



DIE ZEHN GEBOTE DES LAUFENS

Das gesamte Laufwissen kann man in zehn Gebote zusammenfassen. Wichtig ist dabei besonders die Wertigkeit der einzelnen Punkte und die Reihenfolge, wo der Hebel anzusetzen ist. Wer mehr als zwei dieser Gebote ungenügend erfüllt, kann seine individuellen Leistungspotenzial nicht erreichen. Die Gebote sind unabhängig vom Geschlecht und vom Alter.

VON MANFRED STEFFNY

I. DU SOLLST DICH BEIM TRAINING AUSREICHEND AUF- UND ABWÄRMEN.

Muskeln und Organe müssen allmählich an die Belastung angepasst werden, dazu sind mindestens 10 min erforderlich. Oft hat man erst nach 30-40 min das Gefühl, wohlig unter Volldampf zu laufen und dass die Trainingswirkung einsetzt. Genauso wichtig ist es, dass die Belastung abklingen muss. Der Puls kann sich so beruhigen und das Nachschwitzen wird nicht als ungenügend empfunden.

TODSÜNDE: 40 min aus dem Haus raus „kloppen“ bis zurück vor die Haustür.

LÄSSLICHE SÜNDE: Nach dem Training nicht auslaufen, nur duschen.

II. DU SOLLST DEINE AUSDAUER VERBESSERN!

Egal in welchem Tempo, jeder Schritt ist wirkungsvoll. Langsames, längeres Laufen wirkt als homöopathische Dosis für alle Systeme, schnellere Dauerläufe sprechen Muskulatur und Organe stärker an. Die rechte Mischung macht es. Für Schritt- und Rhythmuswechsel beim Gefühl der Gleichmäßigkeit sorgt der Bodenwechsel: Straße, Waldboden, Sand und Gras als Untergrund, auch schon mal die Laufbahn. Die Dauer: für Marathon 1-3 Stunden, für 10 km 45 bis 90 min.

TODSÜNDE: Nur scharfes Intervalltraining machen.

LÄSSLICHE SÜNDE: In der Trainingsgruppe jedem Tempo folgen.

III. DU SOLLST DEIN KÖRPERGEWICHT REGULIEREN!

Junge Männer haben einen durchschnittlichen Fettanteil von 15-18%, junge Frauen von 25-30%. Wer über diesen Werten liegt, sollte abspecken. Bei gut trainierten Langstreckenläufern liegen die Werte unter 10 bzw. 20%, in der Weltelite weit darunter. Der Body Mass Index (BMI) sollte für Marathon-Wettkämpfer unbedingt unter 25 liegen, bei Männern idealerweise um 20 und bei Frauen zwischen 18 und 20. Umgekehrt gelten Werte unter 18 bei Männern und unter 17 bei Frauen als untergewichtig und leistungsmindernd mit negativen Folgen für zunächst den Stoffwechsel bis hin zu Ermüdungsbrüchen, bei Frauen einhergehend mit Menstruationstörungen.

TODSÜNDE: Niemals auf die Waage steigen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Unkontrollierte Zwischenmahlzeiten.

IV. DU SOLLST VERLETZUNGEN VERMEIDEN!

Wer ein scharfes Training mit Verspannungen, Muskelkater oder Schmerzen als Folge der letzten Belastung beginnt, gefährdet sich. Ein härter bzw. ein leichterer Trainingstag oder ein Ruhetag sollten sich abwechseln. Belastung und Entlastung müssen in Balance sein, um eine stetige Entwicklung zu ermöglichen. Dazu gehören auch Aktivitäten wie Gymnastik, Sauna, Massagen und Aquajogging sowie der jeweiligen Anforderung gewachsene Laufschuhe.

rung gewachsene Laufschuhe.

TODSÜNDE: Kaputtes oder ungenügendes Schuhmaterial.

LÄSSLICHE SÜNDE: Gymnastik vergessen.

V. DU SOLLST DICH GESUND ERNÄHREN UND KLEIDEN!

Slow Food statt Fast Food, nachhaltige Kost, vollwertig, aber ohne vegetarisches Diktat, kohlenhydratreich, aber keine Pudding-Diät, fettarm, aber nicht ohne hochwertige Pflanzenöle, das sind die Stichworte.

In unseren gemäßigten, regenreichen Zonen spielt eine funktionelle Kleidung eine Rolle. Wer stundenlang läuft, sollte seinen Körper ebenso vor Nässe und Kälte wie auch vor Wärme schützen.

TODSÜNDE: Fettes Essen mit Alkohol und Zigaretten runterspülen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Bestzeit mit ein paar Bier feiern.

VI. DU SOLLST DEINE TEMPOHÄRTE VERBESSERN!

Wer aus dem Anfängerstadium heraus ist, erlernt Tempolaufen zunächst durch ein schnelleres letztes Drittel beim Dauerlauf, später durch gezielte Tempoläufe im Renntempo, hilfsweise im Gelände durch errechnete Herzfrequenzbelastung. Eingestreute Läufe über 1.000 m oder 2.000 m dienen der Anpassung, besser ist ein klassisches MRT-Training über beispielsweise 3 x 5.000 m im Marthontempo bzw. 4 x 2.000 m im 10.000-

m-Tempo oder 5 x 1.000 m im 5.000-m-Renntempo.

TODSÜNDE: Immer nur ein Tempo laufen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Zu schnelle Tempoläufe.

VII. DU SOLLST DEINE SCHNELLIGKEIT VERBESSERN!

Wer als Gesunder die 100 m langsamer als 20 sec läuft, kann nicht erwarten, Marathon unter 3:45 h zu laufen. Auch eine nicht ausgebildete FT-Muskulatur (schnellkräftiger Fasern) muss ausgebildet werden durch Steigerungsläufe und kurze Sprints. Auch leichtes Bergablaufen auf gerader Strecke ist hilfreich. Sprungläufe dienen der Erhöhung der Schrittfrequenz, Kniehebeläufe verlängern den Schritt.

TODSÜNDE: Immer nur ein Tempo laufen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Nur auf der Straße laufen.

VIII. DU SOLLST DICH AUSREICHEND ERHOLEN!

Bedenklich ist es, wenn sich beruflicher und familiärer Stress summieren und Laufstress dazu kommt. In solchen Situationen muss das Lauftraining zurückgeschraubt werden, regenerativ sein. Jede Stunde körperlicher Belastung erfordert gleich lange Ruhezeiten, wobei regelmäßige leichte Dauerläufe das Schlafbedürfnis herabsetzen können.

TODSÜNDE: Mit Fieber und Verletzung laufen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Seinen Ruhepuls nicht kennen.

IX. DU SOLLST DEINE WETTKÄMPFE SORGFÄLTIG PLANEN!

Wer nur Marathon läuft, sollte sich vorher mit mindestens einem Rennen auf kürzeren Strecken aufbauen. Der 10-km-Spezialist oder Bahnläufer muss auch die Nachbarstrecken im Griff haben. Erfolgversprechend sind Schwerpunkte im Frühjahr und Herbst mit gezieltem Aufbau.

TODSÜNDE: Untrainiert bei schönem Wetter spontan nachmelden

LÄSSLICHE SÜNDE: Unüberlegt aussteigen.

X. DU SOLLST VIELSEITIG SEIN!

Radfahren und schwimmen bilden die Muskulatur vielseitig aus. Fitness-Training kann die Kraftausdauer und Gymnastik die Flexibilität erhöhen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Nur laufen. ■



Julius Schnorr v. Carlsruhe