

## STECKBRIEF

### Philipp Pflieger, 22, SINDELFINGEN



» Philipp Pflieger wurde in diesem Jahr Deutscher Junioren-Meister und Achter bei den Europameisterschaften der Unter-23-Jährigen über 5000 Meter. Mit 7:59,40 Minuten über 3000 Meter und 13:54,39 Minuten über 5000 Meter zählt der 22-jährige Politikwissenschaftsstudent zu den größten deutschen Nachwuchshoffnungen im Laufbereich.

#### 1 Mein Lieblingsessen vor dem Wettkampf

Wenn er nachmittags oder abends stattfindet: vier bis fünf Stunden vorher Pasta. Ist der Start vormittags: eine helle Semmel mit Honig.

#### 2 Und danach

Meist italienisch: immer wieder Pasta, aber auch mal Pizza.

#### 3 Meine bevorzugte Selbstbelohnung nach einem harten Training

Die Vorfreude auf das nächste Rennen und gelegentlich auch mal ein heißes Bad.

#### 4 Ich könnte nicht trainieren...

...ohne den Kick durch einen Wettbewerb.

#### 5 Mein größtes Laster

Mein großer Ehrgeiz.

#### 6 Mein „Mantra“

„Geht nicht gibt's nicht!“ Und für schwere Zeiten: „Man kann hinfallen, unverzeihlich ist nur, wenn man liegen bleibt.“

#### 7 Die schönste Laufstrecke

...könnte in den Pinienwäldern im italienischen Cervia liegen.

#### 8 So sieht ein idealer Laftag aus

7 Uhr: 20 Minuten lockeres Laufen, Stretching, dann Frühstück. 10 Uhr: eine Stunde Dauerlauf. Mittagessen, kurzer Mittagsschlaf. 16 Uhr: Tempoläufe im Stadion, dann Abendessen. Im

Anschluss noch 30 Minuten Physiotherapie.

#### 9 Mit dieser Person würde ich gern mal laufen gehen

Mit meiner Freundin Susi Lutz, der Deutschen Junioren-Meisterin über 10000 Meter. Das kommt nicht oft vor – wegen unserer unterschiedlichen Laufgeschwindigkeiten.

#### 10 Mein Erfolgsgeheimnis

Mein Wille, mich immer weiterzuentwickeln, und meine Fähigkeit, mich von Rückschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen.



### Gesucht: COOLE LÄUFER

Der Laufschuhspezialist Brooks sucht noch Bewerber(-innen) für sein neues Running Team. Zu ausgewählten Ausdauer-Events – Hindernisläufen, Triathlons,

Straßenläufen von kurz bis Marathon – möchte der Hersteller bis zu fünf Athleten schicken, die in Teamkleidung die Marke repräsentieren. Infos unter [brooksrunning.de](http://brooksrunning.de). Bewerbungen für das Casting an [casting@brooksrunning.de](mailto:casting@brooksrunning.de)

## RICHTIG ODER FALSCH?

Schwitzen kann man lernen – und das sollte man auch tun.



**RICHTIG!** Schwitzen ist eine notwendige Anpassungsreaktion des Körpers. Ohne das Schwitzen würde unsere Körpertemperatur beim Dauerlauf schnell bis in tödliche Bereiche ansteigen. Durch mehrjähriges Ausdauertraining verstärkt sich die Flüssigkeitsabgabe über die Schweißdrüsen, wohingegen der Salzgehalt im Schweiß immer geringer wird. Dies ist ein wichtiger Trainingseffekt. Wer sich durch das Schwitzen behindert fühlt, sollte zum Beispiel auf den Genuss von Kaffee verzichten. Saunagänge können die Wärmeabgabe des Körpers über die Hautdurchblutung verbessern und somit Schweiß sparen. **KAI RÖCKER**

## UMFRAGE des Monats

Worüber können Sie sich bei Mitläufern am meisten aufregen?

- Das Laufverhalten ..... 25 %  
(Vorlaufen oder Hinterherhängen)
- Das Lauftempo ..... 32 %  
(zu schnell oder zu langsam)
- Die Kommunikation ..... 27 %  
(ständiges Reden oder stures Schweigen)
- Die Erscheinung ..... 15 %  
(Aussehen, Bekleidung, Geruch)

Mehr Umfrageergebnisse unter [runnersworld.de](http://runnersworld.de)