

## **Handreichung Laufen – Hinweise für Freizeitsportler**

### **„Laufen lernt man nur durch laufen“ – Schnelles Laufen aber nicht allein durch Laufen**

#### **1. Essen und Trinken**

Trinken ist Pflicht. In 1 Stunde kann der Magen ca. 0,6 bis 0,8 l Flüssigkeit in den Körper pumpen. Deshalb ist es von Vorteil im Alltag und auch bei sportlicher Belastung mehrfach und in kleinen Portionen zu trinken. Von Laufanfängern sollten daher ca. 3l Flüssigkeit zum Ausgleich der Verluste an Mineralstoffen und Spurenelementen über den Schweiß getrunken werden. In der Praxis hat sich Apfelschorle als sehr gut geeignet erwiesen. Besonders bei Hitze ist das Trinken wichtig, da durch die Wärme die Laufleistung zurückgeht. Ca. 70 % der von Körper erzeugten Energie wird bei Hitze für die Thermoregulation des Körpers benötigt. Wenn man mehr Flüssigkeit aufnimmt, schwitzt man weniger, da über gut gefüllte Hautgefäße die Wärme besser abgestrahlt werden kann und weniger Schweiß zur Temperaturregulation entsteht.

Beim Essen vor bzw. während des Wettkampfes oder Trainings gibt es sehr unterschiedliche Erfahrungen. Günstig ist es ca. 2 Stunden vor dem Lauf nichts mehr zu essen. Bei einer Belastung über 90 Minuten kann der aufkommende Hunger z.B. durch ein Stück Banane gestillt werden, wichtiger ist aber die Flüssigkeitszufuhr. Nach dem Training bzw. Wettkampf sind vor allem kleine Portionen fettarmer und vollwertiger Kost zu bevorzugen.

#### **2. Dehnübungen, Kräftigung und Koordination**

Für die Muskeln und Muskelgruppen gibt es verschiedene Dehnübungen, die vor der Belastung (zur Vorbereitung) und nach der Belastung (zur besseren Durchblutung und zur Lockerung der Muskulatur) dienen. Dadurch können wir die Gefahr von Verletzungen und Überbelastungen vermindern und nach dem Training die Regeneration verbessern. Nach dem Training oder dem Wettkampf ist die Dehnung wichtig, aber auch ein Bad, eine Massage oder ein Saunabesuch sind zu empfehlen.

Das für die Erbringung der Ausdauerleistung notwendige Kraftniveau ist verhältnismäßig gering, aber nicht zu vernachlässigen. Eine gut vorbereitete Muskulatur verbessert die Laufökonomie und gibt dem Läufer größere Leistungsreserven, gleichzeitig verringert sie das Verletzungsrisiko. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Kraftausdauer, d.h. eine schnelle Ermüdung der Muskulatur so weit wie möglich zu verzögern.

Auch wenn das Laufen die natürlichste Sache der Welt ist, ist es ein sehr komplexer Bewegungsablauf. Sehr viele Muskeln sind in den Bewegungsablauf integriert und es erfordert eine sehr gute Koordination um alle Kraft in die Vorwärtsbewegung einzubringen.

### **3. Laufgesundheit**

Bewegungsmangel gehört zu den Risikofaktoren für verschiedene Erkrankungen. Deshalb ist es nie zu spät mit dem Ausdauertraining zu beginnen, selbst mit über 50 oder 60 Jahren sind positive Anpassungserscheinungen zu erzielen, auch wenn mit zunehmendem Alter die Muskelkraft und die Muskelmasse abnehmen. Das betrifft die Beine stärker als die Arme. Neben der schlechteren Dehnbarkeit des Binde- und Stützgewebes verlieren auch die Gelenke ihre Beweglichkeit. Das Laufen sollte dem Alter angepasst sein, d.h. es sollte überwiegend ein aerobes Ausdauertraining (lockere Dauerläufe) durchgeführt werden.

### **4. Trainingstipps**

Die folgenden Programme können von Einsteigern und erfahrenen Läufern genutzt werden und basieren auf jahrelangen Erfahrungen im Freizeitlaufbereich. In Vorbereitung auf den Harzgebirgslauf im Oktober in Wernigerode möchte ich für folgende Laufstrecken Empfehlungen geben. Für Anfänger mit etwas Lauferfahrung sind die 5 km machbar. Für erfahrene Läufer mit mehrjähriger Lauferfahrung kommt die Halbmarathonstrecke in Frage. Für den Halbmarathon sind 10 Wochen und den 5 km- Lauf sind 9 Wochen Vorbereitung zum Wettkampf vorgesehen. Die Belastungsgestaltung im Mehrwochenverlauf erfolgt für den Halbmarathon im Rhythmus 3:1, d.h. 3 Wochen mit ansteigender Belastung und 1 Woche „Ruhe“ bzw. Regeneration. Für die 5 km- Vorbereitung möchte ich eine Belastungsgestaltung von 2:1 vorschlagen. Im Anfängerbereich sollten die „Ruhewochen“ (Belastungsumfang und Intensität werden reduziert) einen größeren Anteil haben, da für die Verarbeitung des Trainings die physischen und mentalen Voraussetzungen noch nicht so ausgeprägt sind.

## Abkürzungen im Trainingsplan

langer DL = lockerer langer Dauerlauf, dient der Auflockerung der Muskulatur, ist das Fundament des Trainings (Entwicklung der Ausdauerleistung)

kurzer DL = lockerer kurzer Dauerlauf, dient ebenfalls der Auflockerung der Muskulatur und sollte mit dem lockeren DL einen großen Teil des Trainings ausmachen

schneller DL = schneller Dauerlauf, sollte im geplanten Wettkampftempo absolviert werden und dient der Verbesserung der Tempohärte und der Mobilisationsfähigkeit

Regeneration = Läufe zur aktiven Erholung, niedriger Puls

Fahrtspiel = abwechslungsreicher Dauerlauf, „Spiel“ mit der Geschwindigkeit oder den Gegebenheiten des Geländes

Berg – oder Hügeläufe = Ergänzung zum Dauerlauf im ebenen Gelände, hohe Intensität, gute Vorbereitung für Gebirgsläufe

Wk = Wettkampf, Stunde der Wahrheit

Kräftigung = allgemeines Krafttraining zur Verletzungsvorbeugung, besonders für die laufspezifischen Muskelgruppen

Gymnastik/ Dehnung = Vorbereitung vor dem Lauf und Dehnung und Lockerung nach dem Lauf

Die Trainingspläne enthalten für den Freizeitsportler bewusst keine Kilometerangaben.