

# Presseinformation

Seite 1 von 4

München, 05.08.2020

## Fit in Zeiten der Pandemie: schneller und effektiver laufen

**Katharina Trost (25), WM-Halbfinalistin und Deutsche Hallenmeisterin über 800 Meter, zeigt Freizeitläufern in einem Video ihre besten Übungen**



Leistungssteigerung trotz Pandemie: Katharina Trost hat die 1.500 Meter im Juli in einer neuen persönlichen Bestzeit von 4:09,43 Minuten bewältigt. Wie Freizeitläufer schneller und besser laufen, erklärt sie in einem Video, welches sie für die BKK Mobil Oil gedreht hat. Links ein Archiv-Foto, entstanden während der WM 2019. Bildnachweis: privat.

Manchmal sind es nur Nuancen, die den entscheidenden Unterschied bewirken: Mit einer Tausendstelsekunde Vorsprung hat Katharina Trost (Stadtwerke München) bei den Deutschen Hallenmeisterschaften 2019 über 800 Meter gewonnen. Bei der WM 2019 in Doha hat es die 25-Jährige als beste Deutsche bis ins Halbfinale geschafft. Wie Freizeitläufer ihre Technik verbessern können, um schneller und effektiver laufen zu können, erklärt die Leichtathletin in einem 16-minütigen Video, welches sie für die BKK Mobil Oil gedreht

**Betriebskrankenkasse Mobil Oil:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

hat. Sie zeigt darin ihre besten Übungen zum Aufwärmen, zu Kräftigung, Koordination und Cool Down sowie spezielle Läufergymnastik. Eigentlich wäre die Münchnerin beim offenen BKK Mobil Oil Lauftreff dabei gewesen. Da dieser wegen der Pandemie noch nicht wieder stattfinden kann, gibt sie ihre Profitipps auf digitalem Weg. Die Übungen kann jeder unkompliziert zu Hause oder in einem Park durchführen.

**Link zum Video sowie weiteren Trainingsvideos von Sportlern für die BKK Mobil Oil:**  
**[www.facebook.com/trainingszone/videos](https://www.facebook.com/trainingszone/videos)**

## **„Nicht immer nur in der persönlichen Komfortzone laufen“**

**Interview – drei Fragen an Mittelstreckenläuferin Katharina Trost**



Katharina Trost freut sich auf die Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften am 8./9.08.2020. Bildnachweis: privat.

**Voriges Jahr hast Du die Deutsche Hallenmeisterschaft über 800 Meter gewonnen und warst bei der WM als beste deutsche Läuferin sogar im Halbfinale. Deine persönlichen**

**Betriebskrankenkasse Mobil Oil:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München.

Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

**Bestzeiten sind 2:00,36 Minuten über 800 Meter und 4:09,43 Minuten über 1.500 Meter.**

**Wie können Freizeitläufer schneller werden?**

Katharina Trost: „Oft werden nur Dauerläufe gemacht. Dies ist gut für die Ausdauer, macht einen aber nicht wirklich schneller. Wer seine Zeit verbessern möchte, sollte auch motorisch fit sein, in sein Training also immer wieder Übungen für die Koordination einbauen, ebenso kleine Sprünge und Gymnastik. Entscheidend ist es, sich für das Techniktraining Zeit zu nehmen, denn es kommt auf die Ausführung an. Man sollte nicht immer nur in seiner persönlichen Komfortzone laufen, sondern sich ab und an ein wenig mehr fordern, beispielsweise mit einem Intervalltraining. Wichtig: nicht übertreiben, sonst kann es zu Verletzungen kommen. Geduld ist ebenso wichtig, denn Fortschritte stellen sich nicht von heute auf morgen ein. Läufer sollten also Dranbleiben. Nach einigen Wochen werden sie eine Verbesserung bemerken.“

**Im Juli hast Du Deine Bestmarke über 1.500 Meter nach unten geschraubt. Die Kontaktbeschränkungen und fehlenden Gruppentrainings haben Dich in Deinen Laufzeiten nicht zurückgeworfen. Wie hast Du trotz Pandemie Deine Leistung gesteigert?**

Katharina Trost: „Mein Training ab März war definitiv anders als in den vergangenen Jahren. Ich habe aber früher im Jugendbereich auch viel alleine trainiert, daher bin ich ganz gut damit zurechtgekommen. Während der Kontaktbeschränkungen sind unsere internationalen Trainingslager und verschiedene Wettkämpfe weggefallen. Stattdessen habe ich in dieser Zeit „Urlaub“ zu Hause bei meinen Eltern im Berchtesgadener Land gemacht. Ich fand es sehr schön, mal wieder für mehrere Wochen am Stück daheim zu sein. Als Leistungssportlerin habe ich meine täglichen Trainings absolviert. Probleme mit der Motivation hatte ich nicht. Ich war viel im Wald, da gibt es gute Strecken. Mein Fokus lag zunächst auf der Ausdauer, weniger auf der Schnelligkeit. Letztere kam zügig wieder zurück als wir wieder gemeinsam am Olympiastützpunkt in München trainieren durften. Aktuell bin ich in guter Form und freue mich auf die Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften am 8./9. August in Braunschweig. Da werde ich über 800 Meter an den Start gehen.“

### **Corona hat das Sportjahr durcheinandergewirbelt. Hast Du Dir neue Ziele gesetzt?**

Katharina Trost: „Ich möchte trotz Corona zeigen, was in mir steckt. Insgesamt bietet die Pandemie auch Chancen. Ich habe mir vorgenommen, mehr auf meinen Körper zu hören, um mich bestmöglich auf mein großes Ziel – Tokio 2021 – vorzubereiten. Neben dem Sport möchte ich weitere Erfahrungen im Berufsleben sammeln. Nach Abschluss meines Studiums habe ich bereits als Grundschul-Lehrkraft in Teilzeit gearbeitet. Ich werde nun meine Stundenzahl ausweiten und im Herbst 2021 mein Referendariat beginnen.“

Wegen der Corona-Krise findet der Lauftreff der BKK Mobil Oil derzeit nicht statt. Bis dahin gibt es dienstags ein Video-Training bei Facebook, unter [www.facebook.com/trainingszone](https://www.facebook.com/trainingszone). Unter [www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone](https://www.bkk-mobil-oil.de/trainingszone) hat die Krankenkasse zahlreiche Fitnessstipps für die herausfordernde Zeit zusammengestellt. Darin finden sich zum Beispiel Übungen für die Lauftechnik, Trainingstipps fürs Homeoffice oder ein Partner-Workout.

#### **Pressekontakt:**

BKK Mobil Oil Pressestelle  
Dirk Becker  
Telefon: 040 3002-11423  
E-Mail: [pressestelle@bkk-mobil-oil.de](mailto:pressestelle@bkk-mobil-oil.de)

Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung  
Heidi Willmann  
Telefon: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809  
E-Mail: [h.willmann@gespraechsstoff.com](mailto:h.willmann@gespraechsstoff.com)

#### **Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil auf einen Blick:**

Mit über 1 Million Versicherten gehört die seit 1952 bestehende BKK Mobil Oil heute zu den Top 20 im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Mehr Service, mehr Leistung, mehr Wert - Die Kunden der BKK Mobil Oil profitieren von einer TÜV-geprüften „Direkt-Service-Garantie“ und einem umfangreichen Leistungsangebot. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, München und Neu-Isenburg. Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter [bkk-mobil-oil.de](https://www.bkk-mobil-oil.de).

**Betriebskrankenkasse Mobil Oil:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die Betriebskrankenkasse Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender) und Wolfram Otto-von-Barby. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die Betriebskrankenkasse Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.