

**Unser Bredenbeker Waldlauf:  
(5,9 km-Strecke)**



# Bredenbeker



# Moör-Läufer

## Die Laufsparte

### Wann?

**dienstags, 19 Uhr:** Athletik (Sporthalle)

**sonntags, 10 Uhr:** Laufrunde  
(Treffpunkt: Sporthalle)

### Wer?

Alle, die Lust und Spaß haben am Laufen  
und athletischer werden wollen.

## Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde des SSV!

Der SSV Bredenbek hat im Herbst des Jahres 2009 eine Lauf- und Leichtathletiksparte gegründet. Wir wünschen uns mit der Gründung, dass sich die Bredenbeker nicht nur als Einzelkämpfer fit halten, sondern im Team von Gleichgesinnten Motivation und Erfahrungsaustausch betreiben.

Dazu bieten wir nicht nur das LAUFEN an, sondern auch Athletik, Kraft- und Koordinationstraining.

Viele Läufer haben dazu keine Lust oder nehmen sich nicht die Zeit dafür. Dabei verleiht dieses Training **Stabilität**, mehr **Lauffeffizienz** und **weniger Verletzungen**.

**Mehr Informationen online unter [www.ssv-bredenbek.de](http://www.ssv-bredenbek.de) (Laufseiten) oder:**

Henrik Bauer  
Mühlenweg 31 in 24796 Bredenbek  
04334-226421  
IhrCoach@1zu1aktiv.de

**Die Mo<sup>2</sup>r-Läufer freuen sich auf Dich!**

## Einblicke in unsere Homepage:

### Hier findest Du alle Infos und News der Lauf- und Leichtathletik-Sparte

#### Neu: Trainings der Sparte

jeden **Dienstag 19 Uhr** in der Sporthalle: Athletik, Koordination, Kraft

jeden **Sonntag 10 Uhr:**

Läufe zwischen 5 und 10 km (je nach Lust und Leistungsstand), Treffpunkt an der Sporthalle

#### THW-Nordercross am 8.11.09

Laufstrecke 3,3 km [hier](#)....

Am Sonntag, 8.11.09 um 11 Uhr werden in Kiel beim Norder-Crosslauf über 1,1 km neun Kinder aus der Leichtathletiksparte und 3 Eltern starten. Wir freuen uns, wenn **DU** auch mitmachst.

[Mehr](#) Informationen...

#### Lübeck Marathon

Einzigster Starter des SSV war Henrik Bauer. Er belegte mit 3:11:18 h den 25. Platz in der Gesamtwertung. [mehr](#)...

#### Ernährung

Du möchtest einmal etwas **Neues** ausprobieren und Dein Ideal-Laufgewicht erreichen, ohne zu hungern?

Dann lies doch einmal diese Zeilen! Bevor Du die PDF-Datei am Ende des Artikels aufrufst, muss ich Dich aber warnen. Du findest darin einen für Ausdauersportler sehr ungewöhnlichen Weg und wirst vielleicht gleich abwinken: Ohne Kohlenhydrate im Ausdauersport. Die sind doch das Salz in der Suppe. In jeder Laufzeitschrift, in jedem Buch heißt es, dass der Körper seine Kohlenhydratreserven auffüllen und vergrößern muss, um länger mit Energie versorgt werden zu können.

Nun, wir haben - ob Läufer oder nicht - zwei Möglichkeiten, Energie für unsere (Alltags-)Bewegungen zu gewinnen: Kohlenhydrat- oder Fettstoffwechsel. Ersterer hat den Vorteil, schnell die benötigte Energie bereitstellen zu können. Zweiterer kann viel länger

---