

NACHRICHTEN

VORBEREITUNG

Am Sonntag Probelauf für Halbmarathon

Singen (imb) Sportliche Singener können sich nun gemeinsam auf den Sparkassen-Halbmarathon in Singen vorbereiten. Die DJK Singen bietet am Sonntag, 25. August, und am Sonntag, 8. September, interessierten Läufern geführte Trainingsläufe auf der Originalstrecke an. Start ist jeweils um 9 Uhr am Parkplatz des Hallenbades in der Radolfzeller Straße in Singen. Es werden zwei Laufstrecken mit zehn und 21 Kilometern Länge angeboten. Anmeldungen zu den Probelaufen sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Am Sonntag, 22. September, ist es dann endlich so weit: Dann gehen die Läufer zum 16. Sparkassen-Halbmarathon in Singen an den Start. Anmeldungen zum Wettkampf sind weiterhin möglich.



Eine willkommene Abkühlung: Clemens Fleischmann, Geschäftsführer der Ottilienquelle und selbst Sportler, weiß, wie wichtig Trinken beim Sport ist. BILD: BRIZIC

Ohne Trinken geht nichts

Von 0 auf 21: Eine geregelte und ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sowohl im Sport als auch im Alltag sehr wichtig

VON IVANA-MARIA BRIZIC

Gottmadingen-Randegg – So viele Getränke wie im vergangenen Juli wurden seit dem Bestehen der Randegger Ottilienquelle noch nie verkauft. „Mit 2 190 900 verkauften Flaschen wurde im vergangenen Monat der absolute Rekord gebrochen“, gibt Clemens Fleischmann, der Geschäftsführer des Unternehmens, zu verstehen. „Es gab bisher nur sechs Monate, in denen wir mehr als zwei Millionen Flaschen verkauft haben.“ Mit einer mittleren Abweichung von 5,1 Grad war der Juli in

diesem Sommer auch extrem heiß. Doch nicht nur bei ungewöhnlich hohen Temperaturen soll großer Wert aufs Trinken gelegt werden. „Es wissen viele nicht, dass Durst ein Warnsignal des Körpers ist“, sagt Fleischmann. „Man sollte es eigentlich erst gar nicht so weit kommen lassen.“

Besonders im Sport ist die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr sehr wichtig. Denn bereits bei einem so kleinen Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent des eigenen Körpergewichts ist der Sauerstofftransport in die Muskelzelle stark vermindert. Ebenso wirkt sich Trinken stark auf die wichtigste Wärmeregulation des Körpers aus – das Schwitzen. „Ich verbrenne bei zehn Kilometern mehr als 1700 Kilokalorien“, weiß der leidenschaftliche Läufer. „Würde mein Körper dabei nicht schwitzen, würde dessen

Temperatur auf über 45 Grad steigen.“ Das wäre ein Wert, welcher den Tod bedeuten würde. „Schwitzen rettet also Leben“, sagt Fleischmann lachend.

Auch bei dem gemeinsamen Trainingslauf der drei Laufgruppen des SÜDKURIER-Projekts „Von 0 auf 21“ sind einige Getränkeboxen geleert worden. „Vor der sportlichen Aktivität sollte man sich am besten schon am Abend davor eine Flüssigkeitsreserve antrinken“, rät der erfahrene Sportler. „Unmittelbar davor und währenddessen sollte man dann nur noch kleine Mengen trinken, um nicht mit einem unangenehmen Wasserbauch laufen zu müssen.“ Nach dem Sport dürfe dann so viel getrunken werden, wie es einem lieb ist. So waren auch nach dem gemeinsamen Lauf durch Randegg in null Komma nichts vier Getränkeboxen leer.