#)

[Rückblicke](#)

zur Aktion "Aufs Ganze" 2004 – 2011

[Hier geht es direkt zum Rennsteiglauf](#)

vom Rennsteiglaufverein empfohlene sportmedizinische Kompetenzpraxen :

Ambulantes Rehabilitationszentrum „Reha am Kreuz“
Abteilung Sportmedizin

Ansprechpartner: Ronny Härtel
99099 Erfurt, Am Urbicher Kreuz 11
Telefon: 0361-44 20 90 oder 0361-44 20 930

Kurparkklinik Dr. Lauterbach GmbH

Ansprechpartner: Dr. Kowalski
36488 Bad Liebenstein, Heinrich Mann Straße 5
Telefon: 03691-790

Praxis Dr. Mohorn
07381 Pößneck, Marienstraße 8
Telefon: 03647-412397

Allgemeinmedizinische Praxis
Dr. Ulrich Kenschak

99734 Nordhausen, Bochumer Straße 157
Telefon: 03631-98 86 57

Praxis Dr. Wolfgang Pils
98553 Schleusingen, Hainstraße 3
Telefon: 036841-41223

Praxis Dr. Armin Hofmann
98587 Steinbach – Hallenberg, Hammergeasse 9 b
Telefon: 036847-52608