

Meine besten Lauftipps

- 1) Überlege dir: Wie oft, wie lange und an welchen Tagen möchte ich laufen gehen? Trage dir diese Termine in den Kalender ein. Es sind wichtige Termine, die sich nicht verschieben lassen!
- 2) Verabrede dich mindestens 1mal pro Woche zu einer festen Zeit an einem festen Ort mit einem oder mehreren Laufkameraden. Wartende Kameraden kann man nicht "versetzen" – außerdem macht das Laufen gemeinsam mehr Spaß!
- 3) Hast du ordentliche und relativ neue Laufschuhe? Deine Laufschuhe sollten dir genügend Dämpfung und Stütze bieten. Mit Turnschuhen, Hallenschuhen oder Laufschuhen aus irgendeinem Supermarkt wirst du nicht lange Freude am Laufen haben.
- 4) Laufe bei Regen mit Regenjacke, bei Hitze im Wald und bei Kälte mit Mütze und Handschuhen – es gibt nur wenige Gründe gegen das Laufen (wie z.B. Fieber oder Mandelentzündung), aber 1000 Ausreden!
- 5) Beginne jedes Training sehr behutsam: der Körper braucht 8-10 Minuten Zeit, um auf Touren zu kommen. Wer zu schnell losläuft, ist "sauer", noch bevor er warmgelaufen ist.
- 6) Dehnungsgymnastik **vor** dem Lauftraining ist nicht nötig. Sollte dich unterwegs ein Muskel spannen, kannst du anhalten und z.B. an einem Baum oder einer Schranke dehnen. Mache ansonsten Dehnungsgymnastik **nach** dem Laufen – im Wald oder zu Hause.
- 7) "Wieviel muss ich trainieren, um mich zu verbessern?" Für den Anfänger gilt: Eine Stunde pro Woche, auf zwei oder besser dreimal verteilt, d.h. konkret: 2 x 30 Minuten oder 3 x 20 Minuten. Bei Fortgeschrittenen erhöhen sich diese Zahlen allmählich.
- 8) Die erwünschten Anpassungsvorgänge des Herz-/Kreislaufsystems vollziehen sich im "grünen Bereich", in einem ruhigen "Wohlfühltempo". Es ist erwiesen, dass mindestens $\frac{3}{4}$ aller Freizeitläufer nicht im grünen, sondern im roten Bereich laufen, also viel zu schnell. Läufst auch DU zu schnell? Mit 75prozentiger Wahrscheinlichkeit ja!!!
- 9) Ein guter Läufer kann auch langsam und sehr langsam laufen. Und auch dieses langsame Laufen bringt ihn voran. Verschieden gute Läufer können also immer zusammen laufen – im Tempo des Schwächeren!
- 10) "Wohlfühltempo" bedeutet für einen Einsteiger, dass er/sie zunächst eine Mischung aus Walken und Joggen betreibt. Der Anteil des Joggens wird dabei allmählich größer.
- 11) Mache dir vor dem Training klar, was heute auf dem Programm steht: Steht ein ruhiger, gemütlicher Trainingslauf auf dem Programm, lass dich unterwegs nicht von anderen (oder dir selbst!) zu einem höheren Tempo verführen. Das bringt nämlich gar nichts! Bei schnelleren Einheiten überlege dir vorher ganz genau, wie du sie aufbauen und wie schnell du die Teiletappen laufen willst.
- 12) Tempo-Einheiten haben nur dann einen Sinn, wenn eine breite Grundlagenausdauer als Basis vorhanden ist. Läufer, die weniger als 4mal pro Woche trainieren, haben keine ausreichende Basis. Für sie ist Tempotraining nicht sinnvoll.
- 13) Weitverbreitet ist unter Freizeitläufern die Gewohnheit, eine gegebene Trainingsstrecke jedesmal einige Sekunden schneller laufen zu wollen. Das ist falscher Ehrgeiz, denn auf diese Weise wirst du dich nie entscheidend verbessern!

Laufe lieber auf verschiedenen Strecken, möglichst ohne Uhr. Stolz kannst du sein, wenn du zwei Minuten länger als beim letzten Mal unterwegs warst und im Ziel noch topfit bist!

14) Dein Trainingstempo sollte weit entfernt vom "Wettkampftempo" (bzw. dem Tempo, das du maximal schaffst), liegen. Das Trainingstempo liegt bei etwa 2/3 des maximalen Anstrengungsgrades. D.h.: am Ende des Trainings solltest du sagen können: "Ich hätte noch viel weiter und viel schneller laufen können!"

15) "Ein voller Bauch läuft nicht gern". Iss daher nicht zu viel und nicht zu knapp vor dem Training. Fettiges Essen und Fleisch belasten beim Laufen besonders. Geeignete Läuferernährung sind z.B. Kartoffeln, Reis Nudeln, Bananen.

16) Trinke ausreichend vor dem Laufen. Falls du längere Zeit oder bei hohen Temperaturen unterwegs bist, ist auch ein sog. Trinkgürtel sinnvoll.

17) Übertreibe es am Anfang nicht! Ein Anfänger sollte z.B. nicht täglich trainieren, sonst ist er schnell ausgebrannt oder gar schon bald verletzt. Die Anpassung deines Herz-/Kreislaufsystems geht relativ schnell voran, dein Bewegungsapparat (Sehnen und Bänder) braucht da wesentlich länger, nämlich Monate oder Jahre!

18) Höre nicht zu viel auf andere! Lerne, in dich hineinzuhören – auf das, was dir dein Körper sagt. Das nennt man somatische Intelligenz. Wer die Signale seines Körpers zu beachten lernt, bleibt lange verletzungsfrei und erhält sich dauerhaft die Freude an der Bewegung!!!

19) Schreibe auf, was du geleistet hast und addiere am Ende jeder Woche deine Trainingskilometer und deine Trainingszeit. Auf diese Weise wird sich deine Motivation lange Zeit erhalten!

20) Setze Dir Ziele (z.B. den Stadtlauf). Erzähle jedem, der es hören oder nicht hören will, dass du den Benefizlauf oder gar den Hauptlauf bewältigen wirst. Das wird dir helfen, deine Ziele zu verwirklichen!

Und nun: Viel Spaß beim Programm "In 8 Wochen zum Stadtlauf"!!!

Franz Maier

