

DER RENNER

DAS MAGAZIN ZUM LAUF



Gorch-Fock
18. LAUF
WILHELMSHAVEN
4. Juni 2023

Medienhaus



KÜSS - MICH - WACH - KOMMUNIKATION

Agentur für Kommunikation,
Werbung & Public Relations

Beratung 🦋 Planung 🦋 Umsetzung

läuft mit uns!



medienhaus-whv.de

Vorwort	04
Freude auf ein gemeinsames Lauferlebnis	
Infos von A - Z	05
GFL 2023 auf einen Blick	
Die Strecke	08
Übersicht der Strecke	
Aus der Puste?	10
So atmest Du richtig	
Treibstoff	11
Essen vor und nach dem Laufen	
Rezept	12
Fixe Bowl für eine Person	
Lauf-Apps	14
Zombies, Run! und Garmin Connect	
Autsch!	16
Typische Läufer Schmerzen	
Der Dauerläufer	17
Oliver Titsch	
Laufen beim NAKUK	18
Laufstrecken mit Aussicht	
Standortmeisterschaften	19
Bundeswehr läuft mit	
Welcher Läufer typ bist du?	20
Teste dich!	
Extra Service für müde LäuferInnenbeine	22
Wohltuende Massagen	



Vorwort

Der Gorch-Fock-Lauf in Wilhelmshaven geht in die 18. Runde und bietet Laufbegeisterten erneut die Möglichkeit, ihre Kräfte zu messen und ihre Grenzen zu überwinden.

Die Jadestadt wird dabei wieder zum Hotspot für Laufbegeisterte und deren Fans.

Das Gorch-Fock-Orgateam freut sich, dass Neuerungen aus dem letzten Jahr auch 2023 weitergeführt werden: Die Bundeswehr hält ihre Standortmeisterschaft im Rahmen des GFL ab und der Marathon ist wieder eine feste Größe im GFL-Streckenangebot. Neu ist diesmal die „alte“ Strecke, die wieder ab Pumpwerk bis zur dritten Einfahrt und zurück führt.

Das gesamte Team freut sich nach Monaten der akribischen Vorbereitungen und Planungen auf ein großes Lauffest, an dem sowohl die Läuferinnen und Läufer als auch Zuschauerinnen und Zuschauer ihren Spaß haben. Rund um den Pumpwerk-Park erwarten Gäste eine Bühne sowie Stände, Buden und verschiedene Sitzmöglichkeiten.

Wir sagen ein dickes „Dankeschön“ an alle HelferInnen, UnterstützerInnen und Sponsoren und wünschen allen Gorch-Fock-LäuferInnen ganz viel Spaß und tolle Momente!

Euer Gorch-Fock-Lauf Team

Impressum

Herausgeber: Gorch-Fock-Lauf e.V.
V.i.S.d.P.: Inga Bernsau, Medienhaus WHV
Gökerstraße 77, 26384 Wilhelmshaven
info@medienhaus-jadeweser.de

Bilder: Freepik, Flaticon



Infos von A-Z

Anmeldung

Die Startunterlagen werden per Post an alle Vor-Ort-LäuferInnen geschickt. Für alle Online-LäuferInnen gibt es die Startnummer vorab als Downloadlink.

Farben

Die LäuferInnen der unterschiedlichen Distanzen erhalten verschiedenfarbige Startnummern.

- Vereins- & Schullauf
- 5 km Lauf
- 10 km Lauf
- Halbmarathon
- Marathon

Anreise

Start und Ziel des 18. Gorch-Fock-Laufs befinden sich am Kulturzentrum Pumpwerk, Banter Deich 2. Die Veranstaltung ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.

Erste Hilfe

Während der gesamten Veranstaltung sind SanitäterInnen anwesend. Sie sind im Start und Zielbereich sowie entlang der Strecke positioniert, um im Notfall immer schnell vor Ort zu sein.



Medaillen

Nach dem Zieleinlauf bekommen alle TeilnehmerInnen eine Medaille. Den ersten drei Plätzen der Gesamtauswertung aus den Läufen 5-km / 10-km / Halbmarathon / Marathon und der Teamwertung bekommen einen Pokal.

Parkplatz

Der Parkplatz an der Bahnhofstraße neben dem UCI Kino, unmittelbar in Nähe des Bahnhofes kann kostenfrei für die Dauer der Veranstaltung genutzt werden. Zu Fuß kommt man innerhalb von 15 Minuten über die Ebertstraße und Deichstraße zum Pumpwerk.

Massage

Das Team der "Loges-Schule Nordsee" bietet Massagen für gestresste Beinmuskulatur auf dem Pumpwerk-Areal an.

Gepäckaufbewahrung

Wertsachen können kostenlos in einem von den Stadtwerken WHV zur Verfügung gestellten Linienbus am Parkplatz Pumpwerk/Jadeallee abgegeben werden. Für permanente Überwachung ist gesorgt. An der Startnummer befindet sich ein Abreißzettel, der als Gepäcknummer verwendet werden kann.

Online-Lauf

Eine begrenzte Anzahl von LäuferInnen wird am 04. Juni einen Online-Lauf laufen.

Start/Zielbereich

Der Startbereich befindet sich auf der Jadeallee. Das Ziel befindet sich am Pumpwerk-Park.

Startzeiten

Die LäuferInnen der unterschiedlichen Distanzen starten den Lauf zu unterschiedlichen Zeiten.

- Marathon: 8.50 Uhr
- Halbmarathon: 9.15 Uhr
- 10-Kilometer: ab 9.30 Uhr
- 5-Kilometer: ab 10 Uhr
- 1,5-Kilometer Vereins- und Schullauf: ab 12:15 Uhr

Umkleiden

Sie haben die Möglichkeit, sich vor und nach Ihrem Lauf in der Sporthalle Süd am Gotthilf-Hagen-Platz/ Ecke Weserstraße umzuziehen. Der Fußweg zum Pumpwerk beträgt fünf Minuten.

Zeitmessung

Die Zeit der LäuferInnen wird mittels Zeitnahme-Chip auf der Startnummer gemessen, Die Startnummern bitte nicht knicken!

Strecke

Zum Streckenverlauf s. Seite 8 und 9. Auf der Strecke gibt es vier Verpflegungsstellen.

Toiletten

Toiletten befinden sich auf dem Gelände des Kulturzentrums Pumpwerk und an der Jadeallee, sowie an jeder Verpflegungsstelle an der Laufstrecke.

Veranstaltungsort

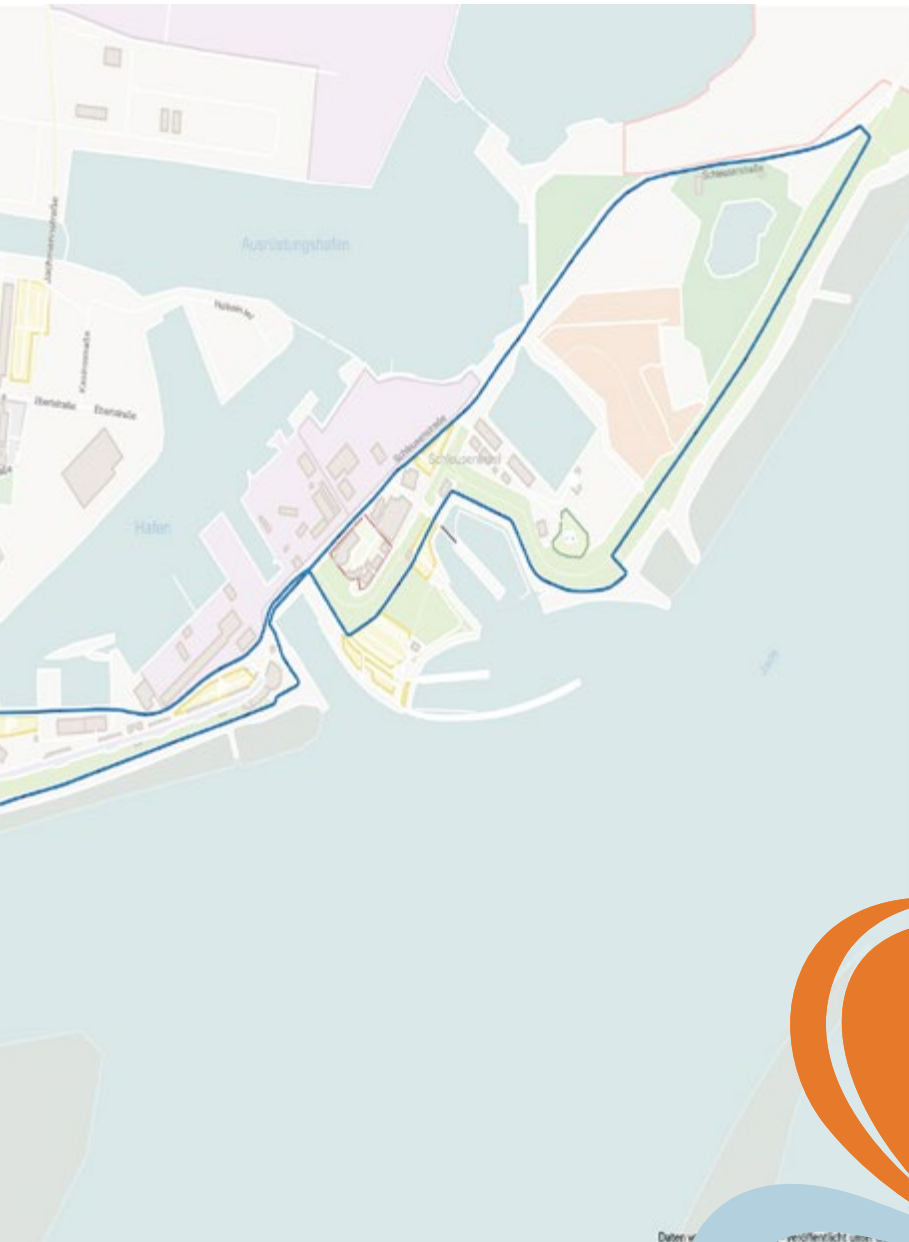
Die Veranstaltung findet rund um das Gelände des Kulturzentrum Pumpwerk an der Jadeallee statt.



Die Strecke

- 5 Km
- 10 km
- Marathon /Halbmarathon







Aus der Puste?

Die richtige Atmung ist beim Laufen das A und O. Mit einer falschen Atemtechnik geht einem schnell die Luft aus. Die Folge: fieses Seitenstechen.

So atmet man richtig:

So tief wie möglich durch Mund und Nase in den Bauch einatmen, um das gesamte Lungenvolumen zu nutzen. Durch den Mund kräftig wieder ausatmen.

Tipp: Solange man sich beim Laufen unterhalten kann, ohne Atemproblem zu bekommen, läuft man in seinem Wohlfühltempo.

Seitenstechen?

So wird das fiese Stechen ausgelöst:

Zu flache Brustatmung
Ein zu voller Magen
Schwach trainierte Rumpfmuskulatur

Das hilft:

Drücke mit der Hand auf die schmerzende Stelle und löse den Druck beim Ausatmen wieder.
Verlangsame dein Lauftempo und dehne dich ein wenig.
Arme hoch und tief einatmen.

Treibstoff

Essen spielt eine wichtige Rolle beim Sport. Es ist der Treibstoff des Körpers. Allerdings gilt das nicht für alle Lebensmittel. Wie bei Autos kommt man mit dem falschen Benzin nicht weit.

Vor dem Laufen:

Magen nicht zu stark füllen.
Spätestens zwei bis drei Stunden vor dem Lauf die letzte Mahlzeit zu sich nehmen.
Bei Heißhunger direkt vor dem Lauf sind Snacks wie Bananen oder Datteln in Ordnung.

Nach dem Laufen:

Die Speicher des Körpers brauchen Nachschub.
Kohlenhydrate, Proteine und Elektrolyte reparieren die Muskeln und liefern wieder Energie.
Der günstigste Zeitpunkt zum Essen ist 30 bis 60 Minuten nach dem Lauf, um den Nachbrenneffekt noch etwas auszunutzen.

Tip: Nüchternläufe helfen dem Körper, sich auf lange Strecken einzustellen und einem sogenannten ketogenen Stoffwechsel (Energie wird aus der Leber genommen) zu aktivieren.

Achtung! Nicht bei Wettläufen ausprobieren, wenn man damit keine Erfahrung hat!



Fixe Bowl

für eine Person

Diese Bowl schmeckt und liefert alles, was der Körper braucht.

Getreide wie Quinoa gibt Energie und macht satt. Der Salat und das Gemüse sind eine tolle Vitaminquelle. Proteine kommen durch die Kichererbsen mit ins Spiel, denn sie sorgen dafür, dass Eure Muskeln nicht schlapp machen. Toppings wie Feta, Nüsse, Kerne oder Samen sind eine tolle Ergänzung.

Olivens liefern Antioxidantien. Mit Hummus und Kräutern bekommt Eure Bowl den letzten Schliff.

- ½ Tasse Quinoa
- 2 Handvoll Salat (frisch oder aus der Tüte)
- 150 Gramm Kirschtomaten, halbiert
- 1 gelbe Paprika (entkernt und gewürfelt)
- 1/3 Gurke gewürfelt
- ½ Dose Kichererbsen, abgewaschen und abgetropft
- 10 Kalamata Oliven entsteint
- 1/2 rote Zwiebel in feine Ringe geschnitten

160 Gramm Hummus
100 Gramm Feta, zerbröckelt
Sesamsaat
Kräuter (Petersilie, Dill, Basilikum)

Für das Dressing:

1 Stück Ingwer, ca. 1 cm, gerieben
3 EL Sojasauce
4 EL Sesamöl
3 EL Limettensaft
etwas Limettenabrieb
alles miteinander vermischen

So gehts:

Quinoa in ein Sieb geben und abspülen. Nach Packungsanweisung ca. 15 Minuten kochen. In eine Schüssel geben und Salat, Tomaten, Gurke und Kichererbsen fächerförmig nebeneinander anrichten. Den Hummus in die Mitte geben. Oliven, Zwiebel und Feta darauf legen. Mit dem Dressing beträufeln und die Bowl mit Sesam und Kräutern garnieren.

Lauf-Apps

Für das Laufen sind Lauf-Apps natürlich kein Muss, sie bieten jedoch Motivation, Spaß und etliche Informationen über das eigene Training.

Man bekommt einen ganz neuen Überblick über das eigene Training und kann sich viel besser selber einschätzen.

Zombies, Run!

Einfach keine Motivation, sich vom Sofa aufzuraffen und endlich mal wieder Laufen zu gehen? Nur eine Horde Zombies, die kurz vorm Verhungern sind, könnten einen zum Losrennen bewegen? Wir präsentieren: Zombies, Run!

Diese App ist ein interaktives Laufspiel und Audio-Abenteuer für IOS und Android, welches von Six to Start entwickelt wurde.

Nicht erschrecken:
Die App ist größtenteils auf Englisch, ein paar Missionen gibt es mittlerweile aber auch auf Deutsch.





Garmin Connect

Egal ob man für einen Wettkampf trainiert oder nur die Schrittzahl speichern möchte, diese App unterstützt mit Informationen und Inspiration, um sich zu verbessern.

Man benötigt für die Nutzung der App eine Garmin Uhr, welche dann mit der App verknüpft wird.

Die Uhr trackt sämtliche Werte wie Puls, Geschwindigkeit und die Schrittzahl.

Persönliche Rekorde übersichtlich in Grafiken

Sie bietet den Vergleich mit seinen Freunden.

Trophäen sammeln, für besondere Erfolge.

Den eigenen Trainingsplan erstellen.

Die Garmin connect ist für Sportfanatiker eine super Möglichkeit, die eigenen Ziele und Rekorde im Auge zu behalten und sich jeden Tag aufs Neue inspirieren zu lassen.

GARMIN®



Autsch!

Erfahrene LäuferInnen sind mit unzähligen Wehwehchen eng vertraut, da beim Laufen der ganze Körper in Bewegung ist.

Zu den häufigsten Problemen zählen Schmerzen in den Knien, den Schienbeinen und der Achillesferse. Aber auch Schmerzen in der Hüfte und den Schultern sind keine Seltenheit.

Die Ursache ist oftmals zu häufiges und intensives Training. Nur weil der Kopf bereit ist zu laufen, heißt es nicht, dass der Körper mithalten kann.

Wichtig: Sobald Du Schmerzen beim Laufen verspürst, solltest Du schleunigst eine Pause einlegen und der Körper geschont werden! Bei schlimmen Schmerzen solltest Du natürlich einen Arzt aufsuchen und dich durchchecken lassen!

***Übertreibe das Training nicht. Regenerationstage und -phasen sind wichtig.
Vergiss nicht, Spaß zu haben!***



Der Dauerläufer **Oliver Titsch**

Soweit wir es in der Gorch-Fock-Lauf-Historie nachvollziehen können, hat neben Oliver Titsch nur noch Frank Dams von den Ultra-Friesen e.V. in Sande seit 2006 an allen 17 Gorch-Fock-Läufen teilgenommen. Auch 2023 ist Oliver Titsch natürlich wieder angemeldet.



„Ich finde die Atmosphäre bei diesem Event einfach großartig. Für mich wird es der 18. Lauf in Folge.“

Als der erste Gorch-Fock-Lauf ins Leben gerufen wurde, packte den Hobby-Läufer der Ehrgeiz. Würde er die Halbmarathon-Strecke schaffen? Gemeinsam mit Arbeitskollegen gründete der gebürtige Wilhelmshavener Anfang 2006 eine Laufgruppe, die „Manitowoc Runners“, um die Distanz zu erreichen. Nach sechs Monaten akribischen Trainings ging es an den Start und seitdem ist der Ingenieur ein „Wiederholungstäter“ – elf Mal lief er den Halbmarathon in Folge. In den letzten Jahren waren die 10 Kilometer „seine“ Strecke.

Obwohl auch Tennis zu seinen Sportarten gehört, konzentriert er sich momentan wegen eines abgerissenen Bizeps ganz aufs Laufen. „Meine Motivation hole ich mir oft im Laufteam“, sagt Oliver Titsch, der auch die Sammelanmeldung für die „Runners“ organisiert. „Schade nur, dass meine Laufzeiten im Lauf der Zeit immer schlechter werden – ich bin ja nicht mehr der Jüngste“, kommentiert er augenzwinkernd. Für Oliver Titsch sind die Strecke und die Stimmung während des Gorch-Fock-Laufs mit keinem anderen Lauf zu vergleichen. „Ich finde die Atmosphäre bei diesem Event einfach großartig.“

Laufen beim NAKUK

Das Landhotel und Restaurant NAKUK in Horumersiel ist mit dem historischen Gulfhof schon rein äußerlich ein wahres Kleinod für Urlauber und Gäste.

Seine traumhafte Lage im Wangerland ist auch ein idealer Ausgangspunkt für läuferische Exkursionen.

Einmal ums Hooksmeer, entlang der Wasserkante am Deich oder bei einem Lauf bis zum idyllischen Dörfchen Wiarden: entlang den verschiedenen Strecken gibt es viel zu sehen und noch mehr Natur zu genießen.

Nach dem Lauf lockt das NAKUK Restaurant mit einer vielseitigen frischen und regionalen Küche zum Schlemmen.

Auf der NAKUK Webseite gibt es viele schöne Laufstrecken, die bequem mit der App komoot gelaufen werden können.



Mittelschwere Laufstrecke. Gute Grundkondition erforderlich. Überwiegend befestigte Wege. Kein besonderes Können erforderlich.





Standortmeisterschaft

Bundeswehr läuft mit!

Als Wettbewerb im Wettbewerb innerhalb des Gorch-Fock-Laufs werden der diesjährigen Bundeswehr Standortmeisterschaften ausgetragen. Sportlerinnen und Sportler aus allen militärischen und zivilen Organisationsbereichen und Standorten der Bundeswehr können daran teilnehmen.

Das Orga-Team des Gorch-Fock-Laufs freut sich über diese Kooperation. Sie trägt dazu bei, die Attraktivität des Laufs zu erhöhen. Zudem werden Männer und Frauen in Uniform als freiwillige Helferinnen und Helfer den Lauf unterstützen.

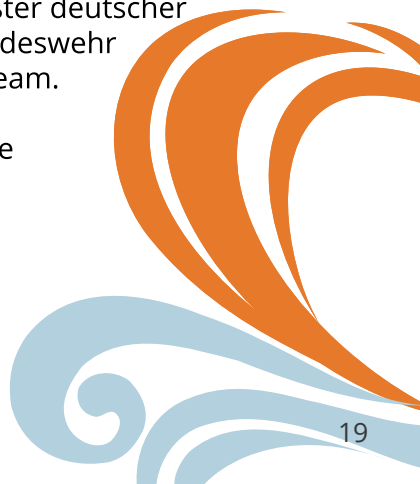
Schon immer eng mit der Bundeswehr verbunden

Bereits seit der Gründung des Gorch-Fock-Laufs im Jahr 2006 war die Sportveranstaltung eng mit den Dienststellen der Bundeswehr am Standort verbunden.

Namensgeber des Laufs ist das Soldatenbegegnungszentrum "Gorch-Fock-Haus", von wo aus der Wettbewerb bis 2015 startete. Ab 2016 übernahm der zivile Verein Gorch-Fock-Lauf e.V. die Organisation.

"Umso erfreulicher ist es, dass wir als größter deutscher Marine- und Bundeswehrstandort die Bundeswehr wieder mit im Boot haben", so das Orga-Team.

Soldatinnen und Soldaten können über alle angebotenen Distanzen starten. Die Standortmeisterschaft werden einzeln nach Altersklassen ausgewertet.



Welcher Läufer*typ bist du?

Beantworte kurz diese 5 Fragen und finde es heraus!

Wie bereitest du dich aufs Laufen vor?



Ich bin immer vorbereitet und laufe unter 10 km gar nicht erst los. Also: Aufstehen. Anziehen. Los gehts!



Ich checke meine Ausrüstung, ob alles funktioniert. Ohne Uhr geht nichts!



Ich gucke, was die Anderen machen und versuche, nicht herauszustechen.



Ich dehne mich und drücke die Daumen, dass ich durchhalte.

Was ist dein Ziel beim Laufen?



Schneller geht immer.



Spaß haben und fitter werden!



Endlich meinen Schweinehund besiegen...



Die Verbesserung der Statistiken auf meiner Lauf-App.

Bist du vor einem Lauf-Event aufgeregt?



Ein bisschen. Ich freue mich am meisten darauf, nach dem Lauf meine Ergebnisse in der App zu checken!



Es sind mehr Zweifel als Aufregung. Was mache ich hier eigentlich?



Nein. Nie. Es ist für mich wie Atmen.



Total! Ich laufe noch nicht lange und weiß nicht, was mich erwartet!

Was ist das Wichtigste beim Laufen?



Das Durchziehen!



Dabei sein ist alles!



Dass meine Messgeräte alle korrekt meine Leistung aufzeigen!



Jeder einzelne Schritt ist besser als auf der Couch zu gammeln.

Wie sieht deine Lauf-Ausstattung aus?



Ich habe bestimmt etwas vergessen. Ohje...



Ich habe mir eine neue Lauf-Uhr gekauft, aber ich weiß noch nicht, wie sie funktioniert.



Ich brauche nur gute Schuhe und etwas Wasser.



Je mehr, desto besser! Uhr, Blutdruck-Messgerät, Sportbrille und meine neuen Carbon Schuhe dürfen nicht fehlen!

Merke dir die jeweiligen Icons deiner Antworten. Das Icon, welches du am häufigsten hattest, beschreibt deinen Läufer-typen am Besten:



DER ÜBERAMBITIONIERTE

Laufen ist für diesen Typen so einfach wie Atmen. Er stellt sich so entspannt neben dich an die Startlinie als würde er sich beim Bäcker anstellen. Jeder Lauf unter 10 km ist keine Herausforderung für ihn. Er ist nur hier wegen der Atmosphäre und weil er gerade nichts Besseres zu tun hat.



INSPEKTOR GADGET

Der Inspector Gadget ist mit allem ausgestattet, was die Sportindustrie an Equipment zu bieten hat. Hier wird nichts dem Zufall überlassen. Sauerstoffsättigung im Blut, Herzfrequenz und Laktatwerte können jederzeit in Echtzeit abgerufen werden - sicher ist sicher.



ANFÄNGER/INNEN

AnfängerInnen kann man oft an den hilfeschekenden Blicken erkennen. Dieser Typ hat zwar nicht viel Erfahrung, ist jedoch sehr sympatisch, da sich wohl jede/r LäuferIn gut in diese Rolle hineinversetzen kann.



DER EWIGE ZWEIFLER

Dieser Typ hat jeden Tag eine andere Ausrede parat, warum er keine Höchstleistung erbringen kann. Mal sind es die falschen Schuhe, dann hatte er die Nacht zuvor schlecht geschlafen. Dabei wirkt er zwar nie so richtig motiviert, hört aber dennoch nicht auf.



Extra Service für müde LäuferInnenbeine

Für alle Läufer und Läuferinnen bietet das Team der Loges-Schule Wilhelmshaven, der Physiotherapieschule an der Nordsee, auf dem Pumpwerk Areal wohltuende Erste-Hilfe-Massagen für müde Beinmuskulaturen an.

Nach einem anstrengenden Lauf ist eine Massage die beste Belohnung. Einmal die müden Muskeln durchkneten zu lassen tut gut, lockert Verspannungen und beugt vielleicht sogar einem Muskelkater vor.

Nicht verpassen!

Bachelor möglich

Loges-Schule

Traumberuf Physiotherapeut/in

Beginn: September 2023

Loges -Schule, Antonslust 14, 26389 WHV

www.loges-schule.com

info@loges-schule.com

Tel. 0 44 21-9 88 80



Dein-TraumRad.de

Johnny Loco®



JohnnyCargo.de

JohnnyCargo.de ist ein Geschäftszweig der

Sermax GmbH

Mühlenweg 63 B / 26209 Streeker Moor-Hatten
04481 - 41 79 776 / www.SermaX.de / info@sermax.de



FÜR BEN.



FÜR SANDRA.



FÜR MARTIN.



FÜR NADJA.



FÜR JÖRG.



FÜR UTE.



FÜR TRUDE.

UND FÜR DICH!

Sparda-Bank West eG
Gökerstraße 58/60, 26384 Wilhelmshaven
Telefon: 0211 23 93 23 93

Sparda-Bank

Die Deine Bank.