

KÄRNTNER MONAT

Nr. 505|12|25

Das Magazin für Kärnten. Seit 1981

SOS AUS DEM KINDERDORF

Ehemalige Praktikantin packt über Zustände im Moosburger Heim aus

NIGHTLIFE

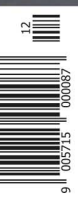
Wir gehen feiern:
Kärntens beste Bars!

AB AUF DIE SKI!

Das News-Update
zum Saisonstart auf
den Kärntner Pisten

FROHE WEIHNACHTEN!

STIMMUNGSVOLLE ADVENTMÄRKTE IN KÄRNTEN UND
AN DER ADRIA, KINDHEITSERINNERUNGEN BEKANNTER
KÄRNTNER UND GESCHENKTIPPS FÜR DAS CHRISTKIND.





CHRISTIAN SCHEIDER. Der Klagenfurter Bürgermeister holt sich beim Laufen eine Basiskondition, etwa fürs Tennisspielen

LAUFEN AUS LEIDENSCHAFT

Laufen steht hoch im Kurs, auch jetzt im Winter. Für viele bekannte Kärntner aus Wirtschaft, Sport und Politik gehört es zum Alltag – um sich auf den Tag einzustimmen, als Ausgleich, zum Entwickeln neuer Ideen und um die Grundkondition zu trainieren. Wir haben fünf von ihnen im Laufschrift begleitet.

REDAKTION: Oliver Pichler | FOTOS: Simone Attisani, Kelag/Richard Pichler

Laufen ist mein Weg, um Stress abzubauen, Gedanken zu ordnen, neue Energie zu tanken und pure Freiheit zu genießen. Deshalb liebe ich es, die Laufschuhe zu schnüren und loszulaufen“, betont die Klagenfurter Stadträtin und ehemalige Triathletin Constance Mochar. Ihr Stadtseatskollege Bürgermeister Christian Scheider schätzt das Laufen, „weil ich dabei meine Basiskondition fürs Tennisspielen trainieren, wunderbar nachdenken aber auch Ideen entwickeln kann.“ Für Kärntens amtierende Segel-Olympiasiegerin Lara Vadlau ist das Lässige am

Laufen, dass „ich es, im Gegensatz zu meinem Hauptsport Segeln und dem Rennradfahren, ohne viel Ausrüstung und Material immer und überall, zu jeder Tages- und Nachtzeit machen kann.“ Landeshauptmann Peter Kaiser, der zahllose Marathons, Halbmarathons und Ironman-Bewerbe absolviert hat, schätzt am Laufen besonders, dass „es bei nahezu jeder Witterung möglich ist“, aber auch, dass er beim Laufen in all den Jahren vielen interessanten Menschen begegnet ist. Markus Polka, verantwortlich für das Marketing der Wirtschaftskammer Kärnten und seit bald zwei

Jahrzehnten Triathlet, schätzt am Laufen, dass „ich direkt Feedback über meinen eigenen Fitnesszustand bekomme. Deshalb ist es für mich fester Bestandteil meines Trainingsalltags.“

IN DER FRÜH, ZWISCHENDURCH ODER AM ABEND?

Für Landeshauptmann Kaiser, der wegen seines vollen Terminkalenders, wie er sagt, „in der Regel nur am frühen Morgen Zeit fürs Laufen hat“, stellt es „einen gelungenen Start in den Tag dar“. Seglerin Vadlau hingegen ist lieber



LARA VADLAU. Laufen geht für die Olympiasiegerin immer: „Für mich ist es neben dem Segeln ideal“



CONSTANCE MOCHAR. Laufen bringt der Ironman-Finisherin und SP-Stadträtin „Klarheit, Struktur und Kraft“

am Abend laufend unterwegs. Mochar, Scheider und Polka laufen, wann immer sich die Gelegenheit dazu bietet. „Ob um sechs Uhr in der Früh oder um halb neun Uhr am Abend – Laufen geht für mich immer. Frühmorgens hat den Vorteil, dass ich energiegeladener in den Tag starte. Abends, dass ich den Kopf nach einem langen Arbeitstag frei bekomme und abschalten kann“, so Polka.

Was Dauer und Intensität betrifft, bevorzugen die laufenden Prominenten 45 bis 90 Minuten und ein für ihr Leistungslevel eher gemütliches, nicht zu hohes Tempo. „Ich laufe am liebsten chillig, so um die zehn bis 14 Kilometer, mache zwischendurch aber auch fordernde Intervallläufe“, gibt Lara Vadlau Einblick in ihr Training. „Als ehemalige Ironman-Athletin mache ich meist drei bis zu 20 Kilometer lange Läufe“, fasst Mochar ihr Pensum zusammen.

„
Ich laufe nach Lust,
Laune und Gefühl.
Das ist mir mehr
wert als eine
Bestzeit.“

Markus Polka, Marketingleiter WK Kärnten, Generalsekretär Kärntner Triathlonverband

LAUF-VORLIEBEN DER PROMIS

Laufen im Winter bietet den Vorteil, dass man auch an wenig einladenden Tagen draußen an der frischen Luft ist, denn die fünf Interviewpartner laufen bevorzugt in der Natur. „Vom Olympiazentrum beim Stadion geht es meist hinaus zum Wörthersee. Noch lieber aber

bin ich bei mir zu Hause in der Natur und im Wald unterwegs“, beschreibt Seglerin Vadlau ihre Vorlieben. „Früher bin ich viel im Bereich Kreuzbergl gelaufen. Heute zieht es mich meist der Sattnitz und dann am See entlang Richtung Krumpendorf oder die Sattnitz flussabwärts“, betont Bürgermeister Scheider. Am Wörthersee kann es gut sein, dass er



MARKUS POLKA. „Bei richtigem Untergrund soll man lieber vorsichtig als heldenhaft unterwegs sein“, rät der Marketingexperte und Triathlet

”

Für mich ist Laufen eine Art Lebensversicherung an meist sehr langen Arbeitstagen.

Peter Kaiser, Landeshauptmann

Landeshauptmann Kaiser begegnet, der auch gerne dort läuft, auch um während der Sommermonate danach noch einen Sprung in den See zu machen. Stadträtin Mochars Lieblingsrouten sind entlang des Lendkanals, der Glanradweg und das Kreuzbergl. Polkas Traditionsstrecke verläuft von seinem Zuhause in Pörschach dem See entlang Richtung Klagenfurt.

LUST UND TÜCKEN DES WINTERS

„Für mich gibt es nichts Schöneres als bei Schneefall zu laufen“, schwärmt



LAUFEN GEHT IMMER. Landeshauptmann Peter Kaiser schätzt am Laufen, dass es nahezu bei jeder Witterung möglich ist

Constance Mochar. Gleichzeitig können Feuchtigkeit, Kälte, rutschige Bodenverhältnisse und Dunkelheit im Winter schnell zu Spaßbremsen werden. Wenn es rutschig sein könnte, rät Markus Pol-

ka deshalb dazu, „lieber vorsichtig als heldenhaft und technisch sauber statt schnell zu laufen, um sturz- und verletzungsfrei durch den Winter zu kommen“.

LAUFTIPPS BEI KALTEN TEMPERATUREN

Wichtige Tipps, Ratschläge und Hinweise der Promis, um beim Laufen im Winter maximalen Spaß zu haben und unliebsame Überraschungen zu vermeiden.

Dosiert, nicht zu ambitioniert. Wohldosierte Laufintensität, damit man möglichst wenig/keine kalte Luft durch den Mund einatmen muss, ist ratsam. Auf feuchtem und dadurch womöglich eisigem Untergrund sollte man in Kurven und abwärts sehr dosiert unterwegs sein. „Wenn es glatt ist, passe ich Tempo und Schrittlänge an“, erzählt Markus Polka. Auch bei der Laufdauer sollte man nicht übertreiben, weil die Kälte dem Körper überdurchschnittlich zusetzt.

Große Kälte meiden. „Ich bin Ganzjahres-Läufer. Aber bei großer Kälte, etwa ab minus 10°C, wechsle ich auf den Hometrainer“, betont Peter Kaiser.

Nicht verkühlt oder krank laufen. „Ist man leicht verkühlt oder fühlt sich krank, sollte man bei Minustemperaturen nicht laufen gehen“, rät Triathletin Mochar.

Sichtbarkeit trotz Dunkelheit. „Essenziell ist es, gesehen zu werden, deshalb verwende ich Laufkleidung mit ausreichend Reflektoren und in leuchtenden Farben“, ist ein weiterer Tipp von Constance Mochar.

Stirnlampe. „Bei Dunkelheit sollte man eine Stirnlampe verwenden, um keine Unebenheiten oder Hindernisse zu übersehen“, empfiehlt Bürgermeister Scheider. Die Stirnlampe sollte leicht und klein packbar sein.

Wintertaugliche Kleidung. Es gilt, dem Wetter und der Kälte angepasste Kleidung zu wählen. Denn, so Landeshauptmann Kaiser, „es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Laufkleidung.“ Damit gemeint sind nicht zu dünne, aber auch nicht zu dicke, leicht isolierte Jacken und Hosen aus Windstopper-Material. Dünne, nicht bis in die Hose ragende Sockensocken, sind zu vermeiden. Eine leichte Haube oder ein Stirnband sind wie dünne Handschuhe ratsam.

Nicht zu warme Kleidung. Wichtig ist es, beim Laufen im Winter nicht zu überhitzen. Mehrere flexibel kombinierbare Schichten sind deshalb ratsam. „Lieber am Start kurz frieren als nach fünf Minuten schwitzen“, lautet Triathlet Polkas Insidertipp.

Schuhe mit gutem Profil, eventuell leichte Spikes. „Die Sohle der Laufschuhe sollte ein gutes Profil haben, das bei rutschigen Untergründen verlässlich greift. Überdies gibt es Spikes, die über den Schuh ziehbar sind“, empfiehlt Constance Mochar. Ob die Schuhe „wasserdicht“ (Gore-Tex o. Ä.) sein sollten, ist individuell zu entscheiden. Jedenfalls sollten die Schuhe trocken sein, wenn man losläuft, um ein Kälteproblem zu vermeiden.

Nicht nur Laufen. Ob aus Leidenschaft wie Markus Polka, der als passionierter Triathlet auch Rad fährt und schwimmt, oder aus Lust an der Abwechslung – ratsam ist es, zusätzlich zum Dehnen und Beweglichkeit-Trainieren auch andere Sportarten zu betreiben, um den Körper der Verletzungsprävention wegen unterschiedlich zu belasten.