

STRONGMAN RUN 2007!

**STARTE BEIM STÄRKSTEN LAUF
ALLER ZEITEN.**

INHALT

EISBRECHER!	2
WADENBEISSER	2
GIPFELSTÜRMER	3
Grad 1 – Luis Trenker	3
Grad 2 – Rocky	3
Grad 3 – Houdini	3
BLIND DATE	3
Für Anfänger – die Blindschleiche	3
Für Fortgeschrittene – der Tonnen-Olm	3
BRUCHLANDUNG	3
Basic Bruchlandung – Büro-Bungee	3
Advanced Bruchlandung – Treppen-Diving	4
HÖHENKOLLER	4
Für Kraxler – Abseilen	4
Für Fallsüchtige – Fallschirmspringen	4
Für Seetüchtige – Mastgucken	4



TRAININGSPLAN

EISBRECHER!

Der Fisherman's Friend Strongman Run findet am 4. Februar 2007 statt, einem Monat, der nicht gerade für sein fantastisches, warmes Wetter bekannt ist. Es fordert Monate zur Vorbereitung eines solchen Events, und da es auch verdammt harte Arbeit ist, werden wir ihn auf keinen Fall verlegen oder absagen, nur weil es ein bisschen kühl sein könnte oder womöglich der ein oder andere Meter Neuschnee liegen könnte.

Da du dich darauf vorbereiten musst, mit extremer Kälte umzugehen, empfehlen wir dir Folgendes:

- Kündige deinem Energieversorger – das Geld, das du bei deiner Heizkostenabrechnung sparst, kannst du in ein gutes Frostbeulenmittel investieren
- Klettere in die Tiefkühltruhe in einem Supermarkt, wo du sowieso nie kaufst
- Binde dir eine Tiefkühlpizza auf den Bauch und jogge, bis sie aufgetaut ist
- Zieh dich aus und wälze dich 10 Meter nackt durch den Schnee – natürlich nicht in der Fußgängerzone!

WADENBEISSER

Diese Übung zielt darauf ab, deine Beinmuskulatur zu stärken und deine Fähigkeit zu verbessern, dir einen Weg durch Sumpf und schwieriges Gelände zu bahnen. Wichtig für die Herausforderungen des Strongman Run Kurses.

Schritt 1: Begib dich abseits der bekannten Routen und suche einen Hügel. Seine Steigung muss mindestens 45 Grad betragen und der Hügel sollte bevorzugt mit Disteln, Brennnesseln und Dornenzweigen bewachsen sein.

Schritt 2: Lauf auf den Hügel hinauf, indem du die direkteste Route wählst, ohne Rücksicht auf die Vegetation.

Schritt 3: Wenn du die Spitze des Hügels erreicht hast, drehst du gleich wieder um (keine Atempause) und rennst mit Riesenschritten den Berg zu deiner Startposition hinunter!

Schritt 4: Wiederhole Schritt 2 und 3, bis du nicht mehr kannst. Steigere die Anzahl der Aufstiege bei jeder Trainingseinheit.

Schritt 5: Such dir für das nächste Training einen Regentag mit mindestens 20 l Niederschlag pro qm und Stunde aus; wahlweise sind auch Hagel, Schneematsch oder Eisregen möglich.



GIPFELSTÜRMER

Bei dieser Übung entwickelst du deine Koordinationsfähigkeit, einen festen Griff und gute Kletterfertigkeiten. Dies ist sehr wichtig, da viele Hindernisse Klettern erfordern.

Grad 1 – Luis Trenker

Suche dir einen mindestens 10 Meter hohen Baum und klettere auf die Spitze. Versuche dich an verschiedenen Baumarten. Tannenbäume z. B. bieten im Allgemeinen gute Möglichkeiten zum Festhalten, viel klebriges Harz und dazu tausende von kleinen Zweigen, die dich wie mit Nadelstichen durchbohren. Eichen hingegen haben weniger Zweige und auch keine Nadeln, machen aber größere Kletterschritte (du beherrschst doch Spagat?) erforderlich.

Grad 2 – Rocky

Begib dich an eine Klippe oder eine Felswand in den Bergen. Spring wie eine Bergziege und erarbeite dir so den Weg zur Spitze. Übe dies so lange, bis du den gleichen Level hast wie Rocky I bis unendlich.

Grad 3 – Houdini

Wenn deine bessere Hälfte gerade nicht hinschaut, binde alle Bettlaken zusammen und befestige ein Ende sorgfältig an einem Heizkörper. Dann lass dich langsam aus einem Fenster aus dem ersten Stock herunter bis zum Boden. Bevor du dabei erwischt wirst, klettere an den Laken wieder herauf. Wiederhole dies, bis a) der Heizkörper seinen Widerstand aufgibt, b) dein Schatz dir das Laken samt deiner Koffer nachwirft oder c) die Polizei dich wegen Einbruchs festnimmt.

BLIND DATE

Beim Fisherman's Friend Strongman Run musst du durch endlos lange, stockdunkle Röhren hindurch, in denen du dich heillos verfangen kannst. Mach dieses Training, um deine Ängste zu besiegen.

Für Anfänger – die Blindschleiche

Stülpe dir eine Papiertüte (kein Plastik!) über den Kopf und krieche wie eine Schlange mindestens 10 Meter weit unter einen parkenden Bus. Sprich vorher mit dem Busfahrer, damit er nicht erschrickt.

Für Fortgeschrittene – der Tonnen-Olm

Klettere kopfüber in eine Mülltonne und roll dich so zusammen, dass der Deckel geschlossen werden kann. Nach 5 Minuten Dunkelhaft versuche dich zu befreien, indem du die Tonne umkippst. Vergiss nicht, die Tonne vorher zu leeren!

BRUCHLANDUNG

Beim Strongman Run geht es dauernd rauf und runter, und du wirst öfter auf die Schnauze fallen. Deshalb musst du eine gute Falltechnik erlernen. Diese Übung zeigt dir, wie du wie eine Katze aus großer Höhe fallen kannst und dies überlebst.

Basic Bruchlandung – Büro-Bungee

Stell dich auf einen Stuhl und spring hinunter. Beim Aufkommen in den Knien federn und nach vorn abrollen, um den Aufprall abzufedern. Arbeite dich zu deinem Schreibtisch vor. Wenn dein Chef reinkommt, erzähl ihm die Geschichte vom gesunden Geist im gesunden Körper oder so.



Advanced Bruchlandung – Treppen-Diving

Hierbei ist Selbstvertrauen in deine eigenen Fähigkeiten gefragt. Beginne auf der zweiten Stufe einer Treppe: Spring mit Körperspannung in gekanntem Bogen nach vorn-abwärts und roll dich dann ab wie beim Büro-Bungee gelernt. Diese Igel-Rolle ist das Geheimnis der Übung. Der Rekord liegt bei 12 Stufen. Bitte nimm eine Matratze zum Üben.

HÖHENKOLLER

Wenn du Höhenangst hast, solltest du hart daran arbeiten sie loszuwerden, da der Strongman Run viele steile Hindernisse vor dir auftürmt.

Für Kraxler – Abseilen

Mach deinen lokalen Kletterclub ausfindig und schließe dich einer Gruppe an, die einen Abstieg organisiert. Sollte gerade kein Canyon zur Hand sein, genügt auch der heimische Steinbruch. Als Alternative kannst du auch Bungee-Jumping machen, wenn du ganz schnell nach unten willst.

Für Fallsüchtige – Fallschirmspringen

Geh zu deinem Fallschirmspringer-Club und schreib dich für einen Sprung ein. Hör nicht auf, dafür zu trainieren, bis du vollkommen fit bist – wir wollen dich lebendig und nicht nur eine Erinnerung an dich!

Für Seetüchtige – Mastgucken

Heuer im nächsten Hafen auf einem Segelboot an und verdinge dich als Ausguck auf dem obersten Mast. Wenn du richtig hart drauf bist, hältst du die Stellung auch auf offener See, dann kannst du das Schlingern so richtig genießen.