



Lauf Tipps, Laufberichte + Infos zum Lauftraining

[NEWSLETTER](#)

[SHOP](#)

[PARKRUN](#)

[LAUFBERICHTE](#)

[INTERVIEWS](#)

[LAUFSCHUHE](#)

[LAUFTIPPS](#)

[ÜBER MICH](#)



LAUFLINKS

Lauflinks 7. KW 2022 – Kältester Marathon der Welt

18. Februar 2022 / 0 Kommentare

★★★★★ 5(1)

Auch in dieser Woche habe ich euch wieder spannende News und ein interessantes Video herausgesucht.

Diesmal geht es um einen neuen Marathon-Rekord, eine zweifache Weltumrundung und den kältesten Marathon der Welt. Außerdem gibt es noch ein Video über die Ernährung während eines Marathons.

Inhaltsverzeichnis



Suchen ...

Zustimmung verwalten

BLOGEINTRÄGE ABONNIEREN

E-Mail*

Deine E-Mail-Adresse

Abonnieren

NEWSLETTER ABONNIEREN

Vorname

Dein Vorname

E-Mail

Deine E-Mail-Adresse

Anmelden

BESTBEWERTETE BEITRÄGE

★★★★★ 5 (13)

Der Neckarau-Parkrun wird 200

1. Neuer Marathon-Rekord
2. Zweimal um die ganze Welt
3. Kältester Marathon der Welt
4. Ernährung während des Marathons

Neuer Marathon-Rekord

Es gibt einen neuen Marathon-Rekord zu vermelden. Nein, die beiden Marathon-Weltrekorde von Eliud Kipchoge und Brigid Kosgei wurden nicht verbessert und sind nach wie vor gültig. Es gibt allerdings einen neuen Preisgeld-Rekord. Beim Women's Marathon im japanischen Nagoya wird unter den erfolgreichen Läuferinnen ein Preisgeld von 250.000 Dollar verteilt. Das ist nicht nur im Frauen-Marathon ein Rekord. Auch bei den Männern wurde noch nie ein höheres Preisgeld ausgeschüttet.

Zweimal um die ganze Welt

Lutz Balschuweit, dessen Blog ich in meinem Artikel [7 empfehlenswerte Laufblogs](#) erwähnt habe, hat in diesem Jahr schon zwei neue Rekorde aufgestellt. Zum einen durfte er am 2. Januar seinen [10-jährigen Streak](#) feiern. Er ist also 10 Jahre lang jeden Tag mindestens eine Meile gelaufen.

Zum anderen hat er in dieser Woche seine [zweite Weltumrundung](#) gefeiert. Er ist also in etwas mehr als 10 Jahren (3699 Tage) über 80.150 Kilometer gelaufen. Das allein ist schon sehr beeindruckend. Noch beeindruckter war ich allerdings, als ich den Taschenrechner herausgeholt und das Ganze mal nachgerechnet habe. Die gelaufenen 80150 Kilometer geteilt durch 3699 Tage ergeben nämlich einen Wert von 21,66 Kilometer/Tag. Er ist also durchschnittlich jeden Tag einen Halbmarathon gelaufen. Ein Wahnsinns-Rekord.

★★★★★ 5 (12)

Cliff Young – Der Läufer mit den Gummistiefeln

★★★★★ 5 (7)

Rodgau Ultra 2022 – Die Hitzeschlacht

★★★★★ 5 (7)

DBU – David's Backyard Ultra 2025

★★★★★ 5 (6)

Nachtmarathon in Luxemburg 2023

NEUESTE BEITRÄGE

Franklin-Meilenlauf 2025

Newsletter mit neuem Konzept

Notfall beim Monrepos-Parkrun

Der Mensch läuft-Shop (mit

Gewinnspiel)

Ultraläuferin Corina Knipper: „Ich

entscheide von Runde zu Runde, ob

Kältester Marathon der Welt



Beim kältesten Marathon der Welt war es -53°C kalt.

Das russische Dorf **Oimjakon** gilt als kältester bewohnter Ort der Erde. Ende Januar fand dort der Kältepol 2022 statt. Dabei handelt es sich um den weltweit „kältesten Marathon“. Bei einer Temperatur von -53°C starteten 70 Läufer auf 4 verschiedenen Distanzen: Marathon, Halbmarathon, 10 km und 5 km. Den Marathon gewann ein russischer Läufer, der die Strecke in 3:22 Stunden schaffte.

Ernährung während des Marathons

Thomas von **leistungsdiagnostik.de** erklärt in diesem Video wie wichtig die Ernährung während des Marathons ist. Wenn ihr während des Laufes keine zusätzlichen Kohlenhydrate zu euch nehmt, werdet ihr gegen Ende des Rennens wahrscheinlich den Mann mit dem Hammer kennenlernen.

ich weiterlaufe“

— NEUESTE KOMMENTARE —

Erik bei Der Mensch läuft-Shop (mit Gewinnspiel)

Erik bei Notfall beim Monrepos-Parkrun

Marina bei Notfall beim Monrepos-Parkrun

Edeline bei Emin da Silva – Zum Glück kannst du laufen

Falko bei Der Mensch läuft-Shop (mit Gewinnspiel)

ARCHIV

Monat auswählen



[Parkrun Deutschland](#)

Ein Parkrun ist ein kostenloser 5-km-Lauf mit Zeitnahme, der in vielen Städten angeboten wird.

[Runnersworld Forum](#)

Im Runnersworld Forum diskutieren Läufer vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.

[Wolfgang Olbrich](#)

Wolfgang ist ein Lauftrainer mit A-Lizenz. Auf seiner Seite findet ihr Trainingspläne von 5 km bis zum Ultra.

[Laufreport](#)

Laufreport veröffentlicht Berichte von vielen Lauf-Wettkämpfen.

Thomas Trainings Tips - Ernährung während des Laufens



Video über die Ernährung während des Marathons

Das waren meine [Lauflinks](#) für diese Woche. Wenn ihr eine spannende News gefunden habt oder ein schönes Video kennt, könnt ihr mich gerne per [Kontaktformular](#) oder per [E-Mail](#) anschreiben.

Wie hat dir dieser Beitrag gefallen?

Klicke auf die Sterne um zu bewerten!



Durchschnittliche Bewertung 5 / 5. Anzahl Bewertungen: 1

PS: Wenn dir dieser Artikel gefallen hat, dann nutze bitte die Buttons, um ihn mit der ganzen Welt zu teilen.

Ähnliche Beiträge:

**Wunde
Oberschenkel beim**

**Abenteurer Jonas
Deichmann: In 120**

**Kelvin Kiptum läuft
neuen Marathon-**

**Was ist ein negativer
Split?**

Ernährung

Laufblog

Laufvideo

Marathon

Von Erik



Erik betreibt dieses Laufblog und ist ein begeisterter Läufer. Er trainiert vier- bis fünfmal die Woche, startet bei Lauf-Wettkämpfen und bei Parkruns. Wenn du ihn triffst und er läuft gerade nicht, dann handelt es sich sehr wahrscheinlich um eine Verwechslung 😊

EINE ANTWORT SCHREIBEN

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert

Name *

E-Mail *

Website

Meinen Namen, meine E-Mail-Adresse und meine Website in diesem Browser für die nächste Kommentierung speichern.

Kommentar

Nicht abonnieren E-Mail-Benachrichtigung bei weiteren Kommentaren. Auch
möglich: [Abo ohne Kommentar](#).

KOMMENTAR ABSCHICKEN

Um auf deinem Blog auf meinen Artikel zu antworten, gib hier die URL deiner Antwort ein. Diese sollte einen Link zur Permalink-URL dieses Beitrags enthalten. Deine Antwort wird dann (möglicherweise nach einer moderierten Freischaltung) auf dieser Seite erscheinen. Möchtest du deine Antwort aktualisieren oder entfernen? Aktualisiere oder lösche deinen Beitrag und gib die URL deines Beitrags erneut ein ([Erfahre mehr über Webmentions](#)).

URL/Permalink deines Artikels

Ping mich an!

LAUFBLOG MIT VIELEN THEMEN

Der Mensch läuft ist ein Laufblog mit vielen Themen rund ums Laufen:

Lauf Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene
Rezensionen von Laufbüchern
Tipps zum Lauftraining
Tests von Laufausrüstung (Schuhe, Uhren, Kleidung usw.)
Laufberichte

– SEITEN DIESES LAUFBLOGS –

[Cookie-Richtlinie \(EU\)](#)

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[Kontakt](#)

[Kostenloser Newsletter](#)

[Marathons & Ultras](#)

[Medien](#)

[Über mich](#)

WEBRING

[Vorheriges Ringmitglied](#)

[Nächstes Ringmitglied](#)

[Zufälliges Ringmitglied](#)

[Link zur Ring-Webseite](#)