

Überzeugende Leistungssteigerung schon nach einem Monat Training.

Meine Trainingserfahrung mit dem SpiroTiger war gerade eben einen Monat alt, als ich meine Zeit im Männedörfler um mehr als 5 Minuten verbesserte. Dieser 11,5 km lange Lauf findet in coupiertem Gelände statt und zeichnet sich durch einige giftige Steigungen aus. Gerade dort erwies sich die zusätzlich trainierte Atmung als grosser Gewinn. Ich ermüdete weniger rasch und hatte auch nach bewältigter Steigung noch genügend Luft, das Tempo wieder zu steigern.

In der Zwischenzeit bin ich auch den Zürich Marathon mit gutem Resultat gelaufen und sehe meinen nächsten Vorhaben, dem Kreuzegg Classic und dem LGT Alpin Marathon mit Zuversicht entgegen.

Ersten Kontakt mit dem SpiroTiger hatte ich an einer Vorbereitungswoche für den Zürich Marathon in der Toscana. Dort wurde das Gerät vom Leiter Bruno Lafranchi vorgestellt. Ich fühlte mich nicht besonders angesprochen, weil ich darin eher ein Mittel für Sportler höherer Leistungsklassen sah. Als dann aber meine Frau verletzungsbedingt mit dem Marathontraining aussetzen musste, entschlossen wir uns für den Einsatz des SpiroTigers. Der Erfolg dieses Zusatrainings hat uns überzeugt: Meine Frau hat den Zürich Marathon mit gutem Erfolg laufen können, und ich konnte meine Zeiten deutlich verbessern (s. oben).

Horgen, 16.04.2003 Walter Frei



Mein Profil:

Jahrgang: 1940
Sport: Seit meiner Jugend diverse
Tourensportarten
Laufen: Seit etwa 15 Jahren
Wettkämpfe: In den letzten 6 Jahren.
Seit 3 Jahren vermehrt Berg-
läufe.



Männedörfler Waldlauf

ZüriLaufCup Männedorf 22. März 2003