

LAUFZEIT & CONDITION

5/2017

08083 | 48. Jahrgang
DEUTSCHLAND 3,90 €
ÖSTERREICH 4,50 €
SCHWEIZ 7,80 CHF
LUXEMBURG 4,50 €

TRAINING

SELBSTHILFE ZUM
KNIESCHUTZ
MOCKIS 10-KM-PLAN
FÜR KÖNNER

ERNÄHRUNG

REZEPTE ZUR
SPARGELZEIT

CHIC UND

PRAKTISCH

ÜBERSICHT KURZE
LAUFBEKLEIDUNG

EROBERUNG DER VERTIKALE

WAS MAN ALLES ÜBER
BERGLAUF WISSEN SOLLTE



www.laufzeit-condition.de

BERLIN

MOCKIS COMEBACK
BEIM HALBMARATHON

BONN

FRÜHJAHRSSAISON DER
STADTMARATHONS ERÖFFNET

MÜNCHEN

HINDERNIS-SPEKTAKEL
IM OLYMPIAPARK





Foto: Gore-Tex-Transalpine



Foto: Kieflner

Inhalt 5/2017

TITELTHEMA

- 8 Titelthema: Die Meister der Vertikale – umfassende Informationen zum Berglauf

BERICHTE

- 18 Cross-DM 2017 in Löningen – Generationswechsel bei den Läuferinnen
42 Kampf gegen die Stunde – 37. BERLINER HALBMARATHON
60 Chiemsee-Triathlon
59 Starterlaubnis auf dem BER – Securitas Airport Night Run 2017
64 Deutscher Seniorenweltrekord in Korea – Nachlese Senioren-Hallen-WM
72 Kurzberichte und Splitter aus Stadt und Land

IGL

- 46 Die Damen beim Rennsteiglauf – ein Blick in die Geschichte (Teil 2), Einladung zur Jahreshauptversammlung

FRAUEN-LAUFEN

- 56 Marburgerin siegt über 100 km, Kurzmeldungen

MARKT

- 22 Marktübersicht kurze Laufbekleidung Frühjahr/Sommer 2017
66 Querbeet

MOSAIK

- 34 Buchrezension, Tipps von Cierpinski, Szeneinfos, Mosaik/Wei(d)tläufiges
63 Wie der Two Oceans Marathon zu seinem Halben kam
82 Oertels Fußnote
71 Kindermalwettbewerb beim BWM BERLIN-MARATHON
76 Laufender Hoteldirektor beendet World-Marathon-Majors-Serie

GESUNDHEIT

- 28 Ernährung: Spargelrezepte
52 Die Mischung macht's – Fachliches zur vernünftigen Ernährung (Teil 1)

PARTNER

- 51 DVLÄ
81 GutsMuths-Rennsteiglaufverein

SERVICE

- 7 Impressum
32, 39, 71 Neuerscheinungen bei Meyer & Meyer
75 Leser-Weltreise 2018 vorgestellt
77 Forum-Post
78 Ergebnisse/Termine
82 Vorschau Ausgabe 6/2017

Sechs in einer Medaille

Der schnellste General Manager Deutschlands absolvierte World-Marathon-Majors-Serie



or einem Jahr wurde er in LAUFZEIT&CONDITION von Redaktionsmitglied Matthias Thiel vorgestellt und nunmehr sorgte der Berliner Hoteldirektor Jan-Patrick Krüger für Schlagzeilen. Als vermeintlich schnellster General Manager Deutschlands absolvierte er am 26.2.2017 erfolgreich den Tokio-Marathon und komplettierte damit die Serie der „Big-6“ der World-Marathon-Majors-Serie. Mit einer Platzierung unter den Top 500 in Tokio und einer persönlichen Bestzeit betritt Jan-Patrick Krüger den legendären Kreis der „Big 6“-Absolventen. Damit hat der General Manager des „Hotels Berlin“ (in Berlin) das geschafft, was nur ganz wenige Läufer von sich behaupten können. Über 250 km ist der passionierte Läufer in den sechs bedeutendsten und prestigeträchtigsten Marathons der Welt gelaufen und hat damit die Serie als einer der ganz wenigen Deutschen erfolgreich absolviert. In Tokio ging er als einer von nur 200 Semi-Elite-Läufern an den Start. Durch wiederholt starke Leistungen in vergangenen Rennen qualifizierte sich Jan-Patrick Krüger für diese exklusive Startgruppe. Mit einer herausragenden persönlichen Bestzeit von 2:46:04 h kam er unter den Top 500 von über 36.000 Teilnehmern ins Ziel. Im Anschluss wurde der „schnellste GM Deutschlands“ nicht nur für seine erstklassige Leistung in den Straßen des Neon-Dschungels Tokio geehrt, sondern bekam auch für seine Sammlung die außergewöhnliche Sechsfach-Medaille als erfolgreicher Absolvent der World-Marathon-Majors-Serie – ein hart erlauntes Edelmetall.

Um sich diesen großen Traum zu erfüllen, lief Jan-Patrick Krüger auf eigene Faust rund um die Welt. Seine Reise führte ihn zu den renommierten Marathonläufen nach Berlin (2015: 2:54:14 h), Boston (2015: 2:49:49 h), Chicago (2014: 3:41:49 h), London (2014: 2:55:27 h), New York (2016: 3:40:32 h) und zuletzt nach Tokio. Selbstverständlich geht er auch in seiner Heimat der Leidenschaft fürs Laufen nach. Im „Hotel Berlin“ lädt er seine Gäste im Rahmen des „GMs Run“ mehrmals im Jahr zu einer gemeinsamen sportlichen Entdeckungstour durch die Hauptstadt ein, in der die sehenswertesten Orte der Spreemetropole auf einzigartig-sportliche Weise „belaufen“ werden (weitere Informationen auf www.hotel-berlin.de.) Zuletzt hatte Jan-Patrick Krüger den BERLINER HALBMARATHON 2017 in einer Zeit von 1:14:39 h auf Platz 106 und Platz vier in der M45 beendet.

Das „Hotel Berlin“ liegt seit über 50 Jahren mitten in Berlin direkt am Puls der Hauptstadt. Seit 2006 gehört das Hotel mit seinen 701 stylish eingerichteten Zimmern und Suiten zur schwedischen Pandox-Gruppe. Auch für Veranstaltungen oder Konferenzen ist das „Hotel Berlin“, Berlin eine Topadresse inmitten der kulturellen Szene der Stadt. Mit seiner zentralen Lage und der exzellenten Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz ist das „Hotel Berlin“ der perfekte Ausgangspunkt für Erkundungstouren durch Berlin.

LZ&CO/Presseinfo,

Fotos: rausch communications & pr

