Lust am Laufen

Es lieber erst einmal langsam angehen lassen oder gleich in die Vollen gehen? Was Einsteiger beim Laufen beachten sollten.

Schnell kann jeder, so lautet eine der vielen Weisheiten des Laufsports. Experten sind sich uneins, ob es Flucht- oder Jagdinstinkt ist, der den Menschen verleitet, eher schneller als langsamer zu laufen. Selbst erfahrene Läufer überziehen nicht selten ihr angepeiltes Trainingstempo.

Laufeinsteiger rennen fast immer viel zu schnell los. Die Folge: Sie halten nicht lange durch, sind schnell außer Atem und viele verlieren so gleich wieder die Lust am Laufen. Dabei ist Laufen ein probates Mittel, um nach Frust und Ärger oder anstrengenden Bürotagen, die ausgeschütteten Stresshormone abzubauen.

Egal, ob man läuft, um etwas für die Fitness zu tun oder den lästigen Winterspeck loszuwerden: Nichts überstürzen und Schritt für Schritt zum Ziel, heißt die Devise. Am Anfang zählen nur die gelaufenen Minuten, nicht die zurückgelegten Kilometer. Nach rund acht Wochen sind Anfänger fit für 30 Minuten Laufen am Stück. Erst dann wird auch der Erfolg messbar, werden Muskeln und Bindegewebe optimal durchblutet. Dann beginnt auch das Verheizen des Fetts.

Genauso wichtig wie das Training sind Pausen und Ruhetage, denn die Leistung, die wir dem Körper abverlangen, schwächt ihn. Neue Kraftreserven für zukünftge Belastungen baut er erst während der Erholungsphase auf. Danach ist die Leistungsfähigkeit sogar noch etwas höher, als das Ausgangsniveau. Genau hier muss der nächste Trainingsreiz ansetzen. Auch weniger erfahrene Läufer merken schnell, wann sie wieder laufen können, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Doch die alles entscheidende Frage: Wie besiege ich den inneren Schweinehund? Gibt es nicht tausend gute Gründe, „ausnahmsweise“ das Training zu schwänzen? Ausreden gibt es genug, aber kaum eine hält der Überprüfung stand. Schlechtes Wetter ist auf jeden Fall ein recht fauler Vorwand. Moderne Funktionskleidung schützt so gut, dass nur Orkan und Eisregen Gründe sind, zu Hause zu bleiben. Wer zum Beispiel Freunden und Kollegen stolz vom neu begonnenen Lauftraining erzählt oder gar eine Wette abschließt, wird sicher noch mehr motiviert sein.

Wer es etwas schonender angehen will, sollte es einmal mit Walking versuchen. Das aufrechte, lockere aber bewusst zügige Gehen bringt den ganzen Körper in einen gleichmäßigen Rhythmus. Betonter Armeinsatz steigert den Puls um 10 bis 15 Schläge pro Minute. Beim Walking werden zwar die gleichen Muskelgruppen beansprucht wie beim Laufen, die Stauchbelastung ist jedoch weit geringer. Walking ist ideal zum Aufwärmen vor und dem Cool-Down nach dem Laufen – oder als Ersatz für alle, die sich nicht fit genug fürs Laufen fühlen. ←

PROFELAN Lauf Portal

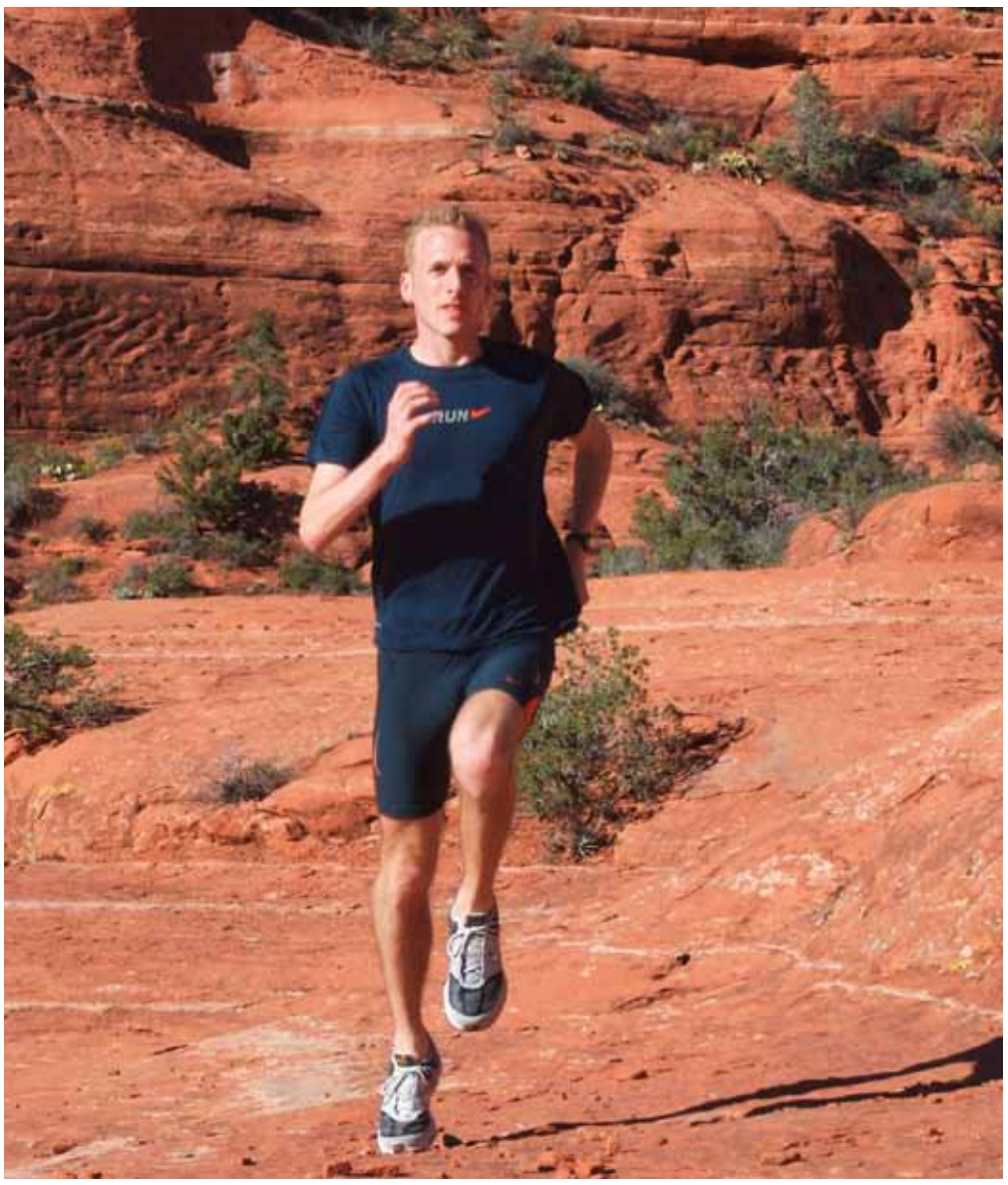
Stellen Sie Ihre Lauf-Frage direkt an Jan Fitschen!

Der 20-fache Deutsche Meister und 10.000-Meter-Europameister antwortet Ihnen **individuell und persönlich** unter

→ laufen.profelan.de

Tipps für einen langen Atem

Wer unvorbereitet ins Rennen geht, hat kaum eine Chance, das Ziel zu erreichen. Der erfolgreiche Langstreckenläufer Jan Fitschen verrät die Tricks der Profis.



Für Jan Fitschen läuft seit Jahren alles rund auf der Langstrecke. Demnächst steht der Wechsel zur Marathon-Distanz bevor.

Faszination Marathon. Die Königsdisziplin für alle Läufer. Schon die Distanz von 42,195 Kilometer ist wie eine private Olympia-Teilnahme. Sie ist eine Grenzerfahrung, die jedes Jahr Zehntausende von Freizeitsportlern an den Start lockt. Doch vor der magischen Langstrecke stehen nicht nur monatelanges Ausdauertraining, sondern auch etliche Ungewissheiten.

Wie bereite ich mich vor? Wie ernähre ich mich? Wie finde ich das richtige Tempo?

Antworten auf diese Fragen liefert der erfolgreichste aktive deutsche Langstreckenläufer Jan Fitschen, der alle Freuden und Leiden des Laufens kennt und mit 32 Jahren vor dem zukünftigen Wechsel auf die Marathondistanz steht.

→ Wie sieht Ihre Vorbereitung eine Woche vor dem Lauf aus?

Ich trainiere kürzer und weniger intensiv. Statt der 160 bis 180 km, die ich normalerweise pro Woche renne, lege ich 110 km zurück. Auch das Intervalltraining wird reduziert.

→ Was steht am Wettkampfmorgen auf Ihrem Speiseplan?

An Wettkampftagen möchte ich keine Experimente eingehen, mein Standardfrühstück besteht aus Weißmehlbrötchen mit Margarine und Honig. Das ist leicht verdaulich und belastet den Magen nicht. Kaffee trinke ich ohnehin nicht, stattdessen greife ich zu einem Glas Sojamilch oder stark verdünnter Apfelschorle. Vollwertige Lebensmittel, etwa Müsli oder Haferflocken, sind direkt vor dem Rennen keine gute Wahl. Sie benötigen nämlich drei bis vier Stunden, um verdaut zu werden.

→ Wie finden Sie das richtige Renntempo?

Wichtigster Begleiter ist die Laufuhr. Mithilfe der Stoppuhr und der Kilometermarkierung entlang der Strecke lässt sich die Zielzeit stets überprüfen. Das verhindert, dass einen andere Läufer mitreißen und man sich verausgabt. Hilfreich ist auch ein erfahrener Laufpartner, der als sogenannter „Hase“ die Rolle des Schrittmachers übernimmt.

→ Wie sollte man sich während des Rennens die Getränke einteilen?

Wichtig ist: Möglichst früh trinken! Wenn sich der Durst meldet, ist es bereits zu spät. Die Faustregel lautet, alle fünf Kilometer bzw. alle 20 bis 30 Minuten einen Becher. Jedoch sollte man unbedingt nur zu Dingen greifen, die man vorher getestet hat, damit der durchgeschüttelte Läufermagen nicht rebelliert.

→ Was machen Amateure während des Rennens oft falsch?

Viele gehen unnötige Experimente ein, indem sie das neue Super-Power-Extrem-Gel ausprobieren oder die jüngst erworbenen, schicken Laufschuhe. Auch die neuen Socken oder das Race-Shirt können einem Blasen bescheren und zum Killer werden. Man sollte sich von einem Durchhänger während des Rennens nicht entmutigen lassen, aber man sollte auch genau auf Warnsignale des Körpers hören und das Rennen unbedingt abbrechen, wenn es einem richtig schlecht geht.