



Pressemitteilung

Schlambäder, Stromstöße und Stacheldraht – Extremsport für jedermann

Tipps für die Vorbereitung auf die Hindernislauf-Saison von Prinz Sportlich

Holzwickede. Eintauchen in ein Becken voller Eiswürfel, unter Stacheldraht im Schlamm krabbeln oder über eine längere Distanz frei hangeln – klingt nach einer Militärstrafe, ist es aber nicht! Hindernisläufe sind seit einigen Jahren eine beliebte körperliche und mentale Herausforderung. Während der Hochsaison von Mai bis September finden zahlreiche Events in Deutschland statt, die nicht nur für die härtesten Sportskanonen geeignet sind. Auch für Anfänger ist ein Hindernislauf ein erreichbares Ziel und eine gelungene Abwechslung zu klassischen Läufen. [Prinz Sportlich](#) hat Trainings- und Ernährungstipps und die Termine zu den beliebtesten Läufen zusammengetragen.

Trainingstipps

Rekordzeiten stehen bei Hindernisläufen nicht im Fokus. Es kommt vielmehr auf Kraft, Geschicklichkeit, Ausdauer und Teamwork an. Kardiotraining, fernab von Laufband und Straßen, ist im Vorfeld das A und O. So kann sich der Körper an Unebenheiten, Gefälle und klimatische Faktoren gewöhnen. Aber auch das Krafttraining darf nicht zu kurz kommen: Egal ob mit Eigengewichtsübungen, Tabata-Training oder klassischem Krafttraining mit Gewichten. Funktionelle Übungen, wie Klimmzüge, Schulterpresse oder Liegestütz, sind Pflicht. Da Hindernisläufe den gesamten Körper beanspruchen, sind einfache Isolationsübungen, bei denen nur einzelne Muskeln beansprucht werden, für die Vorbereitung nicht geeignet.

Ernährungstipps

Mindestens genauso wichtig wie das Training ist die richtige Ernährung. Damit der Körper den extremen Belastungen während eines Hindernislaufs standhält, muss die Energiezufuhr sowie der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gedeckt sein. *„Für genug Power sollte der Fettanteil der Ernährung in den letzten drei Tagen vor der Challenge stark reduziert und durch Kohlenhydrate ersetzt werden. So werden die Vorräte in Leber und Muskeln aufgefüllt“*, weiß Till Schiffer [von Prinz Sportlich](#). Die letzte Mahlzeit, zwei bis drei Stunden vor dem Start, sollte vor allem aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten, wie Bananen, weißem Reis oder einer Scheibe hellem Brot mit Marmelade bestehen. Nicht zu vergessen: viel Flüssigkeit! Große Wassermengen direkt vor dem Lauf sorgen allerdings für einen unangenehmen Wassermagen, Bauchkrämpfe oder Seitenstiche.

Ausrüstung

Um einen Hindernislauf erfolgreich absolvieren zu können, darf die passende Ausrüstung nicht fehlen. Die Schuhe sollten leicht sein und nicht zu viel Wasser aufsaugen. Ganz wichtig ist ein sicherer Halt auf rutschigem Untergrund. Um Hindernisse überwinden zu können, wird viel geklettert und gehangelt. Darunter können Hände und Finger leiden. *„Handschuhe können den Strapazen beim Lauf entgegenwirken. Sie sollten vor allem widerstandsfähig und robust sein, damit sie nicht direkt kaputt gehen. Allerdings lässt ihre Funktion auch schnell nach, wenn sie sich mit Wasser und Schlamm vollgesogen haben und sie werden zur Last“*, ergänzt Schiffer. Ähnlich wie bei Schuhen sollte auch die Kleidung leicht sein, wenig Wasser aufnehmen und schnell trocknen. Kleidung, die eng anliegt, reduziert das Risiko, an Hindernissen hängen zu bleiben.

Die bekanntesten Hindernisläufe in Deutschland

Xletix Challenges

Die Xletix Challenges funktionieren nur im Team. Daher geht es auch nicht darum, möglichst schnell ins Ziel zu kommen, sondern darum, kein Teammitglied zurückzulassen. Bei allen Läufen stehen eine S-, M- und L-Distanz zur Auswahl. Jeder Abschnitt der Strecken ist neu und einzigartig, so dass keine Runde mehrfach gelaufen wird.

Termine:

- 11.05.2019** Bad Hönningen (Rhein Main)
- 08./09.06.2019** Kallinchen (Berlin)
- 13.07.2019** Messe Riem (München)
- 17.08.2019** Stadtoldendorf (Mitten in Deutschland)
- 31.08.2019** Wuppertal (NRW)
- 14./15.09.2019** Ostseebad Grömitz (Norddeutschland)

Strongmanrun

Hier sind Spaß, Sportlichkeit und Humor der Weg zum Ziel. Ob auf einer Distanz von sechs, zehn oder 24 Kilometern: Reifen, Schlamm, nasse Becken sowie Wasserfälle, Windmaschinen und Drehwürmer warten darauf, bezwungen zu werden. Das Original des Strongmanrun findet auf dem Nürburgring statt. Im letzten Jahr waren über 10.000 Läufer dabei.

Termine:

- 04.05.2019** Nürburgring
- 28.09.2019** Köln

Tough Mudder

Hier bleibt niemand sauber! Auf zwei unterschiedlichen Strecken kämpft man sich im Team entweder auf fünf Kilometern über 13 Hindernisse oder auf einer Strecke von 14 bis 16 Kilometern über 25 Hindernisse. Auf die Teilnehmer warten mentale und körperliche Herausforderungen, die die persönlichen Grenzen testen. Und natürlich jede Menge Schlamm.

Termine:

- 01./02.06.2019** Jagdschloss Herdringen (NRW)
- 13./14.07.2019** Reiter- und Ferienhof Severloh (Norddeutschland)
- 31.08./01.09.2019** Lausitzring (Berlin-Brandenburg)
- 14./15.09.2019** Wassertrüdingen am Oettinger Forst (Süddeutschland)

Spartan Races

Spartan Races können auf drei unterschiedlichen Distanzen absolviert werden: Spartan Sprint (fünf Kilometer mit 20 Hindernissen), Spartan Super (13 Kilometer mit 25 Hindernissen) und Spartan Beast (20 Kilometer mit 30 Hindernissen). Bei den Spartan Races läuft man auf Zeit. In einem internationalen Ranking können sich die Teilnehmer mit der ganzen Welt messen.

Termine:

- 13.04.2019** München
- 28.09.2019** Berlin

Über Prinz Sportlich

Prinz Sportlich ist mit rund 600.000 Besuchern pro Monat und über 290.000 Facebook Fans eine der größten und reichweitenstärksten Sport- und Fitnesswebsites in Deutschland. Ob die neusten Sneaker-Trends, Tipps und Tricks zum täglichen Workout oder einer gesunden Ernährung – Leserinnen und Leser werden täglich mit den besten Angeboten und allem Wissenswerten aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt.

Holzwickede, 05.03.2019