

HUPSI Kaufmann
Laufrainer & Gesundheitstrainer
www.gesundheitstrainer-berlin.de
www.hupsi.de
0151-40025694
info@hupsi.de

RENNSTEIG 2017- wo findet das statt?

Der **RENNSTEIG** ist ein etwa 170 km langer Kammweg sowie ein historischer Grenzweg im Thüringer Wald, Thüringer Schiefergebirge und Frankenwald. Außerdem ist er der älteste und mit etwa 100.000 Wanderern jährlich der meistbegangene Weitwanderweg Deutschlands. Er beginnt im Eisenacher Stadtteil Hørschel am Ufer der Werra und endet in Blankenstein an der Selbitzbrücke. Sein Wegzeichen ist ein weißes R.

Seit 1973 wird auf dem RENNSTEIG der GutsMuths-RENNSTEIGlauf, ein Volkslauf, veranstaltet. Mit mehr als 14.000 teilnehmenden Läufern und Wanderern gilt er als größter Landschaftslauf Europas. Das RENNSTEIGlied ist ein Volkslied, das die Heimatverbundenheit in Thüringen ausdrückt. Der Text stammt von Karl Müller, die Musik von Herbert Roth. (Quelle Wikipedia)

Es ist schon eine Weile her, dass ich das erste Mal vom RENNSTEIG erfahren habe, genau 2004 war es, um dann 2005 das erste Mal den langen Kanten zu laufen. Kann mir mal einer verraten wo das Wort „langer Kanten“ herkommt, ich habe schon mal einen Kanten gegessen, das ist ein Stück Brot und hier ist die Kante am Ende oder am Anfang. Aber lang? Kaut man länger drauf, läuft man länger drauf? Kommt es daher?

Beim ersten Mal war ich 10 Stunden und 15 Minuten unterwegs und lebte noch in München. Beim zweiten Mal 2006 lebte ich in Tirol und war 10 Stunden und 9 Minuten unterwegs. 2009 dann 9 Stunden und 47 Minuten, das erste Mal unter 10 Stunden. 2012 dann 8 Stunden und 44 Minuten, das erste Mal unter 9 Stunden. Hier ist ein klarer Trend zu erkennen, immer besser immer geiler. Zu erwähnen ist, dass ich auch den Halbmarathon zweimal gelaufen bin und einmal den Marathon. Nach dem Marathon hatte ich nur ein Problem, was soll ich jetzt laufen, den Halben, den Marathon oder den langen Kanten, es sind nämlich alle Strecken wunder schön. Alle drei geht nicht, wobei mir gerade einfällt, warum nicht? Am Donnerstag laufe ich den Halben, am Freitag den Marathon und am Samstag den Supermarathon. Mal gucken was aus dieser Idee wird.

HUPSI Kaufmann

Lauftrainer & Gesundheitstrainer

www.gesundheitstrainer-berlin.de

www.hupsi.de

0151-40025694

info@hupsi.de

Einmal RENNSTEIG- immer RENNSTEIG, auch 2017

Was heißt das? Einmal RENNSTEIG immer RENNSTEIG? Dieser Lauf hat Suchtpotential weil du durch eine herrliche Landschaft mit phantastischen Menschen läufst, wobei hier nie die Massen am Start stehen wie beim Berlin Marathon, sondern punktuell und überraschend am Straßenrand, besser am Wegesrand oder im Wald versteckt und Lärm für tausende machen, Highlights sind viele da, Ebertswiese oder auch Oberhof oder natürlich das schönste Ziel der Welt in Schmiedefeld, warum da so schön ist, weil es leicht bergab ab geht und dich tausende erwarten und wenn du nur ein bisschen jubelst, jubeln alle noch viel mehr.

HUPSI Kaufmann
Lauftrainer & Gesundheitstrainer
www.gesundheitstrainer-berlin.de
www.hupsi.de
0151-40025694
info@hupsi.de

Die nackten Fakten des RENNSTEIG 2017

- 73,5 km
- 1874 Höhenmeter
- 1386 Tiefenmeter
- 3260 Höhendifferenz
- 974 Meter über dem Meeresspiegel der höchste Punkt am Beerberg
- 215 Meter der tiefste Punkt in Eisenach
- laut Profil gefühlte und gezählte 16 Anstiege und davon 3 stärkere Anstiege
- 5-mal geht es stärker laut Profil bergab
- 19 Verpflegungspunkte
- alle angelaufen
- 19 Cola
- 19 Wasser
- x- mal Schleim
- 5 Fettbommen
- 5-mal Banane mit Salz
- 4-mal Zitrone
- 1-mal Mütze mit Wasser vollgemacht
- 3-mal gehalten um Schuhe aus dem Stein zu holen
- 2-mal gepullert
- 1 Million mal im Ziel gefreut
- nun 5-mal den langen Kanten
- 2-mal den Halbmarathon mit Ines gelaufen
- 1-mal den Marathon gelaufen
- mit 73,5 bis 65,5 Kilogramm Gewicht von 2005 bis 2017 gestartet
- 2005 in München gelebt
- 2017 in Berlin gelebt
- 2005 mit dem Namen Przybyllok gestartet
- 2017 mit dem Namen Kaufmann gestartet

HUPSI Kaufmann
Laufrainer & Gesundheitstrainer
www.gesundheitstrainer-berlin.de
www.hupsi.de
0151-40025694
info@hupsi.de

Der 5. Supermarathon beim RENNSTEIG 2017

Es war das erste Mal das ich eine so klare und bewusste Rennstrategie hatte, dass ich mir diese sogar auf den Unterarm schrieb. Eine Uhr hatte ich erneut nicht dabei, da ich ja höre, wenn ich in den anaeroben Bereich komme, das ist der Bereich wo ich aus der Puste komme, bzw. Schnappatmung bekomme, da musst du dann als Läufer einen Gang herausnehmen. Bergauf sind kleine Toppelschritte, die nicht über den Körper hinaus gehen immer machbar, wenn dann alle gehen gehst du auch. Stärken stärken und Schwächen schwächen, war mein Motto. Die Stärken waren die Muskelkraft in den Oberschenkeln, die Kraft der Körpermitte und die pure Kinderlust am bergab laufen. Die Schwäche, dass die langen Läufe ab 30 Kilometer, auch mal mit 50 Kilometern fehlten, weil die Zeit zu schade dafür ist.

Also hieß es „Guckst Du“. Ich konnte dann sehen, das an es folgenden Stellen bergab geht:

- X- Glasbachwiese bei Kilometer 17
- XXX- Großer Inselsberg bei Kilometer 26
- XX- dann von km 27,5 bis 31,5
- X- dann bei km 45,4 Neuhöfer Wiesen
- XXXXXX- Am großen Beerberg bis Schmiedefeld bis ins Ziel

Was bedeutet das X wirst du nun denken? Ganz einfach, als ich noch in der Modebranche tätig war wurden die besten Stücke bei der Einkaufsorder mit einer Gewichtung auf einen Blatt Papier markiert, je mehr X-e, desto mehr gefiel uns damals das Kleid oder die Hose. Somit legte ich besonders viel Wert auf die letzten 9-12 km ab dem Beerberg, da es hier immer zu 90% bergab geht. Ich spann dich dann mal nicht auf die Folter, die letzten 9 Kilometer ballerte ich in 50 Minuten weg. Gruß an einen lieben Freund, ich meine es nicht böse aber ehrlich, das ist ballern. Du kannst nur ballern, wenn dein Körpergewicht einem normalen Maß entspricht und Du eine Körpermitte wie ein Baum hast. Ich darf das sagen, denn ich war mal fett, speziell als Läufer.

Nun zu einem Lauffreund aus Dresden, dein Gesicht werde ich nie vergessen als ich am VP (=Verpflegungspunkt) der Grenzbachwiese an dir vorbei donnerte, denn du hast die Augen und den Mund so weit aufgerissen, dass ich nur noch schwarze Löcher sah und dann dein Kommentar: „HUPSI - was hast du vor, bist du auf Bestzeit unterwegs?“ Ich: „Neeee, darauf habe ich mich wochenlang gefreut und vorbereitet“. Zwei Übungen im Gym (=amerik.

Ausdruck für Fitnesscenter) will ich besonders herausheben damit du bergab besonders stark bist und dein Körper das aushält, und zwei Übungen will ich auch besonders hervorheben damit du da nicht so schlappert (=alpenländischer Ausdruck für nachlässig) bist wie ich.

Erst zu den wichtigen Übungen:

Bei uns im Gym ist es die 14 und die Beinpresse.

Die 14 ist die Rückenstreckbank mit 45 bis 90 Grad, hier fängst du ohne Gewichte an, ich mache hier 3-mal 12 oder einmal bis zum Maximum, nach einigen Wochen wird diese Übung immer leichter und du nimmst die Kurzhantel mit Gewichten engliegend vor der Brust, am Ende war ich bei 12 kg. Diese Übung hat meine Lendenwirbel so stark gemacht wie noch nie. Es sind genau die LWS 3,4 und 5, die meinen schweren Bandscheibenvorfall vor 18 Monaten begründeten, dieser Teil ist heute das stärkste in meinem Körper.

Die zweite Übung ist die Beinpresse, das ist das Sitzgerät für Männer zum posen.

„Ey Alter wieviel schaffst du an der Beinpresse?“ „Ich schaffe 120 Kilo.“ Naja, soviel schaffe ich nicht, aber 2 Wochen vor dem RENNSTEIG waren es saubere 90 Kilo. Ich betone saubere, saubere, saubere und nochmals saubere 90 Kilo, denn wer die falsch macht kann sich direkt einen Termin beim Orthopäden holen. Sauber heißt: die Sitzposition ist eng in einer Embriohaltung und nicht liegend wie auf einen Sessel, der Popesch (=Bezeichnung für

Kommentiert [DK1]:

Die Woche vor dem RENNSTEIG habe ich bewusst 2 Kilo zugenommen. Auf dem Speiseplan stand heute Cola, weil ich die Vita Cola so mag, dann der berühmte Haferschleim, Fettbemme (= vogtländischer Ausdruck, dies ist ein Brot mit Schmalz) ohne Rand, Banane mit Salz, Zitrone und immer am Ende Wasser. Ja, wir RENNSTEIGläufer sind echte Gourmets. Nie Apfelschorle, da ich diese nicht im Magen vertrage. Ich hatte ich nicht ein einziges Mal Hunger, Durst oder noch schlimmer Magenkrämpfe. Kein Durchfall nix, Pippi musste ich nur zweimal und es war weiß- läuft.

Dreimal musste ich Hinkelsteine aus dem Schuh nehmen, denn die waren sehr spitz und die Blasengefahr war mir dadurch zu groß, ja warum Hinkelsteine? Als Läufer kommt dir dies immer so vor das diese kleinen Steine Riesendinger sind, sind sie aber nicht.

Als dann Kilometer 17 immer näher rückte ging Teil 1 mit der Grenzbachwiese und der damit verbundenen Strategie zu 100 % auf, ich überholte gefühlt 199 Leute und auch alle die mich kannten. Es war der nackte Irrsinn wie ich hier runterraste, eine Läuferin von der LG Nord aus Berlin rief nur „Oh HUPSI“. Ich raste auf den Teerweg in einem Affenzahn hinunter, die Blüten auf der Straße durfte ich nie erwischen, sonst wäre ich ausgerutscht und der Lauf vorbei gewesen und der Teer musste von mir und meinem Schuh getroffen werden, das passte zu 100 %.

2005 hatte ich hier schon im langsameren Tempo Knieprobleme, heute war alles top durch die Beinpresse und dem gesamten starken Krafttraining. Früher hätte ich auch schon hier an das Ziel gedacht, aber heute dachte ich nur an den nächsten Step.

Denn „Step by step“ heißt es bei mir seit meiner Rehazzeit in Bad Wildungen. Der nächste Step war dann der große Inselsberg, wo sich viele zuvor in die Hose machten. Ich freute mich drauf, denn wo es stark hochgeht da geht es wieder „obi“, sagt der Bayer. Die Treppen und alles was da runter ging lief wieder flott. Nun kam auch das Stück wo es flach war und nie so arg bergab ging und ich wurde wieder von vielen Freunden überholt, jedoch war dies kalkuliert. Es machte sogar Spaß, denn mit Martina und Gaston zu sprechen motiviert immer. Gaston sagt noch ich soll dann gleichmäßig laufen, was ich auch tat, das Bergabteilstück 21,5 bis 31,5 suchte ich ein wenig, denn es ging doch nicht so runter wie ich dachte egal, nun kam die Neuhöfer Wiesen und da ging es wieder runter. Danach war volle Konzentration auf Oberhof angesagt. Ich war dann mächtig überrascht was sich hier an der Biathlonarena in den letzten 5 Jahren getan hat. Vieles war neu und geteert, ich kannte es noch mit Kieseln und Verpflegungszelten, heute kommt der VP direkt aus der Kneipe.

Und hier traf ich wieder Kai und Frank aus Dresden, sie machten gemütlich Frührschoppen. Ab Oberhof war mir klar, hier entscheidet sich das Rennen im Kopf und ich war so klar wie noch nie am RENNSTEIG, bzw. so klar wie im Herbst beim Berlin Marathon.

Resettaste gedrückt, heute ist Mittagsschicht um 11:35 Uhr, anfangen und starten der Maschinen, auf null gehen. Denn hier verläuft auch die Strecke der Halbmarathonis und es geht nun direkt nach Hause, oder ins schönste Ziel der Welt- nach Schmiedefeld. Läuft. Und ich freute mich nun auf den Beerberg. Und es lief auch nach wie vor gut, keine Probleme, kleine Schritte hochlaufen und steile Anstiege stramm wandern mit nach vorne geneigten Oberkörper. Am Beerberg erinnerte ich mich auch an das Foto mit den Mädels als wir gemeinsam den Halbmarathon vor ein paar Jahren gelaufen sind, damals lag noch ein kleiner Schneehaufen, diesmal war da nix. Nun ging es bergab und eine Ente „nahm die Beine in die Hand“ und knallte 9 Kilometer in 50 Minuten in den Weg und das am Ende eines Supermarathons- bist du deppert. Alter Falter die kurzen Beine wurden immer länger und ich dachte ich bin ein Mittelstreckenläufer. Alles absolvierte ich auf dem Mittelfuß und mit dem stärksten Oberkörper aller Zeiten. Zwischendurch musste ich immer wieder kleine Tränen zurückhalten vor Glück und purer Freude. Aber es gelang mir fokussiert zu bleiben, auch Demut und Bescheidenheit redete ich mir immer wieder ein, denn dies ist eine Grundtugend eines Läufers. Auf jeden Schritt bis zum Ende konzentriert sein und auch mal darauf achten wie du den Schritt setzt, das machte eine Riesenpaß. Mich überholte keiner mehr, nur noch ich überholte, wobei einige die gleiche Strategie hatten, denn die waren auch schnell.

Übrigens bin ich ohne Uhr gelaufen und das ist auch gut so, denn der Wecker macht mich nicht schneller, Orientierung suche ich bei mir selbst, in höre in meinen Körper, damit wird der Spaß auch stärker. Mir fiel die letzten Kilometer auf, dass viele auf die Uhr guckten, ich stellte mir dann die Frage - Warum tut ihr das, das macht Euch nicht schneller, sondern nur irre im

HUPSI Kaufmann
Laufrainer & Gesundheitstrainer
www.gesundheitstrainer-berlin.de
www.hupsi.de
0151-40025694
info@hupsi.de

Wenig Zeit, aber viele Kilometer zum RENNSTEIG 2017?

Nachdem ich 2016 den Marathon gelaufen bin wollte ich 2017 unbedingt den Supermarathon wieder nach 5 Jahren laufen, jedoch hatte ich als „junger“ Selbständiger nicht viel Zeit. Personaltrainer und Laufrainer, Vorträge und Großveranstaltungen, Firmenfitness und Gesundheitstraining für 50+ ließen es nicht zu viele Kilometer zu schrubben (= Ausdruck von Läufern um Kilometer zu sammeln).

Somit musste ich mir eine Strategie, sowohl für das Training ausdenken die wenig Zeit in Anspruch nimmt und in den Alltag hineinpasst, letztendlich hatte ich auch keine Lust die Wochenenden immer auf Wegen oder Straßen zu verbringen, entweder alleine oder mit anderen Verrückten. Es gibt ja auch noch ein anders leben neben dem Läuferleben.

Also entschiede ich mich dafür folgendes zu trainieren. Nachdem ich seit meiner Reha mit dem Rehaball, dem Theraband, dem Schwimmen und dem Bodyweighttraining meinen Körper in eine stabile Form gebracht hatte, durften nun andere Gadgets und Geräte dran glauben.

Ich trainiere als Personal Trainer liebe Menschen von 13 bis 86 Jahren, ja du hast richtig gelesen, 13 also Kinder und dann ein Ehepaar mit Mitte 80, alles Vorbilder für dich. Die sind so beweglich, da kannst du nur staunen.

Was habe ich nun trainiert um unter 8 Stunden beim RENNSTEIG 2017 zu laufen?
Viele haben mir diese Frage gestellt, sie ist einfach beantwortet, wobei ich hier nicht in persönliche Details geh, dies würde zu lange dauern.
Denke immer im 10 bis 30 Minuten Takt und es läuft fast von selbst.

- 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining am morgen
- 2-mal pro Woche gezieltes Läuferkrafttraining in 20 bis 30 Minuten
- 2 bis maximal 3-mal die Woche laufen
- 2 Doppeldecker, so nennen sich zwei längere Läufe an zwei aufeinander folgenden Tagen

Um die Lust am Training nicht zu verlieren kam dann noch 2- bis 3-mal die Woche Schlingentraining dazu, hier gibt es sicherlich auch andere stabilisierende Trainingsmassnahmen für den Oberkörper, z.B. Schwimmen.

In der Summe kommst du somit auf:

Montag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining, 10 Min Flexx oder Five Training im Gym

Dienstag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining, 20 Minuten läuferspezifisches Krafttraining oder Fatburnertraining (z.B. auch mit Langhanteln)

Mittwoch: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining, 60 Minuten laufen mit der 3,2,1- Methode im hügeligen gebiet, aber auf jeden Fall ein bisschen taffer

Donnerstag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining, 20 Minuten läuferspezifisches Krafttraining und, oder 10 Minuten Muskelkettentraining

Freitag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining

Samstag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighthtraining, laufen wie es reinpasst

Sonntag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighthtraining, laufen wie es reinpasst

Beim Laufen habe ich vor dem RENNSTEIG zwei Doppeldecker gemacht. Beim Spreewaldlauf am Samstag den Halbmarathon und am Sonntag den Marathon, zwei Wochen vor dem RENNSTEIG einmal Hügel mit 600 Höhenmeter, 18 km in zwei Stunden und einen Marathon in gemütlicher Zeit. Nach dem Elbe- Lübeck- Kanallauf mit 51 Kilometern im März bin ich immer nur ein bisschen am Wochenende gelaufen.

Vor dem RENNSTEIG habe ich lediglich in den letzten zwei Wochen den BIG25 im aeroben Bereich gemacht, lediglich die letzten 4 Kilometer bin ich bis 85 % im 4:30er Schnitt gelaufen. Ich habe nun 52 % Muskelmasse, die auch für einen Läufer reichen, beim Fettanteil darf es gerne noch weniger sein. Das Gewicht ist pendelnd bei 63 bis 66 Kilogramm, wobei da die Muskelmasse nicht zu unterschätzen ist.

Wenn ihr hier nichts vom Dehnen gelesen habt dann hat das einen Grund, denn ich mache seit Anfang 2017 mehr Mobilitytraining als Dehnungsübungen, da nach den neusten Studien dies effizienter ist und mir auch mehr Spaß macht. Oft wird vergessen das wir auch als Läufer Beweglichkeit brauchen. 70% Prozent aller Läufer sind hüftsteif, sie wundern sich wenn sie stolpern oder keine Schrittlänge hinbekommen.

Wobei John Wayne mein Lieblings- Westernheld auch hüftsteif war, dies aber immer sexy aussah- lach.

Der Wein bleibt mir ein treuer Begleiter zumeist am Wochenenden an dieser Stelle danke ich auch meinen Freunden aus der Pfalz für die edlen Tropfen. Ich esse eiweißreich, jedoch auch mal einen Döner. Alles kein Hexenwerk, jedoch macht die Ernährung einen gewichtigen Anteil aus.

HUPSI Kaufmann
Lauftrainer & Gesundheitstrainer
www.gesundheitstrainer-berlin.de
www.hupsi.de
0151-40025694
info@hupsi.de

Nach dem RENNSTEIG 2017 ist vor dem nächsten Lauf

Wenn du am Sonntagmorgen nach dem RENNSTEIG aufwachst und durch die Gegend humpelst bist du schon verwundert, da ja am Samstagabend noch alles in Ordnung war. Ich schaute schon sehr verwundert als ich einen dicken linken Haxen am Sonntag hatte. Jedoch wusste ich sofort, mit Flossing bekommst du das hin.

Früher hätte ich auch gesagt, dass ich mal eine Packung aus der Gefriertruhe nehme und kühle, das Bein hochlege und halt die P.E.C.H. – Formel durchziehe, heute sage ich ALLES HUMBUG (=gibt etwas vor was richtig erscheint, isstes aber nicht (=kommt vor im Lied der Fantastischen Vier).

Also begann ich mit gezielter Kompressionsarbeit, zog z.B. die Kompressionssocken auf der Heimfahrt an. Zu Hause machte ich dann drei Tage lang je 5-mal Flossing und kann heute wieder rumspringen wie ein Frosch, äh- ich meinte Ente. Zack die Bohne.

Muskulär bin ich nur leicht müde und habe die erste Woche nach dem Lauf wie immer nur Mobilitytraining, Bodyweighthtraining, Faszienrolle und Rückenübungen gemacht. Unser Körper ist auf 100 Jahre und mehr ausgelegt, aber nur wenn wir ihn in das Zentrum unseres Tuns stellen, ohne dass das alles heilig sehen.