



## 5. Lichtenwalder Halbmarathon Veranstaltungsreihe „Faszination Sport“



### Laufen ohne Risiko

...war das Motto des Vortrags für Läufer, Walker, Trainer und Betreuer am 8. Februar 2006. Trotz des starken Schneefalls fanden rund 40 Interessierte den Weg ins Bürgerzentrum. Dr. med. Carsten Rummel aus Schorndorf, Sportmediziner und Chirurg, erklärte an Hand von verschiedensten laufspezifischen Erkrankungen und Verletzungen wie z.B. Verstauchungen, Achillessehnenbeschwerden, Ischias und Läuferknie, aber auch von ganz alltäglichen Problemen wie z.B. Blasen an den Füßen oder Scheuerstellen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Neben chirurgischen Eingriffen stehen dem Mediziner heutzutage eine Vielzahl von anderen Behandlungsformen zur Verfügung.

Insbesondere ambitionierte Sportler sollten über ihren Körper informiert sein. So können Pausen beim Laufen genutzt werden, ansonsten eher vernachlässigte Körperregionen wie Bauch oder Rücken zu trainieren. Ausweichtraining im Wasser, Aquajogging und Schwimmen, oder Fahrradfahren stellen Alternativen zum Erhalt der Kondition dar. Viele Besucher, darunter natürlich auch die Teilnehmer der Aktion des TSV Lichtenwald „von 0 auf 21“, nahmen die Gelegenheit wahr, spezifische Fragen zu stellen. Obwohl laut Dr. Rummel „keine Diagnose durch's Telefon und die Hose“ gestellt werden kann, sind keine Fragen offen geblieben. Er ist selbst ambitionierter Sportler und kennt die Probleme nicht nur aus der Theorie und eigener Praxis, sondern auch auf Grund eigener Erfahrungen.

Letztendlich ist vorbeugen besser als heilen. Ein ausgewogenes Training ist die beste Voraussetzung um verletzungsfrei zu bleiben. **K**ondition, **K**raft und **K**oordination stellen eine Einheit dar, die sich jeder Läufer in sein Trainingstagebuch schreiben sollte.

**Am 15. März 2006 findet die Podiumsdiskussion „PHÄNOMEN EXTREM“ um 19.30 Uhr im Bürgerzentrum statt. Ausführliche Informationen folgen im nächsten Reichenbacher Anzeiger.**



Dr. Carsten Rummel



Trotz Schneegestöber haben einige Besucher den Weg ins Bürgerzentrum gefunden