

2019 Wurzelweg

44. VOLKSLAUF KONZ



Samstag,
2. November



Weitere Infos und Anmeldung unter:

www.Wurzelweglauf.de



**VOLVO BAUMASCHINEN
"MADE IN KONZ"**



Beeindruckende Effekte Neue Decken geben Räumen ein völlig anderes Gesicht

Boden, Wand und Decke sind die drei Säulen, die das Ambiente im Zuhause ausmachen. Wer seine Wände schon mal neu tapeziert, gestrichen oder den Teppich durch Laminat oder Fliesen ersetzt hat, weiß, wie derartige Veränderungen einen Raum beeinflussen. Besonders



erzielen, denn es sind die größten sichtbaren Flächen.

In Wohn-, Schlaf- oder Esszimmer, Küche, Flur oder Bad macht die Decke den Unterschied. Sie kann kleine Räume größer und Große harmonischer wir-

ken lassen – und bestimmt wie gemütlich die eigenen vier Wände sind. PLAMECO kennt diese Bedeutung und widmet sich seit über 35 Jahren der Produktion von flexiblen Zimmerdecken. Ob matt oder elegant glanzend, mit Zierprofilen und Spots oder dezent, ohne Extras. Zur kreativen Raumgestaltung werden Decken in zahlreichen Ausführungen und Farben angeboten. Profis montieren die Decken innerhalb kurzer Zeit und ohne den nervigen Baustaub, weil die PLAMECO-Decke unter die bestehende Decke montiert wird, ohne auszuräumen. Egal, ob dunkle Holzverkleidung, abblätternde Tapete und Farbe;

das Ergebnis ist eine glatte, pflegeleichte Decke. Schnell werden so Zimmer wieder gemütlich. Die Beleuchtung wird optimiert, mit in die Decke integrierten Spots. Ihr Einbau bedeutet kaum Mehraufwand, denn die Kabel verschwinden oberhalb der neuen Decke.



PLAMECO Berater Herbert Schmitz

mit umgestalteten Decken lassen sich enorme Effekte

- schnelle, saubere Montage an einem Tag!
- kein Umräumen der Möbel erforderlich!
- feuchtigkeitsbeständig!

- pflegeleichtes Material!
- Beleuchtung nach Wunsch!
- nie mehr streichen!



PLAMECO
DECKEN

BESUCHEN SIE UNSERE AUSSTELLUNG:

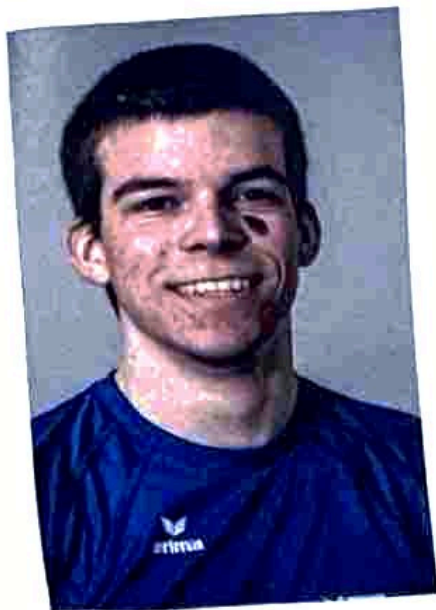
Donnerstag
15:00 – 18:00 Uhr

Samstag:
13:00 – 16:00 Uhr
oder nach Vereinbarung

NEUE (T)RAUMDECKE
an nur einem Tag!

PLAMECO-Fachbetrieb
Schmitz & Nebauer Deckensysteme
Zur Tuchbleich 17, 54534 Großlittgen
www.plameco.de

013 200 gleich anrufen! 06575 100177



Liebe Freunde des Laufsports,

Als Abteilungsleiter des Lauftreffs der TG Konz freue ich mich darauf, Euch beim kommenden 44. Wurzelweglauf begrüßen zu dürfen. Die meisten von Euch kennen unseren Lauf wohl bereits. Für diejenigen, die ihn noch nicht kennen, sollte es also höchste Zeit werden unsere schöne Strecke kennen zu lernen. Unsere vor ein paar Jahren umgesetzten Neuerungen wie das Verlegen des Start und Ziel Bereichs ins Stadion, sowie das Umziehen in die Mehrzweckhalle des Konzer Gymnasiums mit größer Bühne für die Anmeldung und Sie-

gerehrung haben sich bewährt und werden wir auch weiterhin soweit möglich so beibehalten. Neben unserer 5km und 10km Strecke kann ich auch jedem die 15km Strecke empfehlen, welche im Vergleich zu den anderen bei ca. Kilometer 7 einen wunderschönen Blick auf Trier bietet. Schön sind unsere anderen beiden Strecken aber selbstverständlich auch. Nach dem Start im Stadion geht es zunächst noch flach über Asphalt, bevor unsere zum Teil sogar trailartige und nicht ganz flache Waldstrecke beginnt. Wir vom ORGA-Team hoffen, dass Ihr alle am Tag unseres Laufs gesund seid und somit den Lauf in vollen Zügen genießen könnt. Auf unserer Homepage www.wurzelweglauf.de findet Ihr aus den letzten Jahren viele Bilder und sogar Videos von unserem Lauf. Also schaut gerne mal dort vorbei.

An dieser Stelle möchte ich mich aber auch bei meinem ORGA-Team bedanken, ohne das eine solche Veranstaltung gar nicht möglich wäre. Ebenso natürlich ein großes Dankeschön an alle freiwilligen Helfer und Helferinnen aus unserem Verein.

In diesem Sinne wünschen wir Euch allen noch eine weitere schöne Saison, eine erfolgreiche Vorbereitung und natürlich eine gute Anreise zu unserem 44. Wurzelweglauf am Samstag den 02. November in Konz.

Dominik von Wirth
Abteilungsleiter Lauftreff

Haftungsausschluss

Ist der Veranstalter in Fällen höherer Gewalt berechtigt oder aber aufgrund behördlicher Anordnung oder aus Sicherheitsgründen verpflichtet, die Veranstaltung abzusagen oder aber Änderungen in deren Durchführung vorzunehmen, besteht keine Schadensersatzpflicht des Veranstalters gegenüber dem Teilnehmer; eine Rückzahlungspflicht des Veranstalters hinsichtlich der Teilnehmergebühr entfällt demgemäß.



Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Laufveranstaltung. Es obliegt dem Teilnehmer seinen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen bzw. überprüfen zu lassen.

Die Haftung des Veranstalters für fahrlässig oder grob fahrlässig verursachte Sach und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Diese Haftungsbeschränkung erstreckt sich auch auf etwaige Schadensersatzhaftungen von Angestellten, Vertretern, Erfüllungsgehilfen und sonstigen Dritten, derer sich der Veranstalter im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung bedient bzw. mit denen er zu diesem Zweck vertraglich verbunden ist. Im Falle der fahrlässigen Schadensverursachung ist die Haftungssumme des Veranstalters auf denjenigen Wert beschränkt, zu dessen Erstattung die vom Veranstalter unterhaltene Haftpflichtversicherung verpflichtet ist.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für unentgeltlich verwahrte Gegenstände, einschließlich und insbesondere für in die Verwahrung gegebener Kleidungsstücke, Kleiderbeutel etc.

Impressum:

Herausgeber: TG Konz - Lauftreff
Gestaltung: TG Konz - Lauftreff
Redaktion: TG Konz - Lauftreff
Anzeigen: TG Konz - Geschäftsstelle

Auflage: 1000 Exemplare
Druck: www.wir-machen-druck.de
Mühlbachstr. 7 • 71522 Backnang



Jeden Tag Frühstückbuffet.

Torten und Kuchen finden Sie in reichhaltiger Auswahl täglich frisch an unserer Kuchentheke.

Sonntags frische Brötchen und Croissants

„NEU“ Sonntags frisches Brot

Öffnungszeiten:

Mo.-Sa. 6.00 Uhr – 18.30 Uhr

So. 7.30 Uhr – 18.30 Uhr

Granastr. 60, 54329 Konz
Tel. 06501 / 7701

cafe-
treff



... der beste Weg zum Markengetränk

Getränke **PEIFFER**



Ihr Partner ✓

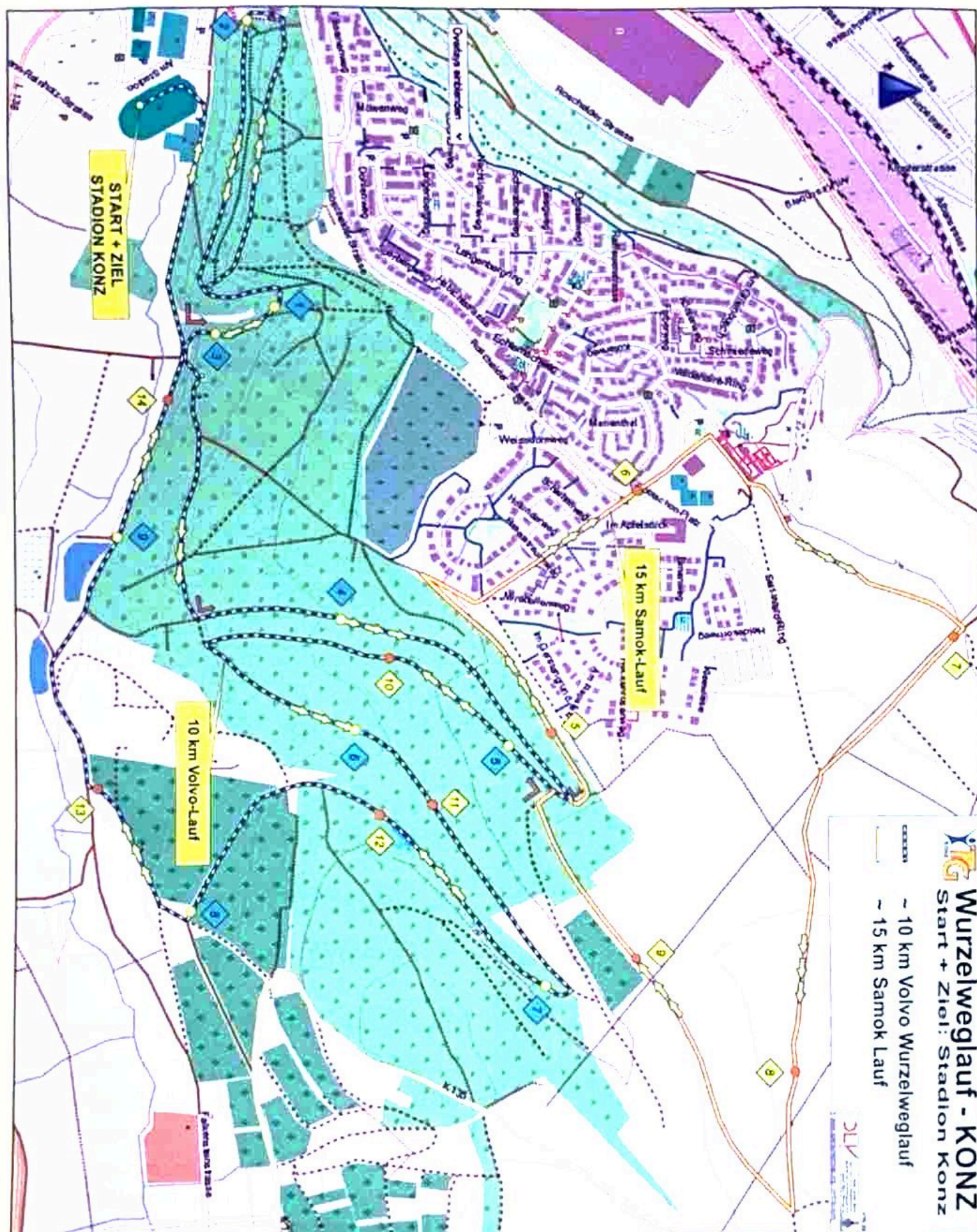
- Gastronomie
- Getränkemärkte
- Veranstaltungen
- Heimdienst

www.getraenke-peiffer.de

Fa. Alfred Peiffer e.K. • Inh. Elisabeth Härtl
Max-Planck Str. 12 • 54439 Saarburg • Tel.: (0 65 81) 20 07

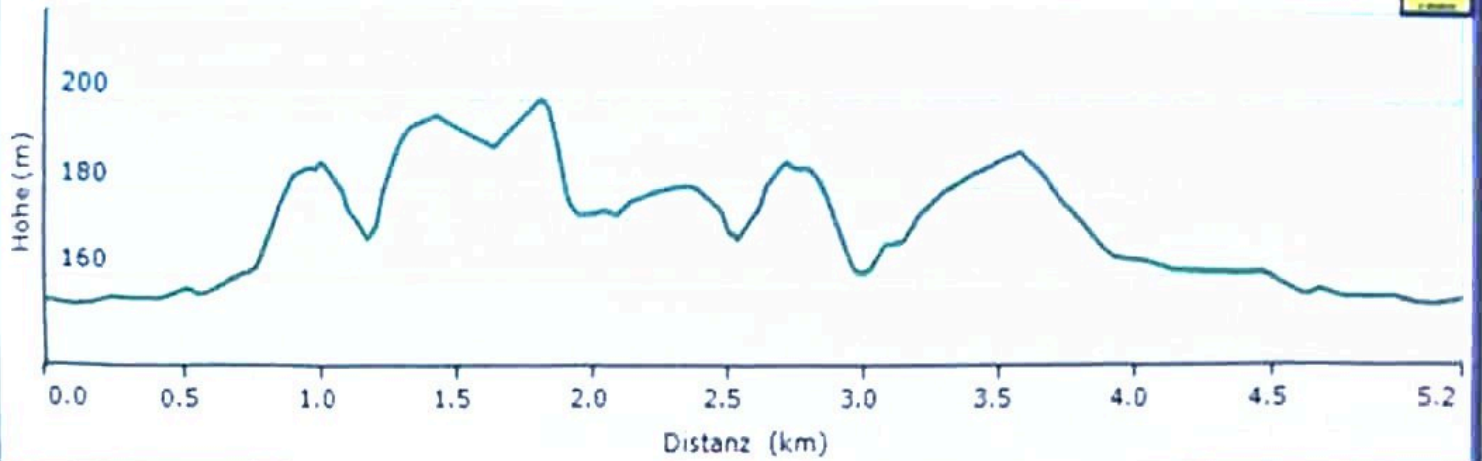
Für Sie in Saarburg,
Könen und Kell am See

Streckenplan

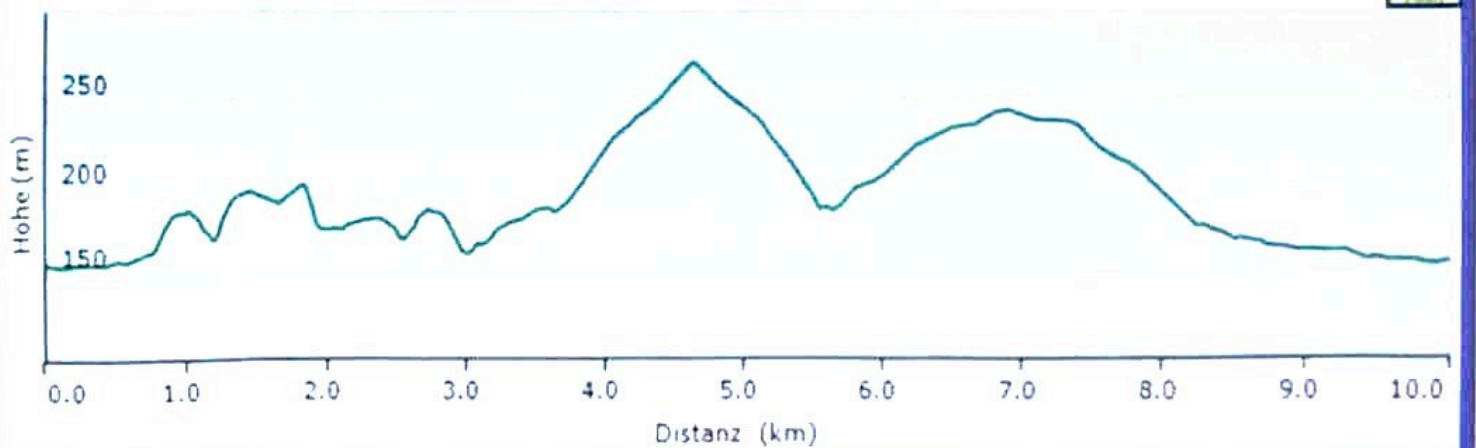


Höhenprofile

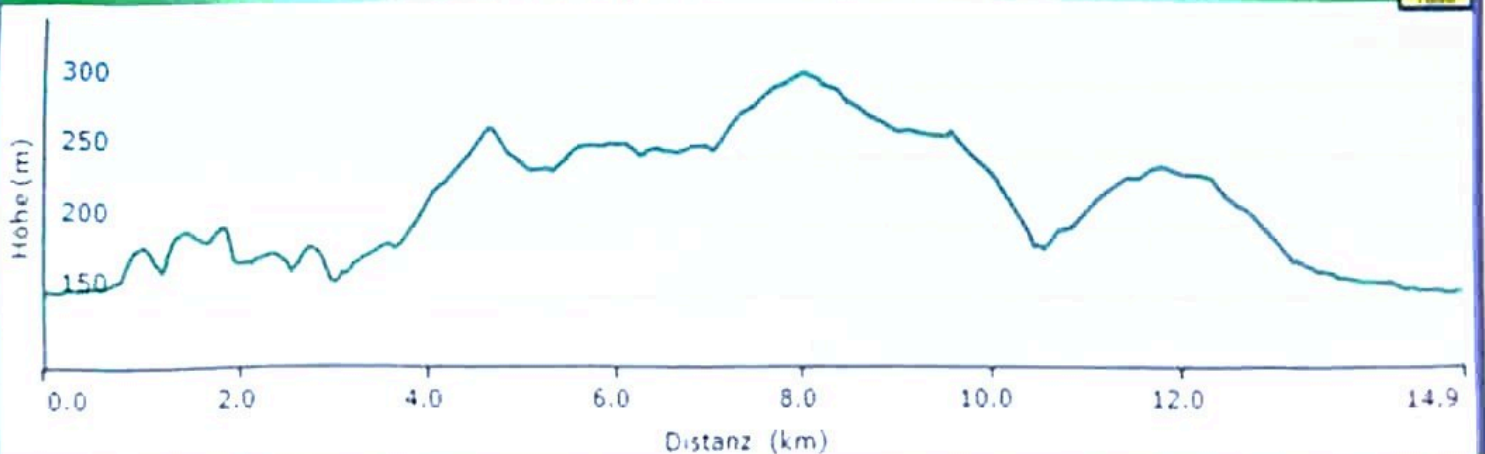
Höhenprofil 5 KM



Höhenprofil 10 KM



Höhenprofil 15 KM



Zeitplan:

- 14.00 Uhr RÖMERSTROM-Kinderlauf U10/U12; 1000 m
RÖMERSTROM-Jugendlauf U14/U16; 2000 m
- 14.30 Uhr SAMOK-Wurzelweg-Lauf - 15 km
VOLVO-Wurzelweg-Lauf - 10 km
MÖBEL-MARTIN Jedermann-Lauf - 5 km
(Die 3 Hauptläufe über 5, 10 und 15 km starten zusammen)

Strecken:

Anspruchsvolle und abwechslungsreiche Strecke durch den Konzer Wald und das Jeuchental (überwiegend Waldwege)
Einer der ältesten Volksläufe im LV-Rheinland und der älteste Volkslauf im Bezirk Trier.

Anmeldung:

Bis spätestens 31. Oktober

Online: www.wurzelweglauf.de

E-Mail: lauftreff@tgkonz.de

Fax (+49) (0) 6501 94668 - 88 und Telefon (+49) (0) 6501 94668 - 0

Post: Dominik von Wirth, Hermann-Reinholz-Straße 1, 54329 Konz
Startgebühren werden bei der Abholung der Nummer gezahlt.

Nachmeldung:

Von 12.00 bis 13.30 Uhr am Veranstaltungstag.

Nachmeldegebühr: 2 Euro in der Mehrzweckhalle Gymnasium

Startgelder:

Samok-Wurzelweg-Lauf 10 Euro

Volvo-Wurzelweg-Lauf 8 Euro

Möbel-Martin Jedermann-Lauf 5 Euro

Römerstrom-Kinder und Jugend-Lauf U10 - U16 ohne Startgeld

Der Veranstalter spendet je Starter 1 Euro für einen sozialen Zweck.

Zeitnahme:

Erfolgt mit dem Real-Time-ChampionChip. (Chipkaution 25 Euro)
Nach Rückgabe des Chip bis 18:00 Uhr am Veranstaltungstag, wird die Kautionssumme erstattet! Chips die nicht zurück gegeben werden, werden zu Kaufchips! Chipleihgebühr 3 Euro, beim Kinder- und Jugendlauf entfallen die Chipleihgebühren!
Bei Verwendung eines eigenen Chip, ist die Chip-Nr. bei der Anmeldung deutlich anzugeben!

Start/Ziel: Stadion im Schul- und Sportzentrum in Konz

Duschen/Umkleiden: TG-Halle

Startnummernausgabe:

Am Veranstaltungstag ab 12 Uhr in der Mehrzweckhalle Gymnasium

Auszeichnungen:

- Einzelwertung bei 10 km und 15 km
- Die ersten 3 m/w beim Jedermann-Lauf
- Alle Kinder und Jugendlichen U10 - U16 erhalten zusätzlich zur Urkunde und Medaille eine Überraschung im Ziel.
- Teilnehmerstärkste Schule erhält einen Geldpreis.
- Die drei Firmen mit den meisten erlaufenen Kilometern erhalten jeweils einen Preis.
- Für alle Teilnehmer Ergebnisslisten und Urkunden online

Die Siegerehrungen finden im Anschluss an die Läufe ab ca. 16:00 Uhr nach den Läufen in der Mehrzweckhalle Gymnasium statt.

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer sich damit einverstanden, dass in der Meldung angegebene personenbezogene Daten und die im Zusammenhang mit dem Lauf gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch genutzt werden können.

„Power durch Pause“

Allgemein: Vor kurzem habe ich ein Buch gelesen. Dort wurden viele Fragen beantwortet, die sich bei mir in den letzten 20 Jahren aufgestaut hatten. Ich bekam sogar Antworten auf Fragen, die ich mir bisher noch nicht gestellt hatte.

Alles in allem hat mir dieses Buch in vielerlei Hinsicht die Augen geöffnet und das Verständnis und das Interesse daran geweckt, wie der Körper funktioniert und an welchen Stellschrauben ich drehen kann, um meine Leistung zu optimieren ohne den Körper zu überfordern. Mit meinem Bericht will ich Appetit machen auf dieses Buch und vor allem darauf, sich mehr mit den Vorgängen im Körper auseinander zu setzen. Maximale Leistung, bei bester Gesundheit, sind dann nicht mehr unerreichbar! Stress und seine Auswirkungen: Jeder zweite deutsche Bürger gibt als gute Vorsätze zum Jahresbeginn an „Stress abbauen“ und „Balance in das Leben bringen“. Wir kennen also das Problem der Dauerbelastung und Überforderung. Aber statt unser Leben zu endschleunigen und rechtzeitig angemessene Pausen einzulegen, laufen wir sehenden Auges in den Zusammenbruch hinein.

Auch prominente Beispiele wie Jürgen Klinsmann, Sebastian Deisler oder Sven Hannawald, die ihre Profikarriere unterbrachen oder beendeten, weil es Ihnen zu viel wurde, schaffen es scheinbar nicht, uns die Augen zu öffnen und uns zum Umdenken zu bewegen. Laut einer Studie der Harvard-Universität befindet sich unser Nervensystem in einer ständigen Daueranspannung. In diesem Zustand steht uns nur noch die Hälfte unserer Gehirnleistung dauerhaft zur Verfügung. Wenn die folgenden Symptome unverhältnismäßig oft auftreten, solltest Du handeln: Kopfschmerzen, Verspannungen, Muskelzucken, Magen-/Darmprobleme, Zähneknirschen, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Gefühl der Überforderung, Allgemeine Unruhe, Antriebsarmut, Schlafstörungen, Sexuelle Probleme, Denkblockaden, Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit. Leistung braucht Erholung in Alltag und Sport: Das der Mensch ein Wunderwerk der Natur ist und körperliche und geistige Höchstleistungen vollbringen, und größte Belastungen über lange Zeiträume ertragen kann, wissen wir. Aber nur wenn wir unseren Körper durch regelmäßige und angemessene Pausen unterstützen, können sich Körper, Geist und Seele wieder erholen und sich der nächsten Herausforderung stellen. Stress auf der Arbeit, in der Beziehung oder private Sorgen hindern uns oft daran, richtig abzuschalten, und führt in Verbindung mit zu wenig Schlaf zunächst nur zu dauernder Müdigkeit.

Dauert dieser Zustand aber über einen längeren Zeitraum an, mündet die Müdigkeit in der Erschöpfung. Man fühlt sich körperlich schwach, matt und antriebslos. Es kommt zu Unlust und Traurigkeit sowie besonders belastenden Motivations- und Antriebsproblemen.

Starke Konzentrationsprobleme können sich ebenso zeigen wie körperliche Beeinträchtigungen mit intensiven Leistungsabfall, muskulären Schwächen sowie einer auffälligen Schwächung des Immunsystems.

Sportler spüren die Ermüdung genauso wie jeder Nichtsportler, kommen aber besser damit klar. Sie trainieren ja auch unbewusst ihren Widerstand gegen die Ermüdung und verschieben damit die eigene Toleranzschwelle.

Voraussetzung ist aber, dass sie sich gesund ernähren, ausreichend trinken und schlafen,

Alkohol meiden und ihre Pausen planen. Außerdem sollte jedem Sportler einleuchten, dass man eine „optimale“ oder „maximale“ Leistung nicht das ganze Jahr erbringen kann. Nur wenn man sich in der Jahresplanung auf ein bis zwei Höhepunkte beschränkt, und das Training entsprechend aufbaut, kann man am entscheidenden Tag alles und noch mehr an Leistung abrufen. Die Themen Kompensation und Superkompensation einerseits und die Möglichkeit über die Messung der Herzfrequenzvariabilität die Leistungsfähigkeit sowie den Regenerations- und Fitnesszustand andererseits zu kontrollieren, sind spannende Themen, die im Buch ausführlich beschrieben werden.

Die größte Herausforderung für den Sportler im Allgemeinen ist, ein Gleichgewicht von Belastung und Regeneration zu erreichen, Krankheiten nicht zu ignorieren sondern auszukurieren, sich realistische Ziele zu setzen und den Ehrgeiz zu zügeln.

Viel zu oft wird vergessen, dass wir nur „einen“ Körper haben, für den wir selbst die Verantwortung tragen!

Weniger Stress und mehr Leistung: Die Natur zeigt uns überall, dass es einen stetigen Wechsel zwischen Aktivität und Pause gibt. Wenn wir den Biorhythmus des Lebens unseres Lebens, bewusst leben, bleiben wir fit und lebensfroh. Wie tickt unsere innere Uhr und was hat das Tageslicht mit der Hormonausschüttung zu tun? Wie können wir das Mittagstief am effektivsten überwinden? Wieviel Schlaf brauche ich und wie wird die Qualität des Schlafs durch das Abendessen und anderen Dingen beeinflusst? Warum ist Rhythmus in unserem Leben und speziell im Sport so wichtig? Wann sollten wir eine Pause machen? Was ist BRAC und wieso kann ich damit meine

Leistungsfähigkeit steigern?

Mit individueller Pausenplanung zu mehr Leistung: Gibt es eine individuelle Pausengestaltung für jede Lebenslage? Warum soll ich die Arbeit im Büro lassen? Wieso kann ich mich mit Bewegung schneller und besser erholen? Mit welchen Burpees kann ich meine Turbopause gestalten? Gibt es wirklich Tipps, um den inneren Schweinehund zu überlisten?

Der Rücken als Spiegel der Seele und wie ich ihn regenerieren kann? Meditation gefällig?

Wie wichtig sind soziale Kontakte? Warum kann ich mit Wellness gut zu mir sein und was bringt das? Wie kann ich meine Regeneration durch Essen und Trinken unterstützen?

Wie kann ich mich wirklich nachhaltig im Urlaub erholen?

Reinhold

Quelle: Der Autor ist Professor für Prävention und Rehabilitation an der deutschen Sporthochschule Köln, der weltweit größten Sportuniversität. Er leitet dort als Sportwissenschaftler mit dem Arbeitsschwerpunkt Gesundheitswissenschaften das Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung.

Schlusskommentar: Ich hoffe ich konnte Euch ein wenig Appetit machen auf das Buch „Power durch Pause“ ISBN 978-3-8338-5436-1 von Prof. Dr. Ingo Froböse. Viel Freude beim Lesen und der Umsetzung.



Running, Outdoor und BikeWear vom Experten!

- **Laufschuhe und Laufanalyse**
- **Wanderschuhe, Radschuhe**
- **Funktionsbekleidung für Läufer, Wanderer und Radfahrer**
- **Rucksäcke**
- **Zubehör, GPS-Uhren, etc.**



Lassen Sie sich **kostenlos und unverbindlich** von uns beraten:



Palaststraße 23 · 54290 Trier

Fon 0651-9947997

info@citysport-trier.de · www.citysport-trier.de

facebook.com/citysport.trier



Die Sportschau für spannende Unterhaltung. Das Sofa von Möbel Martin.



KONZ BEI TRIER
Am Moselufer 7

www.moebel-martin.de


MOBEL MARTIN

...besser leben!

EDEKA KRUMM

Regionale Produkte:

Von Bauer Greif aus Zewen,
Kartoffelbauer Carlo Bauer aus Wittlich-Neuerburg,
Käserei Gröner aus Loogh (Eifel),
Engelshof Bauernhof und Molkerei aus Hetzerath,
Forellenhof Rosengarten aus Trassem,
sowie unsere Rieslingwinzer aus Oberemmel.



Edeka Krumm
Scharzbergstraße 15a
54329 Konz - Oberemmel
Telefon: 06501 - 15777





Mit uns **gesund** durchs **ganze Jahr!**

Ihr Ratgeber in Sachen Gesundheit. Fühlen Sie sich bei uns gut aufgehoben! Wir nehmen uns Zeit für eine kompetente, qualifizierte Beratung! Gerade auch bei rezeptfreien Medikamenten. Denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.



 **Stern
Apotheke**



Besuchen Sie uns auch auf Facebook
www.facebook.com/meine.sternapotheke
und im Internet www.meine-sternapotheke.de

25% Rabatt

Auf ein Produkt Ihrer Wahl *

*ausgenommen verschreibungspflichtige
Arzneimittel und Bücher

54329 Konz | Bahnhofstraße 32
Tel.: 06501-969 80-0 | Fax: 06501-969 80-26
E-Mail: willkommen@meine-sternapotheke.de

Die „Kleinen“ bei uns „ganz Groß“



Angebot



- Tief- und Straßenbau
- Asphaltbau
- Betonbau



Christoph Schnorpfeil GmbH & Co. KG
Gottbillstraße 37 · 54294 Trier

Tel.: (06 51) 8 27 65-0
Fax: (06 51) 8 27 65-51

E-Mail: info@schnorpfeil-trier.de
www.schnorpfeil-trier.de

... so schön kann
Wetterschutz
sein!



Überdachungen • Markisen
in 47 Farben

Markisen • Fenster • Rollläden

Diefenbach

☎ 06501/17737 • Fax 12605

Ausstellungsstudio:
Am Maarbach 6
Gewerbegebiet
54329 Konz-Könen

Email: firma-diefenbach@web.de • www.diefenbach-gmbh.de

Vielen Dank an unsere Helfer...





...ohne euch gäbe es den Wurzelweglauf nicht

UNFALLEXKLUSIV MIT LEISTUNGSPLUS – FÜR SPORTLER DIE RICHTIGE WAHL.

Lassen Sie sich jetzt beraten.

Geschäftsstelle

Frank König & Patrick Picko GbR

Saar-Mosel-Platz 1 · 54329 Konz

Telefon 06501 923923

koenig.picko@gs.provinzial.com

z.B.: 7% Sofortleistung
bei Kreuzbandriss

Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL 

Wir beraten Sie und helfen Ihnen bei der

Garten- & Terrassengestaltung!



INFOS ZU MATERIALIEN SOWIE TIPPS ZUR VERARBEITUNG AUF:
www.baubedarf-jakobs.de

Unsere Ideen für Ihren Garten:

Zierkiesel, Natursteine, Pflaster, Holzelemente für Wind- und Sichtschutz, Holzpavillons, Steinfiguren, Gabionen, Brunnen und andere Wasserquellen.

Informieren Sie sich auch auf unserer Homepage zu den Themen Garten- und Terrassengestaltung, Anbau und Umbau sowie die Gestaltung und Dämmung Ihrer Fassade.

WIR SIND FÜR SIE DA:
 MONTAGS - FREITAGS:
 07:30 - 17:30 UHR
 SAMSTAGS:
 08:00 - 13:00 UHR

BAUBEDARF JAKOBS

Luxemburger Str. 22-24 • 54294 Trier • Tel: 0651/84011-0



„Kaufen, wo die Profis kaufen!“ – Wir führen Qualitätsprodukte der größten Baustoff-Fachhandelskooperation Europas

Angebot

ALROTEC[®]

GmbH



- Gesellschaft für Oberflächensysteme
- Klebetechnik
- Auto- und Industrielackiertechnik,
- Maskier-, Polier- und Schleifsysteme
- Schulungszentrum



ALROTEC GmbH - Albert-Einstein Str. 13-17 - 54329 Konz-Köhen

www.alrotec.de - +49 (0) 6501 / 60 77-0 - info@alrotec.de

#ichseh dich

Trier - Saarstr. 12 - +49 (0) 651 359 79 - www.optik-ruschel.de

optik:ruschel
seit 1974



Hochwertige Brillen aus Meisterhand

Erleben Sie auf über 140 m² unsere große Auswahl an hochwertigen Brillen aller angesagten Hersteller. Allein in unserer Sportbrillen-Abteilung bieten wir Ihnen über 250 Modelle aller Art.

Durch modernste optische Messgeräte und über 40 Jahre Erfahrung erhalten Sie von uns exakt die Brille, die Sie benötigen! In unserer offenen Meisterwerkstatt fertigen wir Ihre Brille auf Maß.

Unsere Augenoptiker-Meister beraten Sie gerne!

Wir verwenden ausschließlich
Qualitätsgläser made in Germany



Kostenfreie Parkplätze
unterhalb des Gebäudes

facebook.com/optik.ruschel

CHANEL *Rein* MOSCOT *U-eye* götti *BARLEY* TOM DAVIES *GAZZETTI LIGHT* KBL *icl berlin*

Angebote



euroline

Werbetechnik

...macht Qualität preiswert!



Werbetechnik | Leuchtwerbung | Digitaldruck | Fahrzeugbeschriftung
Fräs- und Lasertechnik | Mietschilder für Baustellen und Events
Leitsysteme | Sonnenschutzfolien | und vieles andere mehr ...

L-6776 Grevenmacher · Z.I. Potaschberg
(+352) 77 05 66-1 · www.euroline.lu



Wo kann ich mein Geld anlegen bei 0% Sparbuch Zins?

youvestor - die erstklassige Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

↪ Sie investieren in die **Top 10 Fonds** für Ihre gewählte Anlagelösung



Stabilität



Ertrag



Balance



Ausbau



Wachstum

↪ Regelmäßige **Überwachung der Qualität** der ausgewählten Fonds

↪ Ihre Anlage ist **jederzeit verfügbar**

↪ Sparen schon ab 100 € im Monat - **ohne Mindestanlage**

www.youvestor.de
Ihr Zugangsschlüssel:
oi114



CHALLENGE HEILBRONN – EINE ECHTE HERAUSFORDERUNG

28. JUNI 2018 MATTHIAS KELLER

1500 Meter schwimmen im Nebenarm des Neckars in Heilbronn: Eine echte Herausforderung für einen Läufer, der das Schwimmen früher allenfalls als Alternativtraining angesehen hat – zur Regeneration oder bei verletzungsbedingten Laufpausen. Aber als spätberufener Triathlet führt an solchen Herausforderungen nun mal kein Weg vorbei. Das Schwimmen mit Neoprenanzug habe ich erst kurz vor dem Wettkampf zum ersten Mal geübt. Mit entsprechend gemischten Gefühlen zwänge ich mich eine halbe Stunde vor dem Start in den eng anliegenden Gummianzug. Mehrere Hundert Gleichgesinnte stehen mit mir im Startbereich.

Wie soll das funktionieren? All die Menschen in dem engen Fluss? Zum Glück gibt es einen Wellenstart. Alle 5 Sekunden starten 6 Athleten. So fällt das Gedränge nicht ganz so dramatisch aus wie befürchtet. Aber das ein oder andere Körperteil meiner Mitschwimmer kommt mir dennoch in die Quere. Es gibt offensichtlich jede Menge Triathleten, die auch nicht schneller schwimmen als ich.

Wie geplant schwimme ich bewusst langsam. Mit gut gepolstertem Neo geht das. Der gibt schön Auftrieb und erfordert wenig Beinarbeit. Kräfte sparen, Krämpfe vermeiden. Damit hatte ich die letzten Wochen regelmäßige Probleme. Deshalb bewege ich die Beine nur minimal und atme auch nur auf meiner Lieblingsseite. Gut, dass Schwimmtrainerin Heike meine miserable Wasserlage nicht sieht. Aber die

Devise lautet: Angst überwinden, durchkommen. Geschwindigkeit und Schwimmtechnik sind heute sekundär.

Nach 750 Metern am Wendepunkt weiß ich, dass ich auch den Rückweg schaffen werde. Alles gar nicht so schlimm. Ist auch etwas weniger Verkehr jetzt. Nur das ständige Orientieren und das Heben des Kopfes kosten Kraft, zumal ich das viel häufiger machen muss als geplant. Ich hätte doch rechtzeitig in eine neue Schwimmbrille investieren sollen. Diese ist schon so trüb, dass ich Schwierigkeiten habe, die Orientierungsmarken und die anderen Schwimmer auszumachen.



Foto: Sportfotograf

Nach etwa 1000 Metern spüre ich die ersten dezenten Krämpfe im rechten Unterschenkel.

Leichte Panik kommt auf. Ich sehe mich schon ans Ufer paddeln oder um Hilfe rufen. Ich will das aber zu Ende bringen, will ans Ziel kommen. Ruhe bewahren, Ganz locker. Beine noch weniger bewegen. Die Krämpfe lassen nach. Kurz vorm Ausstieg wieder leichte Krämpfe, diesmal in der Wade. Locker bleiben, locker bleiben. Die letzten 100 Meter schaffe ich auch noch. Gleich geschafft.

Ich bin sehr dankbar für die Helfer, die mir beim Ausstieg im wahrsten Sinne des Wortes unter die Arme greifen. Gar nicht so einfach, nach gut 34 Minuten schwimmen wieder in die Vertikale zu kommen. Ganz langsam jetzt. Erst mal paar Schritte gehen, einmal kurz die Treppe zur Brücke hochgestolpert, dann bin ich wieder fit und spule mein Programm ab: im lockeren barfüßigen L aufschritt Klettverschluss im Nacken öffnen, Reisverschluss aufziehen, Arme befreien, Ober- teil bis zur Hüfte nach unten ziehen, Bademütze und Schwimmbrille abnehmen. Ich hab alle Zeit der Welt dafür, denn es sind mindestens 300 Meter vom Schwimmausstieg bis zur Wechselzone.

Ich hab mir vorher genau eingeprägt, wo mein Fahrrad steht, so dass ich keine unnötige Zeit verliere. Im Knien ziehe ich Socken und Schuhe an.

Da kommt der nächste Krampf. Diesmal im hinteren Oberschenkel. Aufstehen, Krampf wegdehnen. Was soll's: Dann ziehe ich die Schuhe halt an, ohne mich hinzuknien. Brille, Helm, Startnummer, Fahrrad und schon geht es weiter. Ein bisschen irritiert bin ich allerdings schon wegen der jetzt schon auftretenden Krämpfe. Ich hab doch noch das meiste vor mir. Ich trete entsprechend defensiv in die Pedale. Lieber einen Gang runterschalten und mit höherer Frequenz fahren. Wieder einer von Uwes Tipps.

Aber natürlich verlangen die knapp 40 Kilometer schon etwas Kraftaufwand. Die profilierte Strecke fährt sich nicht von alleine. Vor allem zu Beginn der zweiten Hälfte. Da ruft der Berg. Im Grunde nicht wirklich anspruchsvoll, selbst für mich nicht. Mehr als 10% Steigung sind es nie. Aber ich bin trotzdem zurückhaltend.



Fotos:
Sportfotograf



Dann kommen die langen Abfahrten. Die tun gut. Eigentlich hab ich immer etwas Bammel vor schnellem Bergabfahren. Aber hier im Wettkampf auf sehr übersichtlichen und superglatten Straßen ohne Verkehr kann auch ich es laufen lassen. Später stelle ich überrascht fest, dass es einmal knapp über 70 km/h waren. Die letzten Kilometer nehme ich nochmal etwas Druck raus, so dass ich relativ ausgeruht in der Wechselzone ankomme. Knapp 30er Schnitt. Hätte ich bei dem Profil nicht erwartet. Mal sehen wie es mit dem Laufen klappt. Zwei Runden sind zu absolvieren. Da mittlerweile auch die Athleten der Sprintdistanz auf der Laufstrecke sind, ist hier ziemlich viel Verkehr. Aber das beflügelt mich eher. Ich überhole permanent, fühle mich sehr gut.

Die Beine sind natürlich schwer, aber es scheinen keine Krämpfe zu drohen. Nur nicht überpacen. Lange lockere Schritte machen, im aeroben Bereich bleiben. Der Schnitt pendelt sich bei 4:42 bis 4:44 Minuten pro Kilometer ein. Super. Die angenehmen Temperaturen und der Schatten der Platanen entlang des Neckars helfen natürlich. Ich hoffe, ich kann das Tempo halten. Ich kann. Und überhole und überhole.

Beseelt und mit Siegerpose laufe ich durch den Zielkanal, vorbei an der Menge anfeuernder und motivierender Zuschauer über den nicht enden wollenden roten Teppich über die Ziellinie.

Bei 2:50:14 bleibt die Uhr stehen und ich freue mich riesig, mein olympisches Debüt deutlich unter meiner Zielzeit von 3 Stunden und als 7. von 27 in der Altersklasse geschafft zu haben.

Ich bediene mich an den großzügigen After-Race Verpflegungsständen und erlebe dann noch hautnah den Zieleinlauf von Sebastian Kienle, Andy Böcherer und Sven

Riederer, drei der erfolgreichsten Triathleten, die Deutschland aktuell zu bieten hat. Sebastian Kienle finisht die Challenge Half (1,9 km Schwimmen, 88,1 km Radfahren, 20,3 km Laufen) in 3:49:59. Wahnsinn! Wer weiß, vielleicht ist nach dieser olympischen Triathlon Challenge ein solcher Halb-Ironman irgendwann mal meine nächste große Herausforderung. Aber vorher muss ich erst noch was gegen meine Krämpfe tun und mir eine neue Schwimmbrille kaufen. Achso, ja – und ein bisschen trainieren muss ich wohl auch noch.



Foto: Sportfotograf

SAMOK-BAU

VERWALTUNGS- UND WOHNUNGSBAUGESSELLSCHAFT mbH

Wir vermieten Wohnungen!



Sie suchen eine neue Wohnung?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir vermieten im Raum Trier und Konz attraktive Wohnungen in gepflegten Wohnlagen.

Derzeit erstellen wir ein schickes Mehrfamilienhaus mit Tiefgarage in Trier, Von-Babenberg-Straße 32.



Aktuell

54329 KONZ • Schillerarkaden 7

Telefon 0 65 01 / 94 66 0 • Telefax 0 65 01 / 94 66 49

www.samok-bau.de • info@samok-bau.de •  Finden uns auf Facebook

Klassische Homöopathie

Wirbelsäulentherapie

Ohrakupunktur

BOWTECH®

Darmgesundheit



Naturheilpraxis Myriam Busser

Heilpraktikerin - Graf-Metternich-Str. 10 - 54329 Konz - Tel. +49 (0)6501-601333
info@naturheilpraxis-busser.de - www.naturheilpraxis-busser.de



Anmeldeformular zum 44. Konzer Wurzelweglauf am 2. November 2019

FAMILIENNAME, VORNAME, NOME, PRENOME, NAME

GEBURTSJAHR

ADRESSE

GESCHLECHT

☐

MÄNNLICH / MALE

☐

WEIBLICH / FEMALE

LAND

POSTLEITZAHL

WOHNORT

TELEFON / TELEFAX

NATION

VEREIN / CLUB / TEAM

E-MAIL

TG KONZ - Abteilung Lauftreff

c/o Dominik von Wirth

Hermann-Reinholz-Straße 1

D-54329 Konz

☐

RÖMERSTROM-KINDERLAUF 1.000 M
U10/U12/JG 2012-2008

☐

RRÖMERSTROM-JUGENDLAUF 2.000 M
U14/U16/JG 2007-2004

☐

MÖBEL-MARTIN
Jedermann-Lauf 5 km

☐

VOLVO - Wurzelweglauf 10 KM

☐

SAMOK - Lauf 15 KM

CHIP - Nr.

Mindestens 3. Datumschutzgesetz, Ihre Daten werden maschinell gespeichert

TELEFAX - Anmeldung: (+49) (0) 6501 94668 - 88

E-MAIL - Anmeldung: lauftreff@tgkonz.de

INTERNET - Anmeldung: www.wurzelweglauf.de

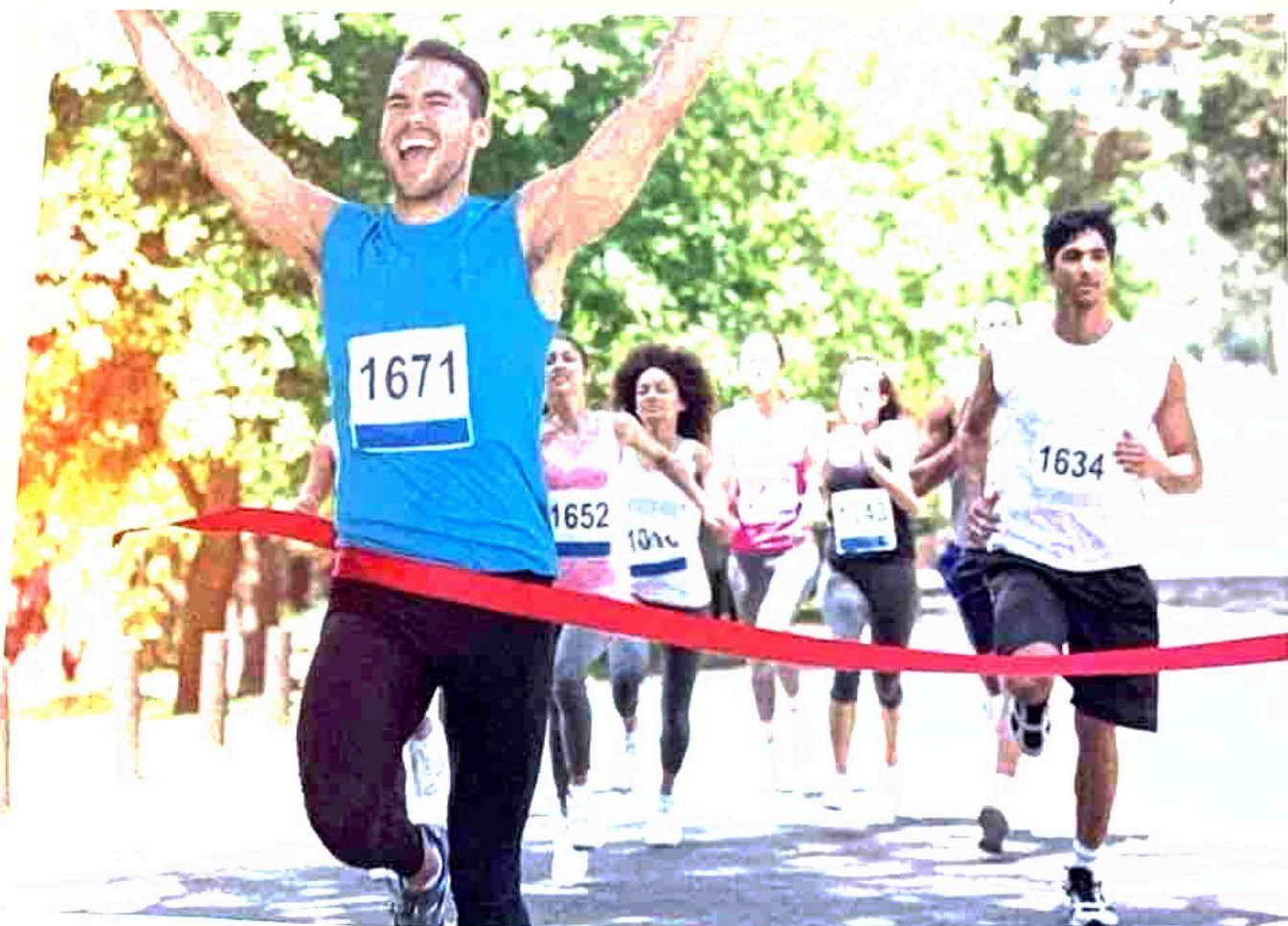
Anmeldeformular für mehrere Anmeldungen kopieren !

Ich habe die Datenschutzrichtlinien auf
www.wurzelweglauf.de gelesen und akzeptiert..

☐

Ich bin einverstanden, dass im Rahmen der Veranstaltung Personenbildnisse (Fotos, Videos)
von mir angefertigt und ggfs. veröffentlicht werden. Die Einwilligung ist jederzeit widerrufbar.
gilt ansonsten zeitlich unbeschränkt.

☐



Angescher

sparkasse-trier.de

**Wenn man einen Finanz-
partner hat, der Jugend und
Sport, Schule und Bildung
sowie Kunst und Kultur in
der Region fördert.**

Für uns eine Herzenssache.

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Trier**






L. Elenz

GMBH & CO. KG

TIEFBAU • STRASSENBAU

- Kanalbau
- Straßenbau
- Betonbau
- Industriebau
- Asphaltbau






Wir schaffen was!

54329 Konz • Konzerbrück 29

Telefon: 06501/9480-0 • Telefax: 06501/9480-40

E-Mail: info@elenz.net • Internet: www.elenz.net



2015
Apotheker
an der
BEETHOVENGALERIE

Michael Zimmer

Telefon (0 65 01) 99 84 84 • 54329 Konz

Schillerstraße 30/ Ecke Wiltingerstraße

„Viel Spaß beim Wurzelweglauf.“

Knospe
NATURKOST

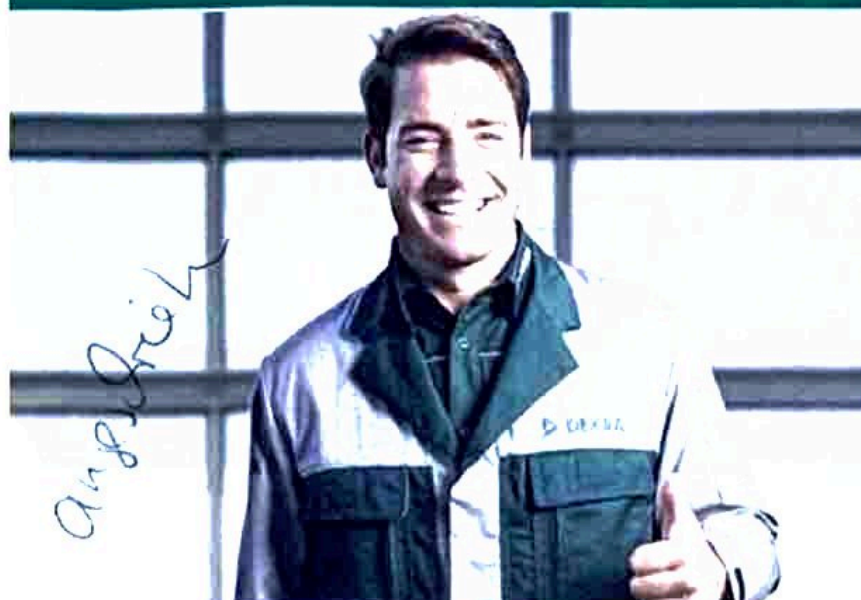
KONZ
Saarstr. 1

Telefon : 06501 6252
Fax : 06501 945068
WWW : knospe-naturkost.de

Öffnungszeiten :
Montag - Freitag :
9.00 - 18.30 Uhr
Samstag :
8.30 - 17.00 Uhr

Iss dich fit ...
Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Hier können Sie sich sicher sein.



Ist die Hauptuntersuchung fällig?
Dann am besten gleich zu DEKRA!

Auch bei Fahrzeugbewertungen
oder Schadengutachten - unsere
Experten sind gerne für Sie da:

DEKRA Automobil GmbH
Luxemburger Straße 128
54294 Trier
Telefon 0651.827480
www.dekra-in-trier.de

 **DEKRA**

TOYOTA

MATERIAL HANDLING

Vermietung | Verkauf | Service



mit uns noch öfter

Alfons Strupp GmbH



Alfons Strupp GmbH | Waldstraße 2 | 54441 Wellen | Tel.: +49 (0)6584 99377-0 | info@alfons-strupp.de | www.alfons-strupp.de

Zusage

W E I N G U T



ZUSAMMEN FLUSS

WO MUSCHELKALK AUF SCHIEFER TRIFFT

Wein, Sekt,
Viez und Edelbrände

Michael Winkel und
Ramona Neisius
Wiltinger Str. 7

54329 Konz / Saar

06501/9697771

zusammenfluss@gmx.de

M A R M O R · G R A N I T · S A N D S T E I N



Küchen-
Arbeitsplatten

NATURSTEINE

Juny



Josef Juny GmbH · Wasserliesch
Gewerbegebiet Granahöhe · Sabatierstr. 22
Telefon (06501) 13707



naturstein-juny.de

Komplexe computergestützte,
biomechanische Bewegungsanalyse

Sportartspezifische Fußversorgung

Dauerhaft wirksames Material –
individuell auf Ihre Anforderungen
abgestimmt



POSSCONTROL

INTELLIGENTE SPORTFUSSVERSORGUNG

SEIT 1925

POSS

ORTHOPÄDIE-
SCHUHTECHNIK



Find us on
facebook.

poss-trier.de

DEUTSCHLAND

Dietrichstrasse 47

D-54290 Trier

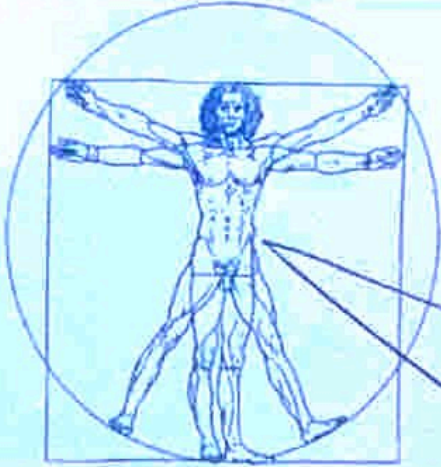
Tel. 0049 (0)651-99 40 760

LUXEMBURG

20, rue du Pont

L-6471 Echternach

Tel. 00352-728 720



**Naturheilpraxis
Steinbach**

Johannes W. Steinbach

Heilpraktiker - Lebensmitteltechniker
Medizinjournalist - Fachbuch-Autor

**Dorn/Breuß
Osteopathie
Chiropraktik
Neuraltherapie
Akupunktur
Eigenbluttherapie
Med. Fußpflege**

Schillerstr. 18 · 54329 Konz

Tel.: 0 65 01 - 9 20 91 50

E-Mail: naturheilpraxis-steinbach@gmx.de

www.naturheilpraxis-steinbach.de



GREVENMACHER

Laufen macht glücklich – auch unter anderen Umständen

Ich habe Sport immer geliebt, aber zum Laufen habe ich nie die Möglichkeit und die richtige Begleitung gehabt.

Das hat sich geändert als ich im Frühsommer 2015 bei der TG Konz angefangen habe zu laufen. Es war ein schwerer Anfang, aber von Woche zu Woche habe ich bemerkt, dass ich schneller wurde –jedoch noch wichtiger als das –meine Kondition verbesserte sich spürbar.

Mein Ziel war es nicht einen Marathon laufen zu können oder die Schnellste zu sein, aber einen Sport auszuüben mit Kontakt zu anderen Menschen (ich war auch neu in der Umgebung), der mir Spaß macht und den ich überall machen kann.

Ich bin dann 2,5 Jahre glücklich und erfolgreich gelaufen, habe nette Menschen kennengelernt und etwas Gutes für meine Gesundheit getan. Im April 2017 bin ich schwanger geworden. Gynäkologe und Hebamme haben mir klar gesagt, dass ich sofort mit Impact-Sport bzw. mit dem Laufen aufhören sollte, obwohl es keine Risikoschwangerschaft war.

Ich war total verwirrt. Plötzlich sollte ich aufhören mit etwas das mir gut tut und womit ich mich super gefühlt habe. Ich konnte damals mit meinen Trainern oder Laufkolleginnen noch nicht darüber reden, weil ich wollte diese tolle Neuigkeit in den ersten 3-4 Monaten für mich behalten. Ich habe dann viel im Internet recherchiert. Wie eigentlich immer gab es verschiedene Meinungen.



Was habe ich getan? Auf meinen Körper gehört. Ich bin einfach glücklich schwanger weiter gelaufen und das bis zum Ende des 6. Schwangerschaftsmonats. Dann habe ich bemerkt, dass ich doch langsamer machen sollte. Anfang Januar 2018 kam dann nach 40 Wochen + 4 Tage Baby Matthias zur Welt.

Da ich immer sportlich war, dachte ich, dass ich schnell (nach 3 oder 4 Monaten) wieder auf der Laufbahn sein könnte.

Leider lag ich ganz falsch. Alle Kraft und Wohlbefinden, welche ich während der Schwangerschaft verspürt habe, habe ich leider nicht nach der Geburt gehabt. Ich habe monatelang unter Rückenschmerzen gelitten. Und das Schlimme war: ohne einen erkennbaren medizinischen Grund.

Die meisten Frauen leiden unter Rückenschmerzen während der Schwangerschaft wegen des Gewichts und schwangerschaftsbedingten körperlichen Veränderungen, aber nicht Wochen oder sogar Monate nach der Geburt.

Gynäkologe, Physiotherapeut und Hebamme konnten nicht sagen warum das so war.

Manche Körper brauchen länger zur Erholung als andere ... so oder so ähnlich war der am meisten gehörte Satz.

Erst 8 Monate nach der Geburt bin ich wieder ins Stadion gegangen und der Neuanfang fällt mir immer noch sehr schwer, da ich Baby, Familie und Arbeit unter einen Hut bringen muss.

Ob ich eines Tages wieder mein früheres Tempo erreichen werde, weiß ich nicht, aber ich bin froh wieder beim TG Konz Lauftreff aktiv zu sein, selbst wenn ich es nicht mehr regelmäßig schaffe.

Von Jessica D.





Deutsches Rotes Kreuz

Ihr Mittagessen! Frisch nach Hause gebracht.



- Große Menüauswahl
- 365 Tage im Jahr - oder wann Sie wollen
- Auch für besondere Kostformen und Diabetiker

Jetzt unverbindlich beraten lassen!



Deutsches Rotes Kreuz

☎ 06 51 / 9 93 77 49

ear@kv-trier-saarburg.drk.de

DRK Kreisverband

Trier-Saarburg e.V.



DÄCHER · FASSADEN
ABDICHTTECHNIK

Dachdeckerei René Schneider
Inh. Bernd Schneider
Niedermennigerstr. 5 · D-54329 Konz
Telefon +49 (0)6501 22 67
Fax +49 (0)6501 5644
berndschneider@dachdecker-konz.de
www.dachdecker-konz.de

Bernd Schneider

Dachdeckermeister
Bau-Sachverständiger
Mobil +49 (0)170 277 15 77

M E I S T E R B E T R I E B S E I T 1 8 8 0

Apotheke am Markt

Maria Roziel



Am Markt 16, 54329 Konz

Tel. 0 65 01 / 9 92 96

Fax 0 65 01 / 9 92 97



Dein Sportverein!



Turngemeinde
Konz e.V. -
die große
Sportfamilie
in Konz



Sport, Spiel & Spaß
in über 20
Abteilungen und
in einem
umfangreichen
Kursprogramm für
alle Altersklassen.





Sport in über 20 Abteilungen für Groß & Klein

Mannschaftssport, Individualsport,
Breiten- und Gesundheitssport
Kurse: Krav Maga, Boxen uvm.

Familiäre Atmosphäre und qualifizierte
Betreuung im **TG Sportstudio**

Training ab 14 Jahre möglich
Vereinbaren Sie einen Schnuppertermin

Rehasport

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

großes **Fitness-** und **Aerobic**programm

TG KONZ - TG SPORTPARK

Im Schul- und Sportzentrum Konz

Informationen & Termine unter 06501/ 94668-0 oder 94668-31

E-Mail: info@tgkonz.de • Homepage: www.tgkonz.de

Liebe Läuferin,
wir freuen uns euch
in dieser
Ausgabe des Wurzel-
weghefts 2019 unseren
Kooperationspartner Jür-
gen Greis von Fit-Konzept
vorstellen zu können.
Jürgen hat bereits letztes
Jahr eine After-Run-Rege-
neration angeboten und
wird dies zu unserer Freude
nach dem Wurzelweglauf
2019 wieder für alle gro-
ßen und kleinen Läufer
anbieten. Wir freuen uns
darüber und sind glücklich
in Jürgen einen tollen Ko-
operationspartner für den
Wurzelweglauf gefunden
zu haben. In dem nachfol-
genden Interview möchten
wir Euch Jürgen und Fit-Konzept einmal genauer vorstellen:



Hallo Jürgen, schön, dass es mit unserem Interview geklappt hat. Könntest du dich bitte einmal vorstellen und uns sagen wie du zur TG Konz kamst?

Hallo Claudia, jaaaa, viele Aktive aus dem TG-Lauftreff kennen mich noch: Nach-
dem ich bereits seit 2001 regelmäßig Marathons, Halbmarathons und 10er absol-
vierte, nahm ich von 2012 bis 2014 aktiv und regelmäßig am Lauftreff-Training in
Konz unter der Leitung von Andreas Kilian teil.

Beruflich bin ich als Ernährungscoach und Coach für Präventions- und Gesund-
heitsförderung seit ein paar Jahren selbstständig und leite mittlerweile gemein-
sam mit meiner Geschäftspartnerin Carina Stock die Praxis Fit-Konzept - Physio-
therapie // Ernährung // Gesundheitstraining (www.fit-konzept.de) in Tawern.

Was macht Fit- Konzept und seit wann gibt es Fit-Konzept?

Fit-Konzept gibt es seit Juli 2017 und es handelt sich hierbei um ein
Gesundheitszentrum, das sowohl Physiotherapie, als auch Ernährungscoaching
und Sportkurse im Bereich der Gesundheitsprävention anbietet, wie z.B. zu den
Themen Rücken- und Nackengesundheit, Stabilisation oder Schmerzfreiheit-
Bewegungsfreiheit.

Was war der Grund warum Fit Konzept gegründet wurde?

Carina und ich waren in vielen gemeinsamen Gesprächen schon seit langem der Meinung, dass das Thema „Gesundheit & Prävention“ zusammengehört, und dass es sinnvoller ist, den Menschen ein komplettes Gesundheitskonzept anzubieten, als ausschließlich die einzelnen Bausteine auf diesem Gebiet. Als sich uns dann im April 2017 in Tawern die Möglichkeit zur Übernahme einer Physiopraxis ergab, gab's für uns keinen Grund, lange zu zögern und wir setzten unsere Idee in die Realität um!

Wie sich herausstellte: Eine gute Entscheidung - für jeden! (lacht)

Sollten Läufer ein Ausgleichstraining zum Laufen machen?

Ja, absolut. Eine einseitige Belastung kann zu einem Ungleichgewicht zwischen verschiedenen Muskeln führen. Doch mit dem richtigen Ausgleichstraining beugen wir einer muskulären Dysbalance erfolgreich vor.

Wenn ja, wie kann das Alternativtraining aussehen?

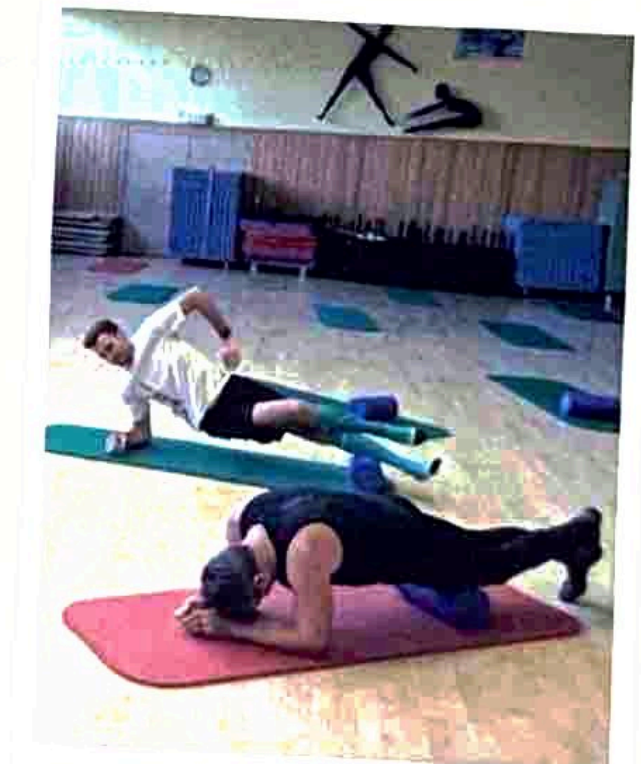
Neben der Beinmuskulatur ist für jeden Läufer auch bspw. eine durchtrainierte Rumpfmuskulatur von entscheidender Bedeutung, weil wir nur mit einer stabilen Körpermitte eine ideale Kraftübertragung auf die Laufstrecke ermöglichen können. Stabilisationstraining wäre also eine Möglichkeit. Muskuläre Dysbalancen und Spannungen im Körper hingegen egalisieren wir sehr effizient durch sog. myofasziales Training, das unsere gesamten Bewegungs- und Muskelfunktionen optimiert bzw. wiederherstellt und Verletzungen erfolgreich vorbeugt.

Was sind die häufigsten Läuferverletzungen?

Neben den typischen Muskelverletzungen wie Zerrungen und Faserrissen sind Sehnen- und Bänder-Verletzungen, wie bspw. an der Achillessehne oder am sog. Iliotibialband an der Knieaußenseite - auch als Läuferknie bekannt - die häufigsten Läuferverletzungen.

Wodurch werden diese verursacht?

Bei dem Läuferknie-Syndrom - auch Iliotibialband-Syndrom - handelt es sich um eine Reizung bzw. einen Schmerz, der dadurch entsteht, wenn die Sehnenplatte an der Oberschenkelaußenseite,



Weiter auf der nächsten Seite

dem sog. Tractus iliotibialis, am äußeren Knochenvorsprung des Oberschenkelknochens über dem Kniegelenk reibt - also nicht lang oder gedehnt genug ist.

Gibt es eine Möglichkeit wie man dies verhindern kann?

Ich empfehle neben dem wichtigen Lauf-ABC und Stabilisations- bzw. Kräftigungsübungen konsequentes Dehn- und Mobilisationstraining, wie z.B. bereits erwähntes myofaszielles Training.

Welche Auswirkung hat die Ernährung auf die sportliche Leistung?

Die Ernährung ist eines der schwierigsten Gebiete im Sport und spielt dort ebenso wie das Ausgleichstraining eine tragende Rolle. Die richtige Ernährung unterstützt eine optimale Wettkampfvorbereitung, eine optimale Unterstützung der Leistung, das Entgegenwirken etwaiger körperlicher Schäden durch hohe Belastungen, die optimale Regeneration von Muskelstrukturen, das Befüllen und die Regeneration der Energiespeichern, das Befüllen und Ausgleich des Flüssigkeits- und Elektrolythaushaltes und, und, und...

Gibt es aus deiner Sicht „Ernährungsempfehlungen“ für Läufer?

Oh ja: Halte Dich fern von der Pasta-Party und richte Deine Ernährung nach Deinem Trainingsplan. Greife z.B. anstelle von Weißmehlprodukten lieber zur Vollkornvariante, damit Du die Bekanntschaft mit dem „Mann mit dem Hammer“ entweder erst gar nicht machst oder sie zumindest hinauszögerst. Des Weiteren sollte sich jeder nach dem Training/Wettkampf proteinreich ernähren, um Muskeln und unseren Bewegungsapparat besser regenerieren zu lassen. Und: Unserem Mineral- und Flüssigkeitshaushalt höchste Aufmerksamkeit widmen!

Wie kam es zu der Kooperation mit der TG Konz beim WW-Lauf?



Tja, wie war das...wir wurden von Thomas Werner vom TG-Lauftreff gefragt, im Sommer 2018 ein Sondertraining für die Lauftreff-Mitglieder durchzuführen. Wir boten spontan ein myofaszielles Training an, das allen Beteiligten riesig viel Spaß machte. Ich glaube, über die Blackroll schimpft heute noch der eine oder andere (lacht). Und für mich persönlich war es wunderschön, wieder „nach Hause“ zu kommen, nachdem ich seit 2014 nicht mehr aktiv im

Lauftreff trainieren kann. Da die Vorteile myofaszialen Trainings, wie vorhin beschrieben, auf der Hand liegen und ich selbst wieder die Möglichkeit sah, abseits des Lauftrainings diesmal auf anderer Basis mit den „alten Kollegen“ etwas zu unternehmen, bot ich kurzfristig an, beim WW-Lauf 2018 eine Regeneration in Form von Faszientraining durchzuführen.

Wie gestaltet sich das Angebot beim diesjährigen WW-Lauf?

Naja, wir wissen zwar, dass eine Massage nach dem Lauf sicherlich populärer bei den Teilnehmern wäre...aber die Idee ist es, so vielen Läufern wie möglich eine Anleitung zur schnelleren Regeneration, zur Senkung des Verletzungsrisikos und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit zu geben, die jeder dann in Zukunft auch SELBST durchführen kann!

Also bieten wir aus diesem Grund auch in diesem Jahr den Teilnehmern ein myofaszielles Training als After-Run-Regeneration an, bei dem viel mit der Blackroll gearbeitet wird und im Anschluss daran viele verschiedene Dehn- und Mobilisationsübungen durchgeführt werden, damit der Körper optimal regeneriert und schnell wieder leistungsfähig wird nach der anstrengenden Strecke.

Warum ist das Faszientraining/ Regenerieren nach einem Lauf wie dem WW-Lauf so wichtig?

Zum einen hat die Blackroll einen wunderbaren Lymphdrainage-Effekt zum Ausschwemmen angesammelten Laktats in den Muskeln und zum anderen verhilft das Training zur Normalisierung von Spannungen im Körper nach der Anstrengung und wieder zu einer schnelleren Normalisierung der Muskelfunktionen.

Wie waren die ersten Reaktionen auf das erste Faszientraining beim WW 2018? Wie war die Atmosphäre?

Absolut positiv! Wir hatten eine Menge Spaß während der Regenerationseinheit, weil auch jeder über seinen „Nachholbedarf“ auf diesem Gebiet lachen konnte. Die Rückmeldung einzelner Teilnehmer ein paar Tage später war ebenfalls ausschließlich positiv, weil alle eine schnellere Regeneration nach der Anstrengung verspürten und schneller als sonst wieder das gewünschte Trainingspensum absolvieren konnten.

Dir vielen lieben Dank Jürgen für das Interview.

Es hat uns viel Spaß gemacht und wir freuen uns dich am Wurzelweglauf 2019 wieder zu sehen.

Claudia Simon\ Maria Kellerer



**PHYSIOTHERAPIE // ERNÄHRUNG
GESUNDHEITSTRaining**

06501 15 03 37 // www.fit-konzept.de



PHYSIOTHERAPIE //
ERNÄHRUNG // GESUNDHEITSTRAINING

Die Fit-Konzept Bausteine

Physiotherapie

- KRANKENGYMNASTIK
- NEUROPHYSIOLOGISCHE KRANKENGYMNASTIK (PNF)
- MANUELLE THERAPIE
- LYMPHDRAINAGE
- MASSAGE
- KIEFERGELENK THERAPIE
- FANGO
- HEISSLUFT
- ELEKTROTHERAPIE
- ULTRASCHALL
- KINESIOTAPING
- HAUSBESUCHE
(bis max. 5 km Umkreis)

Ernährungsberatung

- GEWICHTSREDUKTION
- ENTSÄuern/ENTGIFTEN/ENTSCHLACKEN
- DIABETES MELLITUS TYP 2
- BLUTHOCHDRUCK
- HOHER CHOLESTERINSPIEGEL
- ALLERGIEN
- WECHSELJAHRESBESCHWERDEN
- SPORTERNÄHRUNG

Gesundheitstraining

- FUNKTIONALE KÖRPER- UND BEWEGUNGSANALYSE
- FASZIEN TRAINING
- STABILISATIONSTRaining
- MYOFASZIALES TRAINING FÜR SPORTLER
- MYOFASZIALE BEHANDLUNG BEI DAUERHAFTEN SCHMERZEN (RÜCKEN, SCHULTER ODER NACKEN)
- NOTFALLBEHANDLUNG BEI HEXENSCHUSS, GENICKSTARRE ETC.

Wie läuft man klug?

Amerikanische Studien haben ergeben, dass Probanden nach dem Laufen eine kognitiv höhere Leistungsfähigkeit haben als Testpersonen ohne sportlicher Betätigung. Laufen macht also klug, aber wie läuft man klug?

Viele Läufer wollen einfach nur laufen, sie sammeln fleißig oftmals auch viele „leere“ Kilometer auf ihrem Trainingskonto ohne zu berücksichtigen, dass beim Laufen enorme Kräfte auf Gelenke, Bänder und Muskeln einwirken. Diese Krafteinwirkung hält oftmals über viele Stunden an. Wenn diese fast ausschließlich durch den passiven Bewegungsapparat aufgefangen werden soll, sind Verletzungen vorprogrammiert.

Ein kluger Läufer baut in seine Trainingsplanung ein ein- bis zweimal wöchentliches Kraft- und Stabilisationstraining ein! Es ist kein Geheimnis, dass Krafttraining in Läuferkreisen eher stiefmütterlich behandelt wird, aber genau hier trennt sich die Spreu vom Weizen, wer ein kraftaufbauendes und stabilisierendes Ausgleichstraining in seinen Trainingsalltag integriert, „läuft „klüger“ und profitiert am Ende nur davon.

Ein im Trainingsplan gut integriertes Kraft- und Stabilisationstraining

- beugt langfristig Verletzungen vor!

Eine gut trainierte Muskulatur ist weniger verletzungsanfällig, sie schützt auch besser vor Überbelastungsbeschwerden.

- steigert deine körperliche Kraft!

Dadurch kannst du Intervalle härter und intensiver trainieren, was im Wettkampf auf den letzten Kilometern das letzte Quentchen zur Bestzeit bedeutend kann.

- verbessert deinen Laufstil!

Besonders beim Laufen herrscht eine mangelnde Kräfteverteilung zwischen Über- und Unterbelastung der Muskulatur, insbesondere im Hüft- und



Rumpfbereich. Ein besserer Laufstil bedeutet eine geringere Verletzungsgefahr, es bedeutet aber auch eine größere Schnelligkeit.

- nivelliert das Älterwerden unter den Läufern!

Ab einem bestimmten Alter verkürzen sich die Muskeln und verlieren an Kraft. Durch ein gezieltes Training kann diesem Prozess entgegengewirkt werden.

- ...und natürlich sieht ein kraftvoller und durchtrainierter Körper einfach auch schöner aus! Wir Läufer von der TG Konz treffen uns jeden Freitag in der Herbst-/Wintersaison von 20.00h bis 21.30h in der Gymnasiumhalle in Konz zum gemeinsamen Kraft- und Stabilisationstraining. Unter der Leitung von Dominik von Wirth und Andreas Kilian trainiere wir nach einer kurzen Aufwärmphase jene Körperbereiche, die während des Laufens weniger beansprucht werden. Wir setzen unseren Schwerpunkt auf ein funktionelles Training, was bedeutet, dass bei diesen Übungen mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht und unter Bewegung frei und dreidimensional ausgeführt werden. Da eine Bewegung im Alltag, und in diesem Fall beim Laufen, immer dreidimensional stattfindet, macht es Sinn, den Körper auch auf ähnliche Weise zu trainieren (vgl. Pabst 2014, S.136). Beim klassischen Liegestütz arbeiten beispielweise mehr als 20 Muskelgruppen zusammen! (Im Gegensatz dazu steht das traditionelle Krafttraining, bei dem oft ein Großteil der Übungen an Geräten absolviert wird und Muskeln oder Muskelgruppen isoliert trainiert werden. Diese Übungen sind zweidimensional, denn das feste Gerät übernimmt die Aufgabe der Stabilisation). Wer mehr darüber wissen möchte, kommt einfach vorbei und trainiert mit!

Ein abwechslungsreiches Kraft- und Stabilisationstraining integriert in deinen Trainingsplan bringt dich garantiert auf das nächste Level!

Petra Feuerstacke

Quellenverzeichnis Literatur: Pabst, Markus (2014): Lehrskript Lauf- und Marathontraining, Academy of Sports, Backnang.



Offener Lauftreff



Egal ob du gerade mit dem Laufen anfangen möchtest, angefangen hast oder einen Marathon laufen willst, bei uns ist jeder herzlich willkommen.

Wir sind ein offener Lauftreff der Dich bei deinen Vorhaben unterstützt. Das gemeinsame Laufen mit Freude und Spaß ist uns dabei wichtig. Profitiere von unserem erfahrenen Trainer und Betreuern die Dir gerne Tipps geben und für Fragen zu Verfügung stehen. Treffpunkt ist am Schaukasten im Stadion Eingang. Wir freuen uns auf Dich.

Trainingszeiten:
Dienstag 19 Uhr
und Donnerstag
8 Uhr und 19 Uhr
vor dem Stadion
in Konz.



Weitere Infos unter:

www.Wurzeltweglauf.de



Stadiontraining



Du möchtest einen Wettkampf von 5km bis 10km, Halbmarathon oder sogar Marathon laufen? Willst du deine Wettkampfzeit verbessern? Möchtest du mal lauftechnisch was Neues ausprobieren?

Dann laden wir dich zu unserem Stadiontraining in Konz ein!

Unser Stadiontraining wird von unserem Trainer Andreas betreut. Dieser steht euch natürlich für Tipps zur Verfügung. Mit dem abwechslungsreichen Mix aus Lauf ABC, Kraft-Ausdauer-Übungen und Tempotraining wirst du schnell deinen Laufstil verbessern und deine Ziele erreichen können.

Weitere Infos unter:

www.Wurzeltweglauf.de



**Dienstags
ab 18.30 im
Stadion in
Konz.**





SCHUHE + SPORT
HOLBACH
Willingersdr. 28-30 • 54528 Konz • Tel. 04501-82-84 0

**GEMEINSAM
GEWINNEN**

**Ausrüstervertrag:
TG Konz - erima
über Sport Holbach**

The erima logo, featuring a stylized white 'E' with wings above the word 'erima' in white lowercase letters.

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

AUTOLACKIEREREI **Punessen**



MEISTERBETRIEB

- Unfallinstandsetzung
- Karosseriearbeiten
- Autoglas-Service Reparatur
- Austausch
- Klimaservice



Konz-Könen Gewerbegebiet

Tel.: 06501- 156 01

www.autolackiererei-punessen.de

*Dienstag bis Samstag am Saar-Mosel-Platz in Konz
(Direkt vor dem Kaufland)*



Moderne Floristik, **Trauerkränze** und **Gestecke**
Lieferung in Trier und VG Konz kostenlos.

Tel. 06501/4251

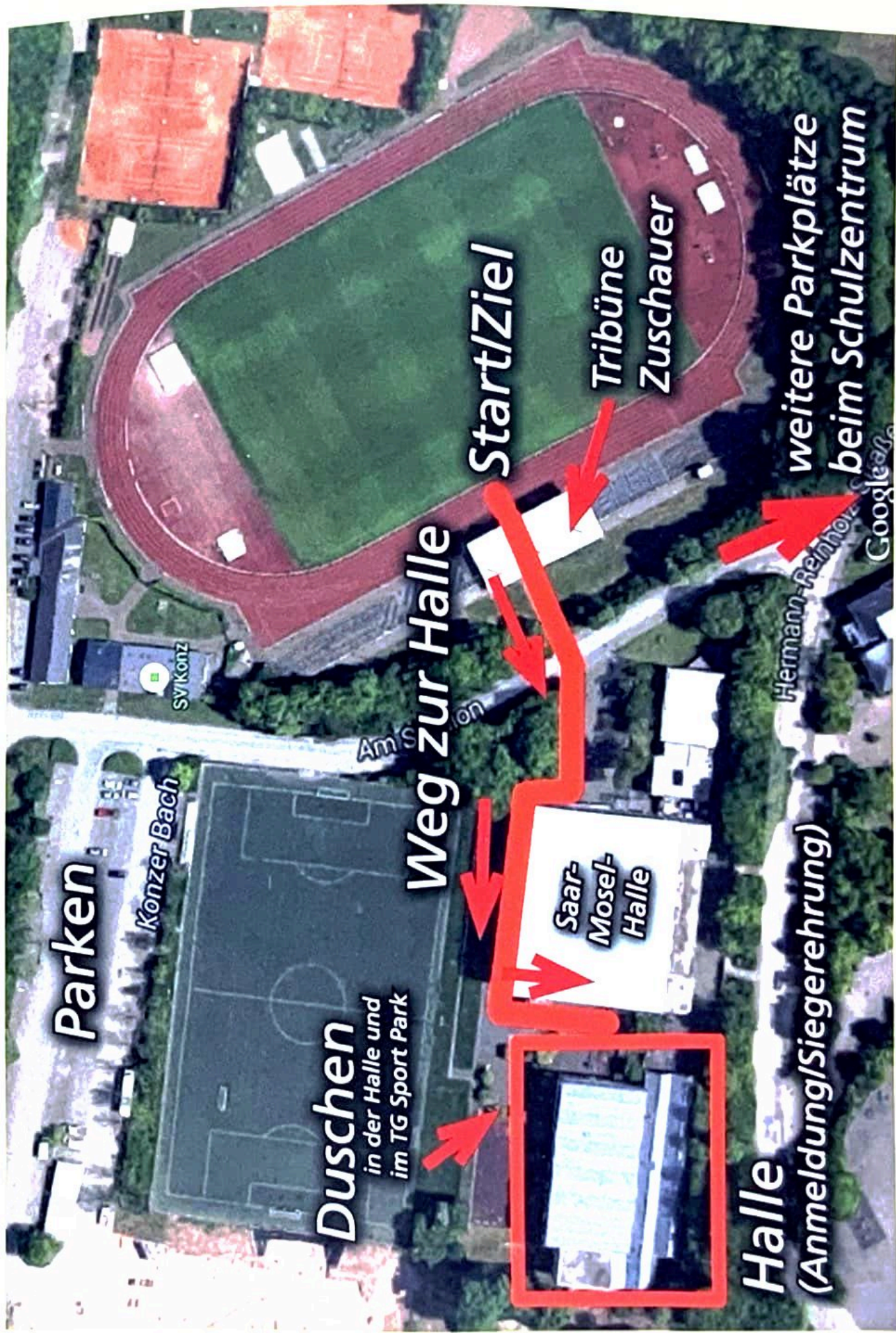
Blumen

Kleinjohann

www.Blumen-Kleinjohann.de

Email: Blumen-Kleinjohann@gmx.de

Übersicht Lageplan



Danke

An dieser Stelle gilt es „Danke“ zu sagen an alle, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

Dies sind die Helferinnen und Helfer an der Strecke, im Start und Zielbereich, in der Mehrzweckhalle des Gymnasium, dem Organisationsteam, den Helfern und Mitarbeitern der Verbandsgemeindeverwaltung, der Polizei und Feuerwehr, dem DRK Konz, den Bürgerinnen und Bürgern an den Strecken für die Mithilfe, Rücksichtnahme und den Applaus für die Teilnehmer, und allen, die im Verborgenen mitwirken.

„Vielen Dank“ auch an unsere Sponsoren der Läufe und Inserenten in unserem Wurzelweglaufheft. Wir haben uns bemüht, ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm für die Läufe herauszugeben.

Nicht zuletzt ein „Dankeschön“ an die Teilnehmer der Läufe, ohne die diese Veranstaltung nicht zustande kommen würde.

Bitte empfehlen Sie uns weiter !



Die TG Konz Abteilung Lauffreizeit im neuen Trikot Ihrer Trikotsponsoren Euroline Werbetechnik und Optik Ruschel



Für jeden äppes dabei!

***Die geniale App, mit der du immer
up-to-date bist.***

Trendige Szenetreffs, coole Events, heiße Shopping-Angebote, freie Parkplätze, frische Vereins-News, aktuelle Busfahrpläne, Infos aus der Stadt und der Region. Das ist doch mal äppes von den Stadtwerken Trier! Für dich, für mich, für alles – und alles in einer App. www.aepes.de



Laden im
App Store



JETZT BEI
Google Play



SWT

VOLVO CONSTRUCTION EQUIPMENT



**weltweit führend bei
innovativen Baumaschinen**

Volvo Construction
Equipment Germany GmbH
Max-Planck-Straße 1
54329 Konz
www.volvoce.com/deutschland/de-de/

Volvo Construction Equipment
Building Tomorrow

