



# Der Weg zum Halbmarathon

organisiert vom



## 30 Wochen bis zum Halbmarathon

Dieser Plan ist nicht für absolute Laufanfänger gedacht. Diese richten sich besser an den LSV Basel direkt oder an ihren örtlichen Laufverein. Wer nach diesem Plan trainieren möchte, sollte relativ problemlos eine Strecke von 8km absolvieren können. Man kann bis 10 Wochen vor dem Halbmarathon zu jeder Zeit im Plan einsteigen, wenn man die erforderlichen Leistungen der Einstiegswoche gut absolvieren kann und in den Wochen vorher schon annähernd ähnliche Umfänge absolviert hat. Ebenfalls zu beachten: Man sollte völlig gesund sein, am Besten vorher einen Arzt kontaktieren und sich untersuchen lassen.

Ziel dieses Trainingsplans: Absolvieren der Halbmarathondistanz ohne spezielle Zielzeit.

Die beste Wahl: Man schliesst sich einem Laufsportverein an, dort erhält man gute Informationen und in der Gruppe trainiert es sich oft einfacher. Der Laufsportverein Basel bietet hier tolle Möglichkeiten. Auch ein paar Schnuppertrainings ohne jegliche Verpflichtung sind möglich. Weitere Infos zu den Trainingszei-

Noch 30 Wochen

Die erste Woche beginnt mit 2 normalen lockeren Dauerläufen. Am Sonntag kann man auch Alternativsport betreiben. Wenn gelaufen wird, reichen 50 Minuten aus.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>1. Woche</b>		8km DL		8km DL			(50 min langsam o.Altern.)
<b>16km</b>							

### Info: Trainingsplan und Krankheit

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es gut möglich, dass man durch eine Erkältung oder eine Grippe aus dem Verkehr gezogen wird. In dieser Situation ist es besonders wichtig, nichts zu überstürzen. Handelt es sich um eine kleine Erkältung wie leichter Schnupfen oder Husten, dann kann man das Lauftraining durchführen, aber langsam und nicht belastend. Besser ist einfach mal auszuruhen.

Handelt es sich um eine richtige Erkältung oder gar um eine Grippe, so darf auf keinen Fall trainiert werden. Nach der Wiedergenesung sollte eine Pause erfolgen, hierfür gibt es eine grobe Formel: jeden Tag, den man krank war sollte man anschliessend doppelt pausieren. Bsp.: 2 Tage krank = 4 Tage Pause.

Beim Wiedereinstieg unbedingt nur locker zur Sache gehen, auf keinen Fall versuchen, das ausgefallene Training nachzuholen. Wenn man sich immer noch schwach fühlt, die Pause weiterziehen.

Bei Entzündungen jeglicher Art ist besonders Vorsicht geboten, trainiert man wieder zu früh, besteht die Gefahr einer Herzmuskelentzündung, das kann dann tödlich enden!

Eine Woche Zwangspause ist absolut kein Problem und auch bei 14 Tagen verliert man seine Form noch nicht dramatisch. Also schön ruhig bleiben, die Krankheit richtig ausheilen lassen und dann wieder sachte loslegen, Du bist dann schnell wieder auf dem gewünschten Level.

Auch andere ungewollte Verletzungen sollten gut verheilt sein, je nach Befund ist Alternativtraining eine Möglichkeit, die Form zu halten oder gar trotzdem zu verbessern.

Aspirin und Laufen ist grundsätzlich unproblematisch, aber beim Einsatz härterer Medikamente sollte unbedingt der Arzt befragt werden. Geh hier bitte keinerlei Risiken ein.

#### Noch 29 Wochen

Neben dem Laufen sollte man mind. 1x pro Woche spezielle Kräftigungsübungen und Koordinationsübungen absolvieren. Infos dazu gibbt es beim LSV Basel oder in den vielen Fachbüchern zum Thema Laufen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>2. Woche</b>		10km DL		10km DL			(50 min langsam o. Altern.)
<b>20km</b>							

#### Noch 28 Wochen

Damit das Training nicht zu eintönig wird, gibt es am Donnerstag eine neue Trainingsmethode. Hierbei geht es bewusst um Gleichmässigkeit beim Laufen. Wir absolvieren eine Strecke von A nach B (5km) und laufen diese anschliessend zurück. Ziel ist es nun, exakt die gleiche Zeit zu treffen. Am Sonntag steht ab jetzt eine Laufeinheit fest auf dem Programm

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>3. Woche</b>		8km DL		10km DL Gleichmässigg.			6km DL
<b>24km</b>							

#### Noch 27 Wochen

Am Dienstag trauen wir uns zum ersten Mal ins hügelige Terrain. Dies ist gut für eine Verstärkung der Muskulatur und für das Herz-Kreislauf-System. Es muss kein Berglauf sein, aber ein paar Steigungen dürfen es sein.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>4. Woche</b>		10km DL Hügel		10km DL			8km DL
<b>28km</b>							

#### Noch 26 Wochen

Die Einheit am Sonntag wird nun schon etwas länger, das muss so sein, schliesslich müssen wir dieses Training am Wochenende Schritt für Schritt auf das Niveau von 32 Kilometer anheben. Am Donnerstag machen wir am Schluss ein Crescendo, das bedeutet, wir laufen am Ende etwas schneller und zum Schluss hin geben wir mal richtig Gas. Einfach nach Gefühl.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>5. Woche</b>		10km DL		10km DL Crescendo			10km DL
<b>30km</b>							

#### Noch 25 Wochen

Die 10km am Wochenende kann man auch an einem Volkslauf absolvieren, ganz ohne Zeitdruck. Das bringt Abwechslung und macht Lust auf mehr.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>6. Woche</b>		10km DL		10km DL langsam		10km DL	
<b>20km</b>							

### Info: Lauftempo und Alternativsportarten

Da dieser Plan das Hauptziel hat, ersteinmal einen Marathon überhaupt zu bestehen, ist das Tempo beim Laufen nicht ganz so wichtig. Die meisten Einheiten solltest Du so laufen, dass Du Dich wohlfühlst, also z.B. mit dem Laufpartner problemlos reden kannst. Am Schluss des Laufes darf es auch mal ein wenig anstrengender sein. Trotzdem werden wir auch Einheiten absolvieren, die Dich etwas mehr fordern werden und das hat einige gute Gründe:

- ein höheres Lauftempo trainiert das Herz-Kreislauf-System und auch die Atmung mehr, als Standardläufe
- bei einem höheren Lauftempo läuft man automatisch sauberer (auf den Laufstil bezogen)
- durch höheres Lauftempo erreichen wir eine gewisse Spritzigkeit
- höheres Lauftempo erfordert mehr Kraft und trainiert dadurch die Muskulatur besser
- der Körper passt sich mit der Zeit an die Belastung an, schnelleres Tempo fordert ihn wieder und es koomt zum Formaufbau

Etwas zügiger laufen werden wir aber erst, wenn wir eine gewisse Grundfitness erreicht haben, aber keine Angst, allzu schnell werden wir schon nicht, es soll ja Spass machen und nicht zur reinen Quälerei werden.

Die Laufeinheiten, die mit langsam beschrieben sind, sind sogenannte regenerative Läufe. Diese solltest Du bewusst gemüthlicher laufen, sie dürfen nicht anstrengend sein. Du kannst sie auch gerne durch Alternativsportarten ersetzen, wie Radfahren, Schwimmen, Inlineskaten, Skilanglauf, Walken, Fussball u.v.a.. Wichtig ist dabei, dass sie auch eine gewisse Ausdauerkomponente beinhalten und dass sie ebenfalls nicht sehr anstrengend sind.

#### Noch 24 Wochen

Am Donnerstag machen wir mal ein Fahrtspiel. Dabei läuft man frei nach Wahl mal ein paar Meter schneller und dann wieder langsamer, man spielt also mit dem Tempo. Ganz nach Lust und Laune. Wichtig ist hierbei, andauernd das Tempo zu variieren. Zu schnell sollte es aber nicht werden.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>7. Woche</b>		10km DL		10km DL Fahrtspiel			10km DL
<b>30km</b>							

#### Noch 23 Wochen

Wer es noch nicht getan hat, der sollte mal eine Laufanalyse durchführen lassen. Dies kann man an vielen Orten machen. Es sollten aber unbedingt Fachleute sein. In Sportgeschäften ist das leider nicht immer der Fall.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>8. Woche</b>		10km DL		12km DL			10km DL
<b>32km</b>							

#### Noch 22 Wochen

Am Donnerstag geht es erneut in die hügelige Landschaft.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>9. Woche</b>		12km DL		12km DL Hügel			10km DL
<b>34km</b>							

#### Noch 21 Wochen

Diese Woche fahren wir mit der Intensität wieder zurück und ruhen uns ein wenig aus.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>10. Woche</b>		10km DL		10km DL			5km DL langsam o. Altern.
<b>25km</b>							

#### Noch 20 Wochen

Die Gleichmässigkeit beim Laufen ist sowohl beim Marathon, als auch beim Halbmarathon wichtig. Wir üben die Sache wieder und laufen 30 Minuten in eine Richtung und dann exakt wieder 30 Minuten zurück. Eigentlich sollten wir dann genau am Startpunkt stehen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>11. Woche</b>		1 Std. DL Gleich- mässigk.		12km DL			10km DL
<b>36km</b>							

### Info: Ernährung vor und während dem Training

Vor dem Training sollte man auf jeden Fall noch etwas zu sich nehmen. Dies sollte allerdings im Optimalfall ca. 1 Stunde vorher passieren. Sehr gut geeignet sind hierfür Bananen, Äpfel, Trockenobst, Studentenfutter, Pasta (keine allzu grosse Portion), zur Not kann es auch ein Energieriegel sein, in denen steckt meist aber viel zu viel Zucker oder andere kurzlebige Kohlenhydrate. Was auch noch geht: Laugengebäck oder ein belegtes Brötchen.

Auf fettreiche Nahrung sollte man vor dem Training verzichten. Auch Milchprodukte sind vor dem Training nicht empfehlenswert. Wer vor dem Laufen zusätzlich Magnesium oder Vitamine zu sich nimmt, wirft sein Geld zum Fenster raus. Diese industriellen Produkte bringen rein gar nichts.

Neben dem Essen ist das Trinken sehr wichtig, vor allem, wenn es warm ist. Übertreiben sollte man es aber nicht. Empfehlungen, Wasser literweise zu schlucken sind definitiv falsch. Wasser ist allerdings noch immer das beste Mittel, es gibt fast keine Alternative. Nicht zu empfehlen sind alle gesüssten Getränke wie Coca-Cola, Limonade u.s.w., auch nicht die Light-Versionen. Powerade & Co kann man mal trinken, sind aber auch rein industriell angefertigte Produkte, deren Wirkung mehr als zweifelhaft sind. Am Besten, man orientiert sich in Richtung Natur: Obstsaft und Gemüsesäfte, wenn sie wirklich aus Obst und Gemüse hergestellt wurden und wenn keine Vitamine und kein Zucker zugesetzt wurden. Kaffee ist grundsätzlich kein Problem, wenn er nicht gerade zum Durstlöschen genommen wird.

Während dem Training benötigt man grundsätzlich keine Nahrung, mit Ausnahme der langen Läufe über 1:30 Stunden und wenn es sehr warm ist. Hier ist Wasser und Trockenobst oder auch ein Powerriegel nicht schlecht.

#### Noch 19 Wochen

Am Donnerstag arbeiten wir etwas an der Spritzigkeit indem wir das Tempo immer wieder mal wechseln, also wieder ein Fahrtspiel.

**12.  
Woche**  
**38km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		14km DL Fahrtspiel			12km DL

#### Noch 18 Wochen

Wenn am Wochenende in der Nähe ein Volkslauf stattfindet, sollte man dies zu einer Zustandsbestimmung nutzen. Einfach mal versuchen, die Strecke so schnell es geht zu laufen, ohne sich dabei aber völlig zu ruinieren!

**13.  
Woche**  
**38km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		14km DL			12km DL

#### Noch 17 Wochen

Diese Woche ist wieder eine etwas Leichtere.

**14.  
Woche**  
**25km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	8km DL langsam o. Altern.		12km DL			5km DL

#### Noch 16 Wochen

Jetzt kommt noch eine vierte Laufeinheit dazu die man aber auch mit Alternativsport absolvieren kann, was sogar besser ist. Radfahren sollte man zeitlich doppelt so lange, Schwimmen etwa die Hälfte.

**15.  
Woche**  
**39km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		12km DL Fahrtspiel		5km DL langsam o. Altern.	10km DL

#### Noch 15 Wochen

So langsam wird es wärmer deshalb denke an ausreichend Trinken und passe die Geschwindigkeit dem Wetter an.

**16.  
Woche**  
**40km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		12km DL		6km DL langsam o. Altern.	10km DL

### Info: Trainingsausfall / Ferien

Wenn aus anderen Gründen als eine Krankheit mal das Training ausfallen muss, so ist das kein Problem. Grundsätzlich kannst Du es am nächsten Tag nachholen, zwei Tage später nicht mehr, dann einfach im Programm weitermachen, aber auch das ist völlig problemlos. Sollte es aber öfters vorkommen, dass ein Training nicht möglich ist, musst Du Dir Gedanken über das Zeitmanagement machen. Ofters, damit ist ab 4x im Monat und mehr gemeint. Wenn Du Dein Ziel erreichen möchtest, einen Marathon oder Halbmarathon zu laufen, dann musst Du der Sache auch entsprechendes Gewicht geben und dann müssen andere Aktivitäten halt in den Hintergrund treten. Gutes Argument: „Du hast ein Meeting mit Deiner Gesundheit“.

Das Wetter sollte kein Grund für einen Trainingsausfall sein, sonst reisst die Sache ein, bald kommt ein weiterer Grund hinzu und dann ist der Wurm drin. Einzige Witterungsbedingungen, bei denen das Training ausfallen muss: Glatteis, Hagel, Starkgewitter und Sturm.

Auch die Ferien sollten das Training nicht markant unterbrechen, besonders an speziellen Orten zu Laufen ist eine ganz tolle Sache, meist sind es die schönsten Läufe des Jahres, die man nie vergisst. In heissen Regionen einfach ganz früh am Morgen loslegen, einmalige Erlebnisse sind fast garantiert. Wenn dann mal z.B. in drei Wochen 2 Trainings auf der Strecke bleiben, so ist das sicher kein Problem, wenn man dann danach wieder normal zur Sache geht.

#### Noch 14 Wochen

Eine ganz normale Trainingswoche mit Bergauf und Bergab am Dienstag. Am Sonntag wird die Einheit schon allmählich länger.

**17.  
Woche**  
**42km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL Hügel		12km DL		6km DL langsam o. Altern.	12km DL

#### Noch 13 Wochen

Wieder eine regenerative Woche mit reduziertem Programm

**18.  
Woche**  
**30km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		6km DL langsam o. Altern.			12km DL

#### Noch 12 Wochen

Es sind nur noch 12 Wochen bis zum Halbmarathon, nun ist es wichtig, die Kilometer pro Woche alle zu laufen (wo Altern. steht kann man natürlich auch den Alternativsport betreiben)

**19.  
Woche**  
**42km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		10km DL etwas schneller		8km DL langsam o. Altern.	12km DL

#### Noch 11 Wochen

Am Dienstag laufen wir die zweite Hälfte etwas schneller und am Schluss legen wir noch einen Kleinen drauf.

**20.  
Woche**  
**44km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL Crescendo		12km DL		8km DL langsam o. Altern.	12km DL

#### Noch 10 Wochen

Mittlerweile kann es unter Umständen sehr warm sein. Deshalb passen wir natürlich das Lauftempo an. Am Donnerstag versuchen wir, sollte es nicht zu warm sein, die 15 Kilometer etwas zügiger zu laufen, wir machen uns dabei aber nicht kaputt.

**21.  
Woche**  
**46km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL Gleichmässigk.		12km DL etwas schneller		8km DL langsam o. Altern.	14km DL

### Info: Laufen bei Hitze im Sommer

Laufen bei Hitze ist ein schwieriges Thema, da es eine sehr individuelle Sache ist. So gibt es Läufer, die bei 20 Grad schon erste Probleme haben, andere laufen bei 45 Grad im australischen Outback und fühlen sich wohl.

Im Sommer sollte man grundsätzlich das Training etwas an die Temperaturen anpassen. Bis 25 Grad sollte es normalerweise kein Problem sein. Die Temperatur ist auch nicht alleine entscheidend, die Luftfeuchtigkeit tut ihre Sache dazu. Manchmal sind 22 Grad bei hoher Feuchtigkeit schwieriger zu laufen, als 32 Grad bei trockener Hitze.

Wenn man nun Probleme mit der Wärme hat, sollte man auf schattenreiche Strecken ausweichen oder schon am frühen Morgen laufen. Desweiteren sollte man nicht völlig an die Grenzen gehen, das Tempo dem Wetter anpassen und lieber etwas langsamer laufen. Die Mittagssonne sollte gemieden werden und eine Kopfbedeckung ist auf sonnigen Passagen Pflicht! Eincremen nicht vergessen, vor allem auf den langen Läufen am Wochenende.

Genügend Flüssigkeit in Form von Wasser sollte man mitnehmen. Beim LSVB werden wir spezielle Strecken laufen, bei denen wir an Trinkwasserbrunnen vorbeikommen, dennoch ist der Trinkgurt im Sommer eine gute Sache.

Wie sieht es nun mit der Ozonbelastung aus? Über dieses Thema schreibt und funkelt die Presse leider sehr viel Unsinn. Es ist noch nicht recht bewiesen, ob das Ozon Sportler überhaupt schadet. Grundsätzlich sollte man sich nicht allzu viele Gedanken darüber machen, mit einziger Ausnahme: Man reagiert auf das Gas. Das sind aber nur sehr wenige Menschen, dennoch solltest Du bei hoher Ozonbelastung die Sache mal beobachten. Oft ist es aber die Wärme, die zu schaffen macht und nicht das Ozon.

#### Noch 9 Wochen

Die vergangene Woche war intensiv, musste sie auch. Deshalb ist diese Woche zum Ausruhen. Bitte mache das auch und nutze den Freiraum nicht für zusätzliche Trainingseinheiten. Regeneration ist genau so wichtig, wie das anstrengende Training.

**22.  
Woche**  
**30km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		6km DL langsam			12km DL langsam o. Altern.

#### Noch 8 Wochen

Wir befinden uns nun in der intensivsten Phase unseres Vorbereitungstrainings. Versuche alle Einheiten durchzuziehen, das ist jetzt besonders wichtig. Am Donnerstag machen wir wieder etwas für die Kraft.

**23.  
Woche**  
**46km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		12km DL Hügel		8km DL langsam o. Altern.	14km DL

#### Noch 7 Wochen

Der lange Lauf am Sonntag nähert sich allmählich der 30km-Marke.

**24.  
Woche**  
**47km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	10km DL		12km DL		10km DL	15km DL

#### Noch 6 Wochen

Und wieder erhöht sich der lange Lauf am Wochenende, er ist die wichtigste Einheit.

**25.  
Woche**  
**48km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		12km DL		8km DL	16km DL

#### Noch 5 Wochen

Die regenerative Woche vor dem letzten intensiven Block ruhen wir uns etwas aus, die nächsten 14 Tage sind die intensivsten im gesamten Vorbereitungstraining.

**26.  
Woche**  
**32km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		12km DL			8km DL langsam o. Altern.



## Was mache ich eigentlich, wenn der Halbmarathon gelaufen

Hier bietet Dir der Laufsportverein Basel beste Möglichkeiten, neue Laufabenteuer zu erleben, ob solo oder in der Gruppe. Weitere Informationen erhältst Du bei den Trainingsbetreuern oder auf der Internetseite des LSVB: [www.lsvb.ch](http://www.lsvb.ch)

#### Noch 4 Wochen

Ein sehr wichtiger Meilenstein am Wochenende, zum ersten Mal erreichen wir die 17 Kilometer. Wenn Du diese ohne grösseren Probleme schaffst, musst Du vor dem Halbmarathon keine Angst haben.

**27.  
Woche**  
**52km**

	12km DL		12km DL		10km DL	17km DL	
	Fahrtspiel		schnell			langsam	

#### Noch 3 Wochen

Die intensivsten 7 Tage und die letzte richtige Vorbereitungswoche. Am Sonntag erreichen wir den Kilometergipfel mit 32000 Metern. Wir suchen uns dafür eine besonders schöne Strecke aus, dann verfliegen die Stunden regelrecht.

**28.  
Woche**  
**56km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	14km DL		12km DL		10km DL	18km DL
			schnell			langsam

#### Noch 2 Wochen

Ab Montag beginnt die unmittelbare Wettkampfphase, ab jetzt gilt es Einiges zu beachten: Auf keinen Fall mehr trainieren als angegeben und schon jetzt ans Ausruhen denken. Viel Schlafen! Am Donnerstag mal das Marathontempo ausprobieren.

**29.  
Woche**  
**40km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	10km DL		12km DL			16km DL
						langsam

#### Noch 1 Woche

So, und nun ist sie da, die Wettkampfwoche. Aber keine Panik, wenn Du das Training absolviert hast, wirst Du am Sonntag den Halbmarathon schaffen. Versuche diese Woche jeglichen Stress von Dir zu halten und ruhe Dich gut aus. Am Donnerstag schleichen wir ein paar Meter, mehr laufen ist verboten! Am Samstag ist Couchtag, kein Badi, kein Spazieren.

**30.  
Woche**  
**40km**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	12km DL		6km DL			<b>Manor-Run to the Beat</b>
			langsam			

## Der Halbmarathon ist vorbei, was nun?

Nach dem Erreichen eines Zieles, wie das Absolvieren der 21.1 km, fällt man anschliessend gerne in ein Loch. Es herrscht eine gewisse Leere und das Motivieren zum Laufen fällt eventuell schwer. Hier hilft es, wenn man sich schon vor dem Halbmarathon neue Ziele setzt. Diese können noch weit entfernt sein oder aber auch schon 3 Wochen später platziert werden, wenn es Läufe sind, die über eine kürzere Distanz gehen. Man kann somit das monatelange Training noch gut nutzen und auf eine gewisse Art doppelt verwenden.

Aber auf jeden Fall sollte man 2 Wochen nach dem Halben das Laufen stark reduzieren und auf Alternativsportarten umsteigen. Fühlt man sich dann wieder fit, kann es mit Laufen weitergehen, aber noch mit Sorgfalt, denn bis ein Halbmarathon völlig vom Körper verarbeitet ist, das braucht mindestens 2 Wochen. Leistungssportler haben hier andere Massstäbe, sie können bereits nach 5 Tagen wieder mit dem Training loslegen.

Beim Laufsportverein Basel hast Du natürlich tolle Möglichkeiten, weitere Laufabenteuer zu bestehen. Der Verein bietet neben dem Training in der Gruppe auch Laufreisen und Trainingslager. Diese werden von den Mitgliedern in Eigenregie organisiert und werden ohne jeglichen kommerziellen Gewinn durchgeführt. Und wenn Du beim Laufen auf ein hohes Niveau wechseln möchtest, steht Dir ab einem bestimmten Niveau der Leistungssportbereich zur Verfügung. Hier tummeln sich beim LSVB Ultraläufer, Marathonsieger und Bergspezialisten.