



Schwitzen ohne Flitzen

Auch die Pausen gehören zur Musik! – Da Läufer sogar ihre Pausen gerne aktiv gestalten, sind Saunieren und „Thermieren“ bei vielen beliebt. Richtig Spa-ß macht Regeneration in einem „Spa“, zum Beispiel im Berliner LIQUIDROM – 2014 gewann es den „European Health & Spa Award“ – oder in der Ruppiner FONTANE THERME, die Deutschlands größte schwimmende Sauna vorweisen kann.

Von JoAnna Zybon

Schneeregen. Ach, wie gemütlich! Je mehr Schneeregen, desto heimeliger. Je höher der Wellengang, desto wohlicher räkeln wir uns. Wir, die Gäste der Seesauna am Ruppiner See. Die ganze Sauna schaukelt im Wellengang. Dabei genießen wir den Seeblick, denn hier schwitzt man nicht in einer fensterlosen Hütte, sondern in einem 70 qm großen Raum mit Panoramafenster. Ich lümmle auf einer hölzernen Schaukel, die sanft hin und her schwingt. Der Saunameister fächelt jedem Gast würzige Aufguss-Schwaden zu. Drinnen duftet es nach Johannisbeeren, draußen können wir dem Winter bei der Arbeit zusehen. Nach dem Aufguss steigen fast alle Saunagäste in den See, der uns mit einer Wassertemperatur von 3 °C überrascht. Einige pushen ihren Kreislauf mit ein paar Schwimmgügen.

HEISSE INTERVALLE

Vor dem rituellen Bad spreche ich mit dem ehemaligen Weitspringer Joachim Busse, inzwischen 60 Jahre alt. Ältere Leichtathletik-Experten erinnern sich bestimmt an ihn, denn er wurde mehrmals Deutscher Meister, mit einer persönlichen Bestleistung von 8,12 m (1981 in Gelsenkirchen). Heute ist Busse Sport- und Gesundheitsmanager im Hotel „Resort Mark Brandenburg“ und der angegliederten Fontane Therme.

Welche sind die häufigsten Fehler beim Saunabaden? – Dazu Busse: „Die Leute saunieren zu heiß, zu lang und mit zu kurzen Pausen. Ein Saunagang sollte maximal 12 min dauern, die Pause mindestens 30 min. Mehr als drei Gänge an einem Tag sollten es nicht sein! Und Menschen mit zu hohem Blutdruck oder Entzündungen im Körper sollten gar nicht reingehen.“



Seele und Körper baumeln lassen - auf einer Schaukel in der Seesauna.

Foto: Fontane-Therme

Ok, ein perfekter Saunagang dauert also nicht länger als ein Cooper-Test. Das will ich künftig unbedingt beachten!

Apropos Cooper-Test: Das „Resort Mark Brandenburg“ lädt nicht nur zum Regenerieren ein, sondern auch zum Trainieren. Es bietet ein Sportstudio, eine Tartanbahn und viele ausgemessene Laufstrecken auf Wald- und Asphaltboden an. „Wir hatten hier schon mehrere Fußballmannschaften zum Trainingslager, u.a. Eintracht Braunschweig, FC Sevilla und Hertha“, berichtet Busse. Die Aktiven betreut er als Sportphysiotherapeut mit Qualifikation Kinesiologie und Osteopathie. Die Übernachtungspreise sind zwar gesalzen wie die vielen Solebecken der hauseigenen Therme, aber für Teams von mindestens 10 Sportlern kann man süße Rabatte aushandeln.

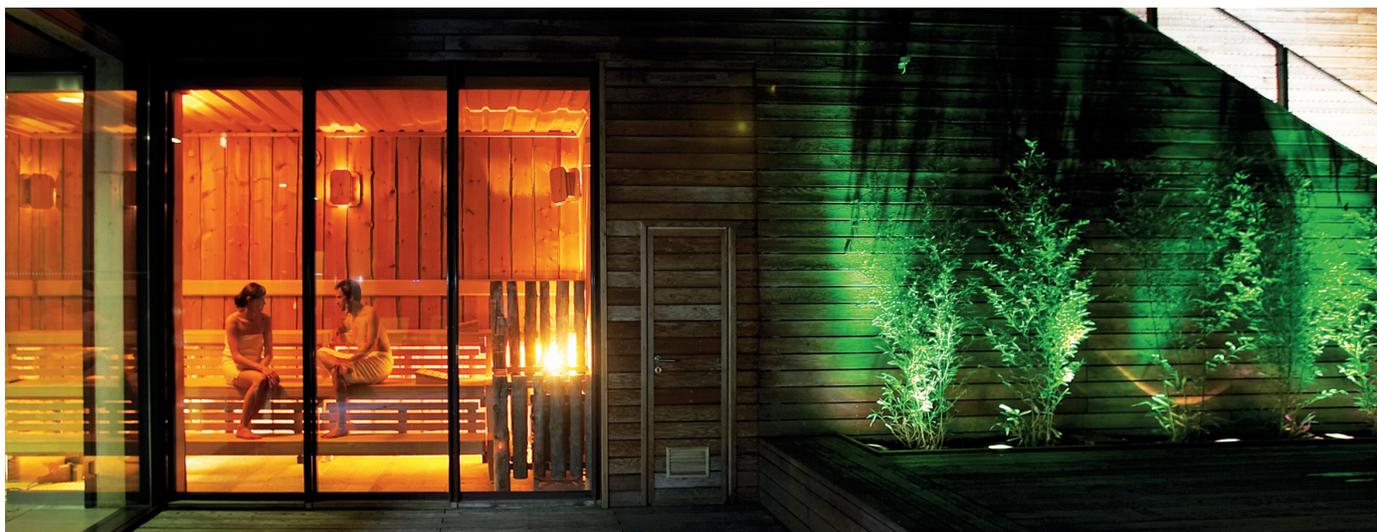
TEMPEL DER ERHOLUNG

Auch die Musik gehört zur Pause. Beim Schwimmen im warmen Salzwasser plätschern sphärische Klänge unter einer abgedunkelten Kuppelhalle. Diesmal befinde ich mich im Liquidrom in Berlin. Keiner der Poolgäste traut sich lauter als im Flüsterton zu sprechen, weil die Worte sonst unter der Kuppel widerhallen – und jene aufwecken würden, die auf einer Poolnudel eingeschlafen sind. Auf dem Wasser treiben Lichtkugeln, schillern Farben und schimmert das Mondlicht, das durch ein Fenster im Zenit hineinfällt. Die minimalistische Architektur assoziiert einen Sakralbau. Das bringt mich darauf, dass Regene-

ration Läufern „heilig“ sein sollte. Nach dem Bad im Licht, Klang und Salzwasser zelebriere ich noch 12 Saunagänge à 25 min. Denn ich will alle Saunen genießen und besuche jede drei Mal: Himalaya Salzauna, Dampfbad, Kelo Panoramasauna und Finnische Sauna. Und was ist mit der Cooper-Test-Eselsbrücke? – Nun, wie so manche Saunafreunde „vergesse“ ich alle guten Empfehlungen in Bezug auf die Transpirationsdauer. Das 12-min-Schwitzen begeistert mich nicht, weder auf der Bahn noch auf der Bank. Ohnehin ist das Wichtigste beim Saunieren die Abkühlung. Für die coolness bietet der Wellness-Tempel ein edles steinernes Tauchbecken. Nach den vielen Temperaturschocks fühle ich mich schließlich wie schwerelos und für zwei Monate auf Vorrat regeneriert. Kein Wunder, dass diese Wasserwelt der Sinne letztes Jahr in der Kategorie „Best Day Spa“ mit dem europäischen „Bäder-Oskar“ ausgezeichnet wurde. Wie der Oskar in der Filmbranche ist der „Health and Spa Award“ ebenfalls einzigartig und die höchste Auszeichnung für europäische Wellnessunternehmen und – innovationen. Veranstaltet wird er von der „Agentur für Gesundheit und Wellness“ in Wien.

Das Liquidrom liegt im Herzen Berlins am Anhalter Bahnhof und ist bei gestressten Hauptstädtern sehr beliebt. An einem normalen Werktag aalen sich hier um die 200 Gäste, an einem Wochenendtag eher doppelt so viele.

Berlin-Besucher können sich den urbanen Entspannungsmodus zum



Auch ein Entspannung und Wohlbefinden versprechender Saunagang in der mit finnischem Holz ausgekleideten Panoramasauna des Liquidroms bei 80 °C sollte nicht länger als 12 min pro Gang andauern. Foto: Liquidrom

Beispiel am 29. März genehmigen: im Anschluss an Deutschlands größten Halbmarathon. Das HM-Ziel liegt lediglich fünf S-Bahn-Stationen vom Liquidrom entfernt. Viel Gepäck sollte man allerdings nicht dabei haben, weil die Umkleidekabinen und Schränke sehr klein sind. Liquide sollte man auch sein.

Geburtsstagskinder können sich schon vorher entspannen: Sie bekommen die Hälfte des Preises einer Tageskarte geschenkt. ■

LIQUIDROM, Möckernstraße 10, 10963 Berlin, Tel.: 030 / 25 80 07 82-0
Öffnungszeiten: Täglich 10.00-24.00 Uhr,

Fr.+ Sa. bis 1.00 Uhr
www.liquidrom-berlin.de

FONTANETHERME NEURUPPIN, An der Seepromenade 21, 16816 Neuruppin am See, Tel.: 03391 / 40 32-400, Öffnungszeiten: Täglich 10.00-22.00 Uhr
www.fontane-therme.de

RHEIN-RUHR MARATHON

SONNTAG, 7. JUNI 2015 ab 7.55 Uhr
Sportpark Duisburg · Kruppstraße
mit Inline-, Halb-, Staffel- und Handbike-City-Marathon

www.rhein-ruhr-marathon.de

StadtSportbund
Duisburg



StadtSportbund Duisburg
Bertaallee 8 b
47055 Duisburg
Tel.: 0203 / 30 00 811
Fax: 0203 / 30 00 888



Lauf-Sport Bunert
Sternbuschweg 194
47057 Duisburg
Tel.: 0203 / 37 73 00
Fax: 0203 / 35 05 90



laufreisen.de

laufreisen 2015

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 03.01. Tromsø Polar Night | 28.06. St. Petersburg Marathon |
| 25.01. Marrakesch Marathon, HM | 25.07. 30. Swissalpine Ultra |
| 25.01. Gran Canaria Marathon, HM | 22.08. Reykjavik Marathon, HM |
| 30.01. Muscat Marathon, HM | 12.09. Médoc Marathon |
| 22.02. Malta Marathon, HM | 13.09. Ladakh Tibet Marathon, HM |
| 22.02. Madeira Marathon, HM | 13.09. Vilnius Marathon, HM |
| 01.03. Kilimanjaro Marathon, HM | 13.09. Lake Tahoe Marathon, HM |
| 07.03. Kilimanjaro Besteigung | 27.09. Berlin Marathon |
| 13.03. Jerusalem Marathon, HM | 18.10. Mallorca Marathon, HM |
| 15.03. New York City Halbmarathon | 01.11. Auckland Marathon, HM |
| 18.03. Run'n'Sun Laufcamp Algarve | 01.11. New York City Marathon |
| 21.03. Lissabon Halbmarathon | 04.11. Run'n'Cruise Karibik mit Caribbean Six Day Challenge |
| 22.03. Rom Marathon | 06.11. Melbourne Two Bays M, HM |
| 03.04. Dead Sea Ultramarathon, HM | 08.11. Athen Marathon, 10 km |
| 04.04. 45. Two Oceans Ultra, HM | 08.11. Ayers Rock Run |
| 15.05. Jakobslauf - Jakobsweg | 15.11. Istanbul Marathon, 15 km |
| 17.05. Riga Marathon, HM | 22.11. Zypern HM und Cyprus Cup |
| 31.05. Comrades Marathon | 13.12. Honolulu Marathon |
| 22.06. Midnight Sun Marathon, HM | |

weitere laufreisen und Marathons gibt es bei: www.laufreisen.de
laufreisen GmbH · Fon: 0231-9548840 · info@laufreisen.de