

STB

LEICHTATHLETIK
Running



STB Running JANUAR Streak Challenge 2022

... never stop running - **Starte das Neue Jahr 2022 mit der STB Running JANUAR Streak Challenge. Stelle dich der Herausforderung und laufe im Januar 2022 jeden Tag (vom 01. bis 31.) mindestens 1 Meile (1,6 km). Siehe auch Wikipedia „[Streak running](#)“**

Was es zu beachten gilt:

Plane deine Challenge sorgfältig, beachte eine ausreichende Regeneration und vermeide unnötigen Stress. Die Mindestdistanz von 1,6 km muss am Stück absolviert werden, gehen und wandern zählen nicht. Wer statt eines Ruhetages die Strecke leicht joggend zurücklegt, kann die Regeneration sogar fördern. Für Laufeinsteigende eignet sich diese Challenge eher nicht.

Der STB Running JANUAR Streak soll die Gesundheit fördern und kann die Motivation steigern. Wir freuen uns, wenn du deine Laufleistungen im Januar 2022 dokumentierst und deine Auszüge von Polar, GARMIN, Runtastic usw. oder dein persönliches Protokoll sendest an:

stbern-la@bluewin.ch

(Einsendeschluss 15. Februar 2022)

Eindrücke eines STB Runners zum STB Streak Challenge 2021 (Auszug):

Ich habe die Idee zur Januar Streak Challenge spontan gut gefunden und mich entschlossen dabei zu sein und es durchzuziehen. Letzteres ist mir auch gelungen und nur punktuell etwas schwergeworren. Aber es braucht doch eine gewisse Disziplin und Härte jeden Tag, wirklich jeden Tag, unabhängig davon was war, oder allenfalls noch kommt, zumindest eine Kurzstrecke zu rennen. Meine kürzeste Distanz war 2,29 km (am 1.1. übrigens), die längste 13,4 km. An einigen Tagen (insgesamt an total 3) ging ich zweimal Joggen, immer einmal je eher kurz und einmal länger. An gut 6 Tagen davon war ich zusätzlich noch auf der Skipiste, an 3 weiteren je auf einer Skitour. Diese Skitour-Tage, resp. -Abende waren übrigens die härtesten betreffend Motivation. Insgesamt habe ich dieses tägliche Jogging auch oft bewusst als Regeneration (langsamer Dauerlauf) eingesetzt und hier ganz klar gute Erfahrungen gemacht. Jeden Mittwoch, also über den Monat gesehen viermal habe ich zudem auf einer immer gleichen Teststrecke einen Tempolauf auf Zeit über 5 km gemacht. Auch diesbezüglich hatte ich mit den Einheiten am Tag vorher oder nachher, als Regeneration eingesetzt, eigentlich nur gute Erfahrungen gemacht. So nach dem Motto "wenn schon, denn schon" empfand ich "nur" gerade 1,6 km als recht kurz und war immer (auch bei gefühlt sehr kurzen Einheiten) etwas länger unterwegs. Mein persönliches Fazit: Eine gute Sache, insbesondere für einen Monat und hier scheint der Januar doch sehr geeignet; aber übers ganze Jahr hinweg könnte und möchte ich es nicht aufrecht erhalten.