
Ultra-Kalender – Jahresplanung für Wettkämpfe, Aufbauwettkämpfe und Regenerationsphasen

Wie stellt man einen Jahresplan auf?

Man sucht sich zwei, drei Rennen heraus, in denen man eine möglichst gute Leistung erzielen will.

Entweder sind damit die Höhepunkte des Jahres bereits komplett, oder man hält sich noch für die zweite Jahreshälfte bedeckt; dann sucht man nur ein, zwei Rennen für das erste Halbjahr.

Diese qualitativen Ziele ergänzt Du noch um eine realistisch-ambitionierte Finish-Zeit (oder km-Leistung bei Zeitläufen) und einen Grob-Trainingsplan. Im Grobplan musst Du folgende Blöcke im Jahreskalender unterbringen:

- Grundlagen = Tempoblock (meist in den Wintermonaten, 4–8 Wochen),
- Spezialvorbereitung auf den wichtigsten Wettkampf des 1. Halbjahres inklusive Tapering-Phase von 2–3 Wochen (insgesamt 10–16 Wochen),
- Zwischen-Regenerationsphase (1–4 Wochen) und
- Spezial-Vorbereitung auf den 2. Hauptwettkampf des Jahres (wieder 10–16 Wochen), schließlich noch die ausgiebige
- Regeneration vor Jahresende (mindestens 3 Wochen).

Dieser Grobplan ist Dein Gerüst, in das Du dann nach und nach Aufbau- oder weniger wichtige Wettkämpfe sowie vor allem Deinen persönlichen Jahreskalender (Urlaub, Dienstreisen, Fami-

lienfeiern und andere Termine) einfügen kannst, bevor du dann den detaillierten Trainingsplan mit den einzelnen Einheiten pro Woche etc. aufstellst.

Warum sollte man den Jahresplan immer auf die persönlichen Umstände anpassen?

Innerhalb von 2 oder 3 Monaten passieren Dir garantiert so viele unvorhergesehene Dinge, die Dich daran hindern, Deinen Trainingsplan zu 100% zu erfüllen, dass Du die vorhersehbaren Besonderheiten gleich von vornherein berücksichtigen solltest.

Es ist absolut ätzend, wenn Du an dem Tag der geplanten großen letzten langen Einheit für mehr als 10 Stunden in einem Flugzeug eingepfercht sitzen musst. Wenn solche Dienstreisen bereits Monate vorher bekannt sind, plane entsprechend das Training elastisch drum herum. Bring Deine Familie nicht unnötig gegen Dich auf, wenn Du im Vorfeld der Konfirmationsfeier alle Mithilfe unter Verweis auf Deinen Trainingsplan minimierst.

Manche Läufer gehen so weit, dass sie nicht zuerst ihre Hauptwettkämpfe raussuchen, sondern zuerst die wichtigen familiären und beruflichen Pflöcke einschlagen, um dann nach einem geeigneten Termin/Zeitblock für die Spezialvorbereitung zu suchen und die Hauptwettkämpfe sozusagen Privatsphären-optimiert raussuchen. Geht natürlich nur, wenn Du keine Meisterschaften etc. läufst, denn da musst Du am gesetzten Termin laufen.

Wie viele Ultraläufe kann man pro Jahr absolvieren?

0 bis ca. 100.

Bei Etappenläufen wie dem Transeuropalauf werden ja schon fast 70 Etappen jeweils eine Ultradistanz, Tag für Tag, ohne Ruhetag hintereinander weg gelaufen. Das können einige wenige

Leute schaffen, die sich auch entsprechend in den Monaten davor vorbereitet haben, u. a. mit Trainingsläufen deutlich weiter als Marathon. Deswegen oben die »100«.

Dann gibt es noch die Vielstarter, die durchaus auf 20–25 Ultrawettkämpfe pro Jahr kommen, also im Schnitt jedes zweite Wochenende einen Ultra machen. Bei diesen Spezialisten ist es so, dass sie sich in diese Fähigkeit »hineingelaufen« haben und sie praktisch gar kein eigentliches *Ultra-Training* durchführen, sondern alle ihre Läufe von mehr als 25–30 km Länge im Rahmen eines Wettkampfs absolvieren.

Man kann also durchaus eine stattliche Zahl von Ultrawettkämpfen bestreiten.

Das wird aber längst nicht allen gelingen, die Ultras laufen. Die Regeneration von einem 100-km-Lauf kann 10 Tage bis 4 Wochen und mehr dauern, je nach Rennverlauf und körperlicher Verfassung vor dem Rennen. Wenn Du also z. B. 10 Tage nach Deinem super gelaufenen 100er noch mal einen flotten 50er draufpacken möchtest, gehst Du ein hohes Risiko, dass Du Dich in Grund und Boden läufst (»Übertraining«). Selbst ein kurzes Rennen ist nicht anzuraten, denn Du bist noch müde und garantiert langsamer als z. B. eine Woche vor Deinem 100er. Anders ausgedrückt: Zu dicht auf einen Ultralauf einen weiteren Wettkampf zu versuchen, heißt höchstes Risiko, sich in einen Übertrainings-Zustand hineinzumanövrieren.

Wie viele auf Top-Leistung gelaufene Ultrawettkämpfe sollte man pro Jahr maximal laufen?

Sehr wenige.

Wenn Du in einem Ultrarennen ernsthaft versuchst, die für Dich aktuell mögliche Höchstleistung auch auf die Piste zu bringen, musst Du unmittelbar danach ein paar Tage bis Wochen eine relative Laufpause machen. »Relative« Pause, weil Du kürzere Läufe noch bzw. schon wieder machen kannst, aber Dein Laufpensum drastisch gegenüber den Trainingswochen vor dem

Wettkampf absenken musst. Ansonsten Übertraining → Verletzungen → Läuferhölle.

Ich habe in manchen Jahren bis zu acht Ultrawettkämpfe in meiner Statistik stehen, davon waren aber jeweils maximal nur drei oder vier von der Sorte »voll gelaufen«; die weiteren drei bis vier Wettkämpfe habe ich als harte Trainingseinheiten *von vornherein geplant* eben nicht auf Anschlag gelaufen.

Warum soll man nicht versuchen, das ganze Jahr über in Top-Form zu sein?

Weil der Mensch ein Rhythmus-Tier ist.

Nicht ganz so extrem wie der Bär, der sich im Herbst Winterspeck anfrisst und dann erst mal für ein paar Monate in seine Höhle schlafen geht, aber doch mit deutlich unterschiedlichen Aktivitäts- und Leistungsfähigkeits-Potential pro Jahreszeit (= Saison). Der Rhythmus der Jahreszeiten spiegelt sich bei uns Menschen in vielen körperlichen und mentalen Aspekten wider, und es ist meiner Meinung nach nicht nur völlig natürlich und okay, dass auch wir Ultraläufer im Winter etwas schlapper und im Sommer etwas spritziger sind, sondern es ist geradezu schädlich, gegen solche Schwankungen angehen zu wollen.

Man muss ja nicht gleich so extrem Winterspeck ansetzen wie es Jan Ullrich zu seinen besten Zeiten getan hat. Und generell würde ich empfehlen, dass Ältere etwas weniger Schwankungen als Jüngere einplanen (mein Wochenpensum schwankte zu meinen besten Zeiten zwischen 25–30 km und 160 km die Woche; jetzt geht es eher so zwischen 35–40 und 120 km die Woche mit weniger Ausschlag nach unten und oben). Denn jüngere Ultraläufer können sich doch etwas schneller wieder aus einem Formtief zu guter bis Top-Form herantrainieren, während Ältere sich da nur vergleichsweise zäh wieder aus dem Loch rausrobber können.

Viele Ultras bereiten sich durch zunehmend längere/anspruchsvollere Aufbauwettkämpfe auf ihren Hauptwettkampf vor – was ist dabei zu beachten?

Aufbauwettkämpfe im strengen Wortsinn sind gar nicht möglich.

Entweder Du baust Deine körperliche und mentale Fitness mit geeignetem Training auf oder Du machst einen Wettkampf – da verbrauchst Du nicht nur akut Energie, sondern nagst auch für Tage bis Wochen an dieser Fitness. Aufbau = Training, Wettkampf = Ernte des Trainings. Nach einem Wettkampf wachsen auch wieder ein paar Früchte nach, aber erst mal hast Du abgeerntet.

Diese kategorische Sichtweise wird in der Praxis dadurch gemildert, dass man einen Wettkampf tatsächlich nur als Trainingseinheit laufen kann, bei optimaler Versorgung und nettem Miteinander etc., statt mutterseelenallein durch die Pampa zu stolpern. Auch ich habe das ja praktiziert. Dafür musst Du aber eine gewisse Sturheit mitbringen und Dich nicht zu einem Wettkampf = zu frühem Abernten Deines Trainingserfolges verführen lassen. Bei sogenannten Aufbauwettkämpfen ist es also ziemlich wichtig, sich von vornherein auf mögliche verführerische Situationen einzustellen, z. B. dass man mit nur wenig Beschleunigung doch noch auf's Treppchen laufen kann, dass man sich vor zufällig anwesenden Lauffreunden oder Verwandten nicht unter Wert präsentieren will, usw. usw.: Wer hier nicht cool und stur seine Trainingseinheit trotz der Außenreize wie vorher geplant durchzieht, läuft Gefahr, den eigentlichen Zielwettkampf vorwegzunehmen und das mit großem Einsatz vorbereitete Superergebnis am Tage X einem Naja-Resultat im Aufbaurennen zu opfern.

Richtig gelaufen kann ein Aufbauwettkampf neben dem dort absolvierten km-Pensum noch weitere positive Effekte haben: Du übst ein, in einer Wettkampfatmosphäre mit Startnummer am Körper gelassen Dein vorher zurechtgelegtes (langsames) Tempo über einen längeren Zeitraum einfach einzuhalten. Und fühlst Dich im Ziel viel frischer und stärker als Deine ausgepumpten Mitläufer.

Welche Vorbereitungswettkämpfe soll man vor einem 100-km-Rennen absolvieren?

Möglichst wenige. Mal ein Blick über den Tellerrand zum großen Pfannkuchen-Wettessen: »Komisch, vorhin bei der Probe hat er noch locker 18 Stück hintereinander verputzt, und jetzt schwächelt er schon nach sechs ...«

Nur die allergrößten Stoiker bleiben nämlich in einer Wettkampfsituation total cool – der große Rest von uns wird doch in der Startphase oder kurz vor dem Ziel ziemlich Adrenalin-geflutet und wir lassen dann eine bessere 100-km-Zeit nach optimalem Training wegen der sog. Aufbauwettkämpfe liegen. Denn dort wird dann doch schneller gerannt als vorher geplant – und dann ist die folgende Trainingswoche für den 100er wegen fehlender Regeneration schon halb im Eimer. Bio-logisch gesehen lässt man also von Wettkämpfen in der unmittelbaren Vorwettkampfphase 4–6 Wochen vor dem Ziel-Ultra besser die Finger.

Andererseits können aber vernünftig gelaufene Aufbauwettkämpfe ein mentaler Booster für den Hauptwettkampf sein. Wie immer gilt es, individuell abzuwägen. Notorische Schnellstarter sollten auf keinen Fall längere Rennen als Halbmarathon in den letzten 4 Wochen vor dem Wettkampf absolvieren, aber verunsicherte Kandidaten können durchaus von einem geglückten längeren Vorwettkampf profitieren.

Z. B. ein 6-h-Lauf 3 Wochen vor dem 100-km-Wettkampf kann für schnelle Läufer noch die lange Einheit für den letzten Schliff werden, aber den darfst Du dann auf keinen Fall volle Pulle laufen, sondern musst ihn aus dem vollen Training heraus laufen. Beispiel: Läufer mit Zielzeit 7:30 h über 100 km.

RICHTIG: Ein mit einer Leistung von 7:30 im 100-km-Rennen 3 Wochen später verträgliches Vorgehen wäre hier, 5 Stunden lang im 5er-Schnitt zu laufen, und dann nach 60 gemütlich abgespulten km in der letzten Stunde deutlich zu beschleunigen (um bei rund 74 km zu landen). Das wäre eine sehr wirksame Trainingseinheit, von der Du Dich auch viel schneller erholst, als wenn Du den 6-h-Lauf von Anfang an im 100-km-Renntempo läufst.

FALSCH: Alles im angestrebten 100-km-Renntempo zu laufen hätte neben der physischen Ermüdung eine vielleicht noch bedeutsamere mentale Konsequenz: Du zeigst Deinem Unterbewusstsein, nur 6 Stunden lang 100-km-Tempo laufen zu müssen und dann fertig zu sein. Wundere Dich nicht, wenn Du beim 100-km-Rennen nach 5 ½ Stunden in ein tiefes schwarzes Loch fällst (s. Kapitel »Ultra-Training – Die Bausteine...« ab S. 41 und »Besonderheiten ...« ab S. 75).

RICHTIG: Es ist im Hinblick auf das 100-km-Rennen eine viel positivere Erfahrung, wenn Du Dich 5 Stunden lang in Geduld übst, im normalen langsamen Dauerlauftempo läufst und erst in der letzten Stunde leicht beschleunigst und damit, wenn alle anderen sehr müde sind, der Schnellste im Feld sein wirst. Weiterer ganz wichtiger Aspekt: Du darfst für einen solchen 6-h-Trainingslauf nicht tapern! FALSCH: Mit Tapering und 100-km-Renntempo über 6 Stunden mutiert der Aufbauwettkampf zum Formabbau-Wettkampf. Vielleicht erzielst Du sogar eine neue PB über die 6 h (weil Du ja schon praktisch in Höchstform bist) und baust ein dickes falsch-positives Selbstbewusstsein auf – aber genau das ist für ein optimales 100-km-Rennen 3 Wochen später kontraproduktiv.

Und wie steht es mit kürzeren Rennen?

Auch hier gilt: Der 10-km-Lauf 1 oder 2 Wochen vor dem 100-km-Rennen kann der letzte Schliff werden oder aber die mühsam erarbeitete Form beschädigen.

Der positive Effekt stellt sich eher ein, wenn Du (trotz Warmlaufens) das 10-km-Rennen wie ein echter Ultra angehst: Eher einen Tick zu langsam, ruhig und abwartend, Mitläufer und/oder Landschaft bewusst wahrnehmend, und erst auf den letzten 4–5 km vorsichtig Gas gibst, aber Dich nicht in einen echten Ziel-Sprint verwickeln lässt. Also: Eine schnellere zweite Hälfte im 10-km-Aufbauwettkampf ist schon ein ganz guter Hinweis darauf, dass Du diesen vernünftig gelaufen bist und Dir hoffentlich den letzten Schliff geholt hast.

Gibt es für den 24-h-Lauf andere Empfehlungen zu Aufbauwettkämpfen?

Ja und nein.

Ein Unterdistanzrennen von 10 km bis Halbmarathon macht hier überhaupt keinen Sinn: Du bist Langausdauer-trainiert und kannst deswegen aktuell überhaupt nicht schnell laufen – relativ zu Deinem Tempovermögen zu Beginn der Spezialvorbereitung auf den 24er. Ein 10-km-Lauf würde Dich bestenfalls nur frustrieren und schlimmstenfalls mit einer Verletzung und/oder total ramponiertem Selbstbewusstsein »beglücken«.

Grundsätzlich kann aber auch hier ein längeres Aufbaurennen zu einem Formabbau oder Übertrainingszustand kurz vor dem Ziel-24er führen. Das Timing, wie lang oder kurz vor dem Ziel-24er, als auch vor allem die Laufgeschwindigkeit in den ersten 50–70% des Aufbaurennens sind hier sorgfältig zu wählen, sonst wird der 24er nix oder bestenfalls so lala.

Andererseits kannst Du mit einem konservativ angegangenen und durchgezogenen 6- oder sogar 12-h-Lauf bis 4 Wochen vor Deinem 24er noch wichtige Infos zur Rennplanung gewinnen, die mit anderen langen Einheiten in dieser Form nicht so leicht zu bekommen sind. Z. B. ein 12-h-Lauf durch die Nacht im St. Jakob-Park in Basel hat mir 5 Wochen vor dem Ziel-24er erstens die Zuversicht gegeben, dass ich gut durch die Nacht komme und zweitens gehörigen Respekt vor einer scheinbar leichten Durchschnittsgeschwindigkeit beim 24er eingeflößt. Angegangen war ich das 12-h-Rennen mit dem eisernen Vorsatz, auf keinen Fall schnellere Rundenzeiten als im 6:15er-Schnitt zu laufen (6:15er-Schnitt war damals für mich ca. 20% langsamer als mein Tempo auf den ruhigen 30–40-km-Läufen).

Ist es eher gut oder eher schlecht, ein erfolgreiches Trainingsprogramm in der nächsten Saison möglichst genau zu wiederholen?

*Wenn Du es erst 1x durchgezogen hast, ja, unbedingt noch mal!
Eine dritte Wiederholung könnte dagegen schon zu viel von dem Gleichen sein ...*

Erst einmal Glückwunsch, wenn Du Dir im Rückblick bescheiden kannst, dass Du einem Trainingsprogramm gefolgt bist, das für Dich erfolgreich war: prima Wettkampf oder Wettkampfserie sowie keine größeren Wehwehchen. Wenn Dein Wettkampfziel für die nächste Saison wieder analog dieser erfolgreichen Saison ist, dann ist es für Dich sehr sinnvoll, auch ein analoges Training durchzuziehen. Wenn Du noch in der schönen Situation bist, dass Du realistisch eine Leistungssteigerung erwarten kannst, musst Du lediglich das Tempo der Einheiten »proportional« schneller ansetzen; die Lauf-km werden sich damit erhöhen. Aber bitte nicht bei den Längen, da kann und sollte alles so bleiben. Ob das so angepasste Training anschlägt, stellst Du mit Testläufen und kurz vor der Peaking-Phase anhand der oben beschriebenen Anzeichen fest.

Egal, ob Du Dir jetzt exakt das gleiche oder ein auf eine Leistungsverbesserung angepasstes Training absolvierst: Durch die (Quasi-)Wiederholung kannst Du viel besser als nach einer einmaligen Durchführung sagen, was Dir an dem Trainingsprogramm am besten nutzt, was Dir Spaß macht oder nicht und wo Du eher Zweifel hast, dass es Dir was bringt. Das können einzelne Lafeinheiten sein, aber auch die Abfolge von wöchentlichen Steigerungen des Pensums mit relativen Ausruh-Wochen, oder die Ballung von harten Einheiten. Und diese Reflektion kann Dich dann in der übernächsten Saison zu einem für Dich weiter optimierten Programm führen, das doch in einigen Punkten anders ist.

Selbst wenn Du zum Schluss kommen solltest: »Passt genau, mach ich noch ein drittes Mal exakt so«, ist Vorsicht geboten. Ein 100-km- und erst recht ein 24-h-Lauf sind auch für sehr gut Trainierte wahrlich kein Pappenstiel. Dein Körper bzw. Dein

Gehirn merkt sich diese Riesenanstrengung und alles, was davor und danach so los war, mit einem Elefanten-Gedächtnis sehr präzise. Und es kann Dir passieren, dass bei der 3. Wiederholung Deines erfolgreich erprobten Aufbauprogramms die geballte unbewusste Intelligenz Deines Körpers schon auf halber Strecke rebelliert. Das Muster des allmählichen Aufbaus der Wochen-km und der Länge des Langen kann die schlafenden (Schweine-) Hunde wecken: »Ach so, jetzt will er uns bald wieder durch diese Ultra-Wettkampf-Hölle schleifen, aber nicht mit uns ...« – und plötzlich reagiert Dein Körper negativ auf die zweimal so positiven Belastungsreize, Du fühlst Dich müde und unmotiviert wie ein unechter Ultra. Deswegen solltest Du Deinen Trainingsaufbau auch nach erfolgreicher zweimaliger Durchführung ändern, um die bewusste und vor allem auch unbewusste Aversion gegen zu viel Wiederholung zu kontern.

Also: 1x Wiederholen ist prima, um Deinen für Dich optimalen Plan oder auch nur Planelemente deutlicher herauszukriegen; ab der 2. Wiederholung wird es nicht mehr besser.

Nachdem Du verschiedenste Ultrastrecken ausprobiert hast und nun Deine Leistungen mal gezielter steigern möchtest, wie kannst Du Dir motivierende Ziele setzen und läuferische Zufriedenheit erzielen?

Du solltest vor allem reflektieren, was Dir an den bisherigen Ultras Freude gemacht hat, wo Du selber glaubst, Fehler gemacht zu haben und daraus dann mögliche Schwerpunkte für die kommende Saison rauszudestillieren. Und zwar möglichst nur zwei Ultrarennen raussuchen, bei denen Du eine Topleistung erzielen willst.

Du musst bei der Analyse der bisherigen Wettkämpfe Dir gegenüber absolut ehrlich sein. In die Tasche lügen führt hier nur zu künftigen Enttäuschungen. Also frag Dich, ob Dir längere oder kürzere Läufe, auf Straßenbelag oder auf Trails, ob eher sportlich wertvolle oder erlebnisreiche Rennen mehr langanhaltende Befriedigung gegeben haben. Versuch auch Dein relatives Ab-

schneiden (z. B. anhand der Punktetabelle des DUV-Cups, s. DUV-Homepage) zu beurteilen, dann hast Du Dir ein vorläufiges persönliches Ultra-Profil erstellt. Das kann sehr scharf konturiert sein (»mindestens 100 km, vorher ist mir alles viel zu schnell/zu hektisch«) oder noch recht unausgeprägt »Also eigentlich hat mir alles ganz gut gefallen, und ich war auch überall einigermaßen gleich gut«.

Im Falle der scharf konturierten Profile suchst Du Dir eben zwei Hauptwettkämpfe, die Deinen offensichtlichen Neigungen und Talenten am besten entsprechen.

Bist Du jemand ohne scharf gezacktes Ultraprofil, hast Du die freie Wahl. So kannst Du den ersten Saisonhöhepunkt z. B. mit einem 6-h- oder 50-km-Straßenlauf wählen und als zweiten Dir einen schönen langen Trail aussuchen. Und nach der nächsten Saison natürlich wieder reflektieren, was eher gut und eher schlecht war etc. Du wirst sicher bald Deine Vorlieben gefunden haben, und dann kommen auch befriedigende Lauferlebnisse und/oder -resultate mit höherer Wahrscheinlichkeit zustande.

Was ist von einer freiwilligen Ultrapause von einem kompletten Jahr oder mehr zu halten?

Viel!

Wenn die Pause wirklich freiwillig eingelegt wird, kannst Du Dir mal ein, zwei Jahre andere Sachen vornehmen, die Du auch wegen der Ultralauferei bewusst zurückgestellt hast. Deiner Ultralaufkarriere wird es nicht schaden, wenn Dein Wiedereinstieg nach der guten alten Devise »Organisch, sich entwickeln lassen und keinerlei Hau-Ruck« abläuft.

Schon bei verletzungsbedingten Zwangspausen erlebt man bei einigen Wiedereinsteigern eine Leistungsentwicklung über das Niveau vor der Pause. Ultralaufen ist harte Arbeit, und diejenigen Körper- und Seelenbereiche, die nicht von der Verletzung direkt betroffen waren, erholen sich auch während einer Pause.

Eine Variante der freiwilligen Pause ist die Konzentration z. B. auf eine Verbesserung der Halbmarathon- oder Marathon-PB,

wenn in einem Halbjahr aus diesem Grunde kein Ultra-Training und Ultrawettkampf eingeplant wird. Solche Halbjahres-Auszeiten können noch einmal Leistungsschübe bei Athleten bringen, die ihr z. B. 100-km-Potential ausgeschöpft zu haben scheinen, die aber nach einer erfolgreichen Verbesserung ihrer Marathon-PB plötzlich doch 20 min. oder mehr auf 100 km herausholen.

Eine andere Variante ist der Verzicht auf ambitionierte Wettkämpfe – also z. B. nur Teilnahme an Gruppenläufen ohne Teilnahme oder aber in normalen Wettkämpfen von vornherein ganz hinten aufstellen und das ganz langsame Traben konsequent durchziehen. Das kann sehr nett sein, aber ist nur eine scheinbare Pause und der Wiedereinstieg in das ambitioniertere Ultralaufen fällt bei dieser »Scheinpause« nicht leicht. Viele Ultraläufer bleiben dann auf dieser sogenannten »Genusslauf«-Stufe – je nach innerer Einstellung kann das ja durchaus eine befriedigende Geschichte sein.

Aber eine freiwillige (oder mit Abstrichen auch unfreiwillige) echte Ultrapause ist in dieser Randsportart eine gute Möglichkeit für Dich, ganz andere für Dich wichtige Bereiche jenseits des Laufens in Deinem Leben mit mehr Zeitbudget zu versorgen und Dich dort weiter zu entwickeln. Das dürfte bei allen, die Dir lieb und wichtig sind inklusive Dir selbst, recht gut ankommen. Und bei Deiner Rückkehr in den Ultrazirkus wirst Du merken, dass Du mit noch mehr Freude und Aufmerksamkeit für das Laufen und Deine Laufkameraden ganz schnell wieder mittendrin bist.