

Ein bewegt bewegendes Jahr



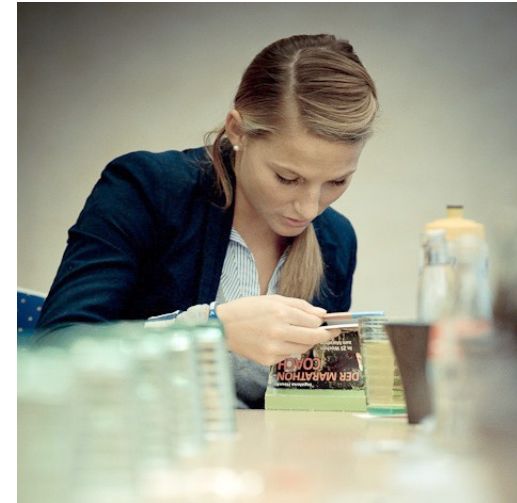
Ingalena Heucks Jahr 2011 in Schrift und Bild

Bewegt war das Jahr 2011 von Ingalena besonders hinsichtlich vieler gesundheitlicher Auf und Abs. Als einzigen läuferischen Höhepunkt lief die Langstrecklerin den Frankfurt Marathon und konnte dort eine neue Bestzeit aufstellen.

Bewegend war das Jahr in vielerlei Hinsicht: Sie arbeitete sich aus dem Tief heraus, nahm sich der neuen Herausforderungen an, beendete ihr Sportwissenschaftsstudium und veröffentlichte einen Marathon-Kalender. Nun eröffnen sich neue Möglichkeiten – das Jahr 2012 kann kommen...

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an Online-Erscheinungen rund um die Münchner Läuferin

- * Auf der [ISPO](#) gibt Ingalena Informationen zu hochwertiger Kompressionsbekleidung für München TV
- * Ingalena geht mit [BMW auf Probefahrt](#)
- * In der [Sport-Arena von München TV](#) wird Ingalena von Daniel Stock interviewt (Im Archiv: Folge Leichtathletik, Davis Cup, Bouldern)
- * Für Brooks erzählt Ingalena über ihre [Leidenschaft des Laufens](#)
- * Der Schwestern-Spot „[Zwei Schwestern, zwei Charaktere](#)“ mit BMW wurde allein auf BMW-TV über 23000 Mal angesehen
- * Im Juni erscheint ihr Kalender „Der Marathon-Coach“, der mehrfach von Lesern, Lauf-Insidern und Magazinen bewertet wird:
 - Bewertung des Kalenders vom „[Marathonmann](#)“
 - [Leichtathletik.de](#) stellt den Kalender als News des Tages vor
- * Mit der Redaktion der Bunten und der [Versicherung HVB BKK](#) gestaltet Ingalena ein Lauftraining
- * Zum [Wiesn-Sport](#) ging's mit München TV und Daniel Stock





- * Ernährung und Leistung hängen eng zusammen: Ingalena kocht vor dem [Berlin Marathon mit Holger Stromberg](#)
- * N-TV dreht mit Ingalena einen 8-minütigen Spot „Faszination Marathon“, der zur Primetime am Tag vor dem Berlin Marathon ausgestrahlt wird
- * Die etwas andere [Läuferliste](#) stellt Ingalena als Deutsche Meisterin für Achim Achilles vor
- * Offen spricht Ingalena über Ihr Burn-Out im [„Blickpunkt Sport“](#) des

Bayerischen Rundfunks

- * Die Seite „zehn.de“ ernennt Ingalena zu einer der [zehn schönsten Sportlerinnen](#) des Jahres 2011
- * Für den Radiosender „Radio RST“ in Münster läuft Ingalena mit Reporter Pascal Hillgruber und erzählt ihre besten Lauftipps
- * Die Topläuferin wird zweimal von der [Autostadt Wolfsburg](#) für ein Lauftraining gebucht
- * [„Buch, Bier, Burnout“](#) betiteln die Netzathleten ihr Exklusiv-Interview vor dem Frankfurt Marathon
- * Vor ihrem Start beim Frankfurt Marathon stellt sich die Läuferin den Journalisten bei einem BMW Incentive und gibt anschließend eine Kurzeinschätzung zum Rennen bei [BMW TV](#) ab
- * Im [leichtathletik.de-Interview](#) spricht die Athletin über ihr bewegtes Jahr



Playlist des Monats

INGALENA HEUCK, 25, wurde letztes Jahr in Bad Liebenzell Deutsche Halbmarathon-Meisterin in einer Zeit von 1:14:54 Stunden.

1 PAUL KALKBRENNER

Aaron
Das ist die beste Tempodauerlauf Begleitung.

2 THE XX

Heart Skipped a Beat
Das sollte besser nicht kommen...

3 EMPIRE OF THE SUN

We Are the People
Einfach die Bäume laufen lassen.

4 MOBY

Flyin' Foxes
Feels like flying.

5 A-HA

Foot of the Mountain
Bei dem Lied denke ich an das WM-Feeling von 2009.

6 UZ

Sausquill Day
Das ist für mich die perfekte Begleitung beim Sunday Morning Run.

7 ROBERT FRANCIS

Junebug
Sommerzeit!

8

Wiederholungs-Musik
runnersworld.de/playlist

7 RUNNING
148 SEITEN STARK

TITELSTORY: TRAIL-RUNNING

- Trail-Schulstest 2011
- Techniktipps für Wald und Fjord
- Mit dem Hund im Gelände
- Trail versus Parkour

REPORTAGEN

- BERGFRIEDLAUF AUF SCHLOSS BURG
- KIRSCHBLÜTENLAUF IN JAPAN
- AUSSERDEM: Technologie-Insider, Rezepte, Ergebnisse & Termine

RATGEBER: FERIEZEIT SPORT AM STRAND

- LAUFFRISUREN UND HAARPFLEGE
- DIAGNOSE: LEISTUNGSSTAGNATION

POWER-BALANCE
powerbalance.de

Durch die Hölle und zurück
Blick
Blick
Blick

Tipps zum Abreißen

Ingaleina Heuck führt Laufwille in 25 Wochen zum Marathon

Starnberg - Ingaleina Heuck, Deutsche Meisterin im Halbmarathon, hat einen Ratgeber verfasst: „Der Marathon-Coach - In 25 Wochen zum Marathon“ heißt der Abreißblock, der ambitionierten Läufern verhilft. So lautet jedenfalls das Versprechen der Sportwissenschaftlerin aus Hochstadt, die gerade knapp 200 Seiten begleitet die 25-Jährigen „Laufwille durch alle Unwägbarkeiten einer Marathonvorbereitung - und dies auf höchstem Niveau“. Die täglichen Lese-Häppchen ergeben einen persönlichen Plan mit Wasser- und Ernährungstipps, Ernährungstipps mit Zielmarke und auch für jene, die noch nicht so weit sind. ph



Meisterliche Ratschläge gibt Ingaleina Heuck ambitionierten Läufern. Foto: oh

INHALT 02/11

- Geschichten**
- 22 Laufend abbrechen
 - 23 Der Boss der
 - 30 Der Boss der
 - 34 Laufend Guide
 - 38 Über das Dach der Welt
- special**
- IMB MARATHON**
- Was Sie von Ingaleina Heuck lernen können
- 50 Termine International

DER MARATHON-COACH

Tagesanzeiger

> Eine tägliche Motivations- und Trainingshilfe bietet der „Marathon-Coach“: Er dient als Kalender für die 175 Tage, also 25 Wochen, Vorbereitungszeit vor einem Marathon. Herausgeberin ist die Topläuferin Ingaleina Heuck, die dabei von namhaften Spezialisten unterstützt wurde.

Mal wieder was reissen
Blick
Blick
Blick

REPORT BUNTE

Bewegungsstudie: Laufen stärkt die Knie

Laufen schadet keinesfalls den Kniegelenken, nicht einmal bei Marathonläufern. „Ein gesunder Körper passt sich der Mehrbelastung an“, erklärt der Wiener Radiologe Dr. Wolfgang Krampal. Er stellte bei einer Langzeitstudie mit Marathonläufern fest, dass nicht nur das Muskelgewebe wächst, sondern auch die Knochen dicke zunimmt. Trainingspläne als Abreißkalender gibt es für 14,95 Euro unter www.ingaleina-heuck.de



Marathonfrau: die Langstreckenläuferin Ingaleina Heuck, 24, beim Training

Über 42 Kilometer aus dem Tal

Läuferin Ingaleina Heuck hat ihre gesundheitlichen Probleme überwunden - nun hat sie im Marathon große Ziele

Wie sie es schaffte, liegt und was sie davon gelernt hat, erzählt Ingaleina Heuck in der neuen Ausgabe des „Marathon-Coach“. Die 25-Jährige hat sich im Laufe der letzten Jahre von einer Marathonläuferin zu einer der besten Läuferinnen in Deutschland entwickelt. Sie hat sich im Laufe der letzten Jahre von einer Marathonläuferin zu einer der besten Läuferinnen in Deutschland entwickelt. Sie hat sich im Laufe der letzten Jahre von einer Marathonläuferin zu einer der besten Läuferinnen in Deutschland entwickelt.



Ingaleina Heuck

Am kommenden Samstag, den 3. September, gestaltet sie mit ihrem Team die Laufzeit in der Autostadt in Wolfsburg. Die Teilnehmer starten mit der erfahrungreichen Laufzeit in der Autostadt in Wolfsburg. Die Teilnehmer starten mit der erfahrungreichen Laufzeit in der Autostadt in Wolfsburg.

42 Regionalsport

Über 42 Kilometer aus dem Tal

Läuferin Ingaleina Heuck hat ihre gesundheitlichen Probleme überwunden - nun hat sie im Marathon große Ziele



Ingaleina Heuck

Am kommenden Samstag, den 3. September, gestaltet sie mit ihrem Team die Laufzeit in der Autostadt in Wolfsburg. Die Teilnehmer starten mit der erfahrungreichen Laufzeit in der Autostadt in Wolfsburg.

Dem Kopf davongelaufen

Das sympathische Lachen ist ihr Markenzeichen, 2011 war es aber nicht mehr zu sehen. Ingaleina Heuck (IG Stadtwort München) war ausgebrannt. Jetzt möchte die Läuferin wieder zurück in den Wettkampfbetrieb.

Sie ist nicht die Erste, die so etwas erlebt hat. Im Leistungssport nicht, und ansonsten erst recht nicht. „Es war eine Art Burn-out“, fasst Ingaleina Heuck die Indizes zusammen. Sie kann nun offen darüber sprechen. So offen, wie



München Merkur Nr. 173 | Freitag, 29. Juli 2011

Zurückgeschaltet, um Mensch zu bleiben

Wie die Münchner Langstreckenläuferin Ingaleina Heuck ihre Burnout-Erkrankung überwunden hat

VON KLAUS VIXX
München - Sie ist nicht die

„Keine süßen Drinks“

Ingaleina Heuck ist Deutsche Halbmarathon-Meisterin. Im Alter von 25 Jahren über Motivationsverlusten. Sie hat sich im Laufe der letzten Jahre von einer Marathonläuferin zu einer der besten Läuferinnen in Deutschland entwickelt.



Ingaleina Heuck

Am kommenden Samstag, den 3. September, gestaltet sie mit ihrem Team die Laufzeit in der Autostadt in Wolfsburg. Die Teilnehmer starten mit der erfahrungreichen Laufzeit in der Autostadt in Wolfsburg.

MEHR ALS NUR SCHÖN



Ingaleina Heuck

Am kommenden Samstag, den 3. September, gestaltet sie mit ihrem Team die Laufzeit in der Autostadt in Wolfsburg. Die Teilnehmer starten mit der erfahrungreichen Laufzeit in der Autostadt in Wolfsburg.

Sie ist das hübscheste Gesicht