

Richtig LAUFEN

mit Galloway

Mit der Run Walk Run® Methode
zum Erfolg



JEFF GALLOWAY

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Vorwort zu der Ausgabe	8
Einführung	10
Der Anfang	14
Die fünf Stadien eines Läufers	14
Der Anfänger.....	14
Der Jogger	16
Der Wettkämpfer.....	17
Der Athlet.....	19
Der Langläufer	20
Lasst uns den Anfang machen!	22
Fünf Stufen für den Anfang	24
Wie man anderen beim Anfang behilflich sein kann.....	25
Das Training	26
Physiologie	26
Planung	37
Die Trainingspyramide	39
Grundlagentraining	41
Hügeltraining	43
Tempotraining.....	44
Nach der Pyramide.....	45
Ihr Laftagebuch	46
Tägliche und wöchentliche Kilometerprogramme	50
Stress und Ruhe.....	52
Das tägliche Kilometerprogramm	53
Das wöchentliche Kilometerprogramm	56
Kaltes Wetter.....	58
Heißes Wetter.....	59
Wettkämpfe	62
Tempo.....	62
Fahrtspiel	65

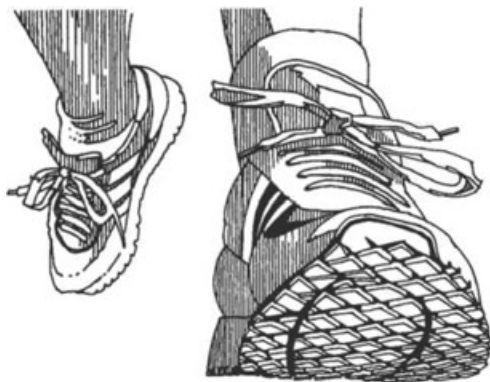
Intervalltraining.....	67
Alternativen zur Tempoarbeit.....	70
Die häufigsten Gründe für Tempoverletzungen.....	72
Das Tempo halten	74
Die Kunst des Wettkampfs.....	77
Die Leistungsspitze erreichen.....	78
Startvorbereitungen – „Countdown“	84
Marathonläufe.....	86
Der lange Lauf.....	87
Die Marathonleistung verbessern.....	89
Marathon-Trainingsprogramm	91
Der fortgeschrittene Wettkämpfer.....	102
Das fortgeschrittene Trainingsprogramm	104
Wettkampfstrategie für den fortgeschrittenen Wettkämpfer.....	110
Zu viel des Guten	113
Feinabstimmung	116
Form.....	116
Hinweise zum Laufstil	117
Drei Laufstiltipps BHF	120
Wöchentliche Laufstilarbeit.....	122
Laufstilsteigerung	122
Laufstil für Hügel	123
Probleme ausbügeln	125
Dehnen und Stärken.....	127
Drei Dehnübungen für Läufer	130
Stärkende Übungen.....	133
Laufgymnastik und Übungen.....	138
Willenskraft.....	143
Laufen für Frauen	147
Vier Bereiche des Trainings, mit denen Frauen sich befassen müssen..	149
Laufen während einer Schwangerschaft.....	152
Wieder in Form kommen noch einer Geburt	157
Verletzungen.....	161

Die herumspazierenden Verletzten	161
Übungsalternativen: Wie man fit und bei Verstand bleibt	164
Wenn Sie überhaupt nicht trainieren können	166
Wieder auf die Beine kommen	167
Trainingseinheiten für den Neubeginn	168
Was ist falsch gelaufen?	169
Verletzungsanalyse und Behandlung	170
Diagnose und Behandlung	170
Knieprobleme	170
Probleme der Achillessehne	175
Plantarfasziitis und andere Fußprobleme	178
Schienbeinprobleme	181
Nahrung	187
Ernährung	187
Treibstoff	194
Fett ablaufen	198
Schuhe	204
Schuhgeheimnisse	204
Schuheinkauf	213
Schuhauswahl-Checkliste	213
Verletzungen, die Einfluss auf die Wahl Ihrer Schuhe haben	214
Weitere Ratschläge	215
Vom Start bis ins Ziel	217
Sollten Kinder laufen?	217
Laufen ab dem 40. Lebensjahr	219
Anhang	225
Voraussagen zu Wettkampfleistung	225
Wettkampftempo-Tabelle	229
Etwas über den Autor	231
Bildnachweis	231

EINFÜHRUNG

Es war im Jahre 1973. Eine schöne September-Morgendämmerung brach über die Oregon Cascades (kleine Wasserfälle) an, als ich durch den frühen Morgennebel in einem alten Volvo Sedan nach Osten raste. Mein zuverlässiges Auto fuhr locker im vierten Gang, aber meine Gedanken wandten sich neutralen Dingen zu; es war Zeit, nachzudenken. Was hatte ich in den letzten sieben Jahren gemacht?

Ich denke, ich war das laufende Gegenstück eines Ski-Nichtstuers, indem ich für College-Abschlussseminare in Geschichte und Sozialstudien während des Schuljahres arbeitete und jeden Sommer dem Wettkampfgeschehen folgte. Ich hatte in jedem Sommer einige gute Erlebnisse gehabt – hatte reichhaltige und unterschiedliche Erfahrungen gesammelt. Ich hatte viele Freundschaften geschlossen, mit anderen Wettkampfteilnehmern die Freuden und Qualen des Langlaufs geteilt, war ins Ausland gereist und hatte praktisch jeden Staat in den Vereinigten Staaten gesehen.



In einem Sommer war ich als Mitglied der nationalen Track- und Field-Mannschaft der USA in Russland gewesen. Bei einem Treffen auf dem Sportplatz in Minsk jubelte eine Menge von 50.000 nur ihren Landsleuten zu, siegreiche Amerikaner wurden mit eisiger Kälte bedacht. In Dakar erwartete uns kein „Holliday Inn“ (eine Hotelkette), wir wohnten in Strohütten. Die Temperaturen in dieser Stadt an der Westküste von Afrika waren so hoch, dass Funktionäre uns nasse Schwämme reichten. In Marokko liefen wir bei einem Crosslauf auf einer Pferderennbahn mit einer Umleitung in der Mitte durch ein Schlammloch.

In einem anderen Sommer kaufte ich eine Europa-Eisenbahn-Reisekarte und reiste von einem Ende Europas zum anderen. Einmal lief ich ein Nachmittagsrennen in Luxemburg,

dann erreichte ich den Mitternachtszug nach Turin, Italien, um am nächsten Tag an einem Rennen teilzunehmen. Oh, – der „Elan Vital“ der Jugend!

1972 hatte ich den Traum meines Lebens verwirklicht, Mitglied der Olympiamannschaft der USA zu werden. Ich hatte auch einen amerikanischen Rekord über 10 Meilen aufgestellt. Diese Leistungen stimmten mich glücklich. Aber das gehört der Vergangenheit an. Jetzt, während ich durch Oklahoma rollte, erkannte ich, dass ich beginnen musste, an die Zukunft zu denken. Ich hatte die Abschlussprüfung beendet und hatte meine „Lehrerpapiere“, aber nach einem Jahr des Unterrichtens in der vierten Klasse in Raleigh, North Carolina, vermisste ich die Aufregung des Reisens und Laufens. Doch wusste ich, dass ich nicht ewig in einem alten Auto durch das Land fahren konnte.

Bis ich nach Nashville kam, wusste ich, was ich tun wollte. Meine Augen auf die Straße gerichtet und eine Tasse Kaffee in der Hand, träumte ich von einem eigenen Sportgeschäft, das mit der besten Ausrüstung ausgestattet war und in dem fachkundige Läufer tätig sein sollten. Dann stellte ich mir ein Sommerlager in den Bergen vor. In ihm verbrachten Menschen zusammen mit einigen der besten Trainer der Welt einen Laufurlaub. Ich konnte immer noch ein Lehrer sein, kam mir in den Sinn, aber nicht so einer, der vor einer Reihe Schulpulte zu sitzen pfllegt.

Die Idee schien rechtzeitig zu kommen, denn etwas Neues schien mit dem Laufen zu geschehen: Neue Gesichter waren in den Straßen zu sehen. Die ernsthaften und oft exzentrischen Wettkämpfer waren natürlich noch da draußen, aber jetzt schienen Leute, gleich welchen Alters, welcher Figur und Fähigkeiten, nach und nach auf die Straßen, Seitenwege und in die Parks zu strömen. Die Vitalität des regelmäßigen Langlaufens war nicht nur zum persönlichen Laster, sondern gesellschaftlich ansteckend geworden.

Es entwickelte sich ein Gemeinschaftsgefühl. Man tauschte Tipps und Erfahrungen aus. Die Läufer begannen, mir die Fragen zu stellen, und es machte mir Spaß, zu versuchen, Lösungen für ihre Probleme auszuarbeiten. Es schien, dass das, was ich bei Wettkämpfen gelernt hatte, hilfreich und instruktiv für Langläufer sein konnte, die täglich liefen.

Als ich zu Hause ankam, entdeckte ich einen Geschäftsmann mit der billigsten Miete in Tallahassee – 125 Dollar monatlich. Er war kaum erstklassig gelegen – eine vorstädtische Gegend, neben einem Schönheitssalon und ohne Fußgängerverkehr. Ich hob meine Lebensersparnisse von 4.000 Dollar ab, borgte 2.000 Dollar von meinem Großvater und fing an, die Grundsätze zur Führung eines Einzelhandelsgeschäftes zu erlernen. Zuerst bekamen wir keinen Kredit, und nur sehr wenige Ausrüstungs- und Kleidungshersteller wollten an uns verkaufen. Die einzigen Schuhlieferanten, die uns ein Konto zubilligten, waren ein Warenhausbetrieb mit Restposten von „converse high-tops“ und eine ganz neue, unbekannte Firma mit Namen Nike. Da niemand das Geschäft kannte und vorbekam, ließ ich Handzettel drucken und verteilte sie an Studenten, während ich durch

Richtig LAUFEN *mit Galloway*

das nahe liegende College-Gelände lief. Irgendwie überstanden wir diese schmerzhafteste Entwicklungsphase, und nach anderthalb Jahren siedelten wir um nach Atlanta.

1976 war der Laufboom da. Das Geschäft fing an sich zu erholen. 1978 waren wir fest etabliert. Es gibt jetzt über 35 Phidippides Geschäfte landesweit, und Ferien-Fitness-Lager sind groß im Kommen. Ich bin in der Lage gewesen, aus dem Laufen einen Beruf zu machen – der Traum ist Wirklichkeit geworden.

Die Geschäfte bringen Gewinn, aber die meiste Befriedigung bringt mir das Lehren. Inzwischen laufe ich wieder, berate Kliniken und leite Seminare, spreche zu Anfängern und Veteranen, zu großen und kleinen Gruppen.

Dieses Buch wurde aus Hunderten dieser Erlebnisse zusammengestellt, und ich habe aus erster Hand die Probleme eines x-beliebigen Läufers kennengelernt und die Formen von Stress und Ruhepausen, die die Fitness verbessern, während die Gefahr der Verletzung oder Müdigkeit verringert wird.



Es gehört mehr zum Laufen, als nur der Wettbewerb. Obgleich ein großer Teil von dem, was nun folgt, Läufern helfen wird, schneller zu laufen, lassen sich die gleichen Prinzipien – Meilenprogramme, ein Lauf-Tagebuch, gute Form, Hügeltraining, Strecken, Kraftübungen – auf Läufer aller Leistungsstufen und mit verschiedenen Zielen anwenden. Vielleicht fangen Sie erst gerade an zu laufen. Falls dies der Fall ist, kann Ihnen dieses Buch helfen, bequem und mit Selbstvertrauen zu beginnen. Falls Sie schon eine Weile laufen, werden Sie lernen, wie man das Laufen freudvoller gestalten kann, sich auf Wettkämpfe besser vorbereitet und Verletzungen vermeidet. Altersläufer werden neue Ideen zur Laufstrategie und zur Verbesserung ihrer zukünftigen Leistung herausfinden. Was auch immer

Ihr Maßstab oder Ziel ist, Sie möchten klug laufen, gesund bleiben, Ihr Gewicht niedrig halten, in guter Form laufen, Verletzungen vermeiden und Spaß haben.

In diesem Buch gibt es viel Information, aber nur eine Botschaft: Sie schaffen es! Wir befinden uns auf dieser Erde mit einem reichlichen Vorrat an Hoffnungen, Fähigkeiten und Erwartungen.

Viele Menschen leben ihr Leben, ohne zu entdecken, wie man Hindernisse überwindet und welche Befriedigung und Freude eine selbstgewollte Leistungssteigerung bereiten kann. Mit Entschlossenheit, Geduld und Beharrlichkeit können Sie sich zu einem Läufer formen und in diesem Prozess ein gesünderes und aktiveres Leben führen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jeff Galloway', with a stylized, cursive script.

(Jeff Galloway)

DER ANFANG

Die fünf Stadien eines Läufers

Der Anfänger – der Jogger – der Wettkämpfer – der Athlet – der Langläufer

Ich fing mit 13 Jahren an zu laufen. Ich wurde sofort von der Begeisterung eines Anfängers angesteckt: die ganz besonders freudige Erregung der Anstrengung und ein Gefühl, dass mein Körper enorme Möglichkeiten enthielt. Selbstverständlich habe ich bei jenem ersten Lauf übertrieben und musste infolgedessen eine Woche lang herumhumpeln, fast unbeweglich vor lauter Muskelkater.

Sobald diese Empfindlichkeiten nachgelassen hatten, lief ich wieder. Ich war gefangen. Es gab viele Etappen der Teilnahme, Leistungsfähigkeit und Freude. Heutzutage, nachdem ich über 25 Jahre laufe und sehr viel Zeit damit verbracht habe, anderen zu helfen, den Lauf zu einem Teil ihres Lebens zu machen, sehe ich eine ähnliche Entwicklung bei fast allen Langläufern.

Fortschritt ist eine Sache des Lernens, der Entwicklung und Selbsterkenntnis: eine Stufe führt logischerweise zur nächsten. Nicht jedermann hat das gleiche Ziel; nicht alle Läufer streben nach olympischem Gold. Wenn man die Erfahrung von „Laufveteranen“ zur Kenntnis nimmt, ohne die in der Überschrift erwähnten fünf Stufen unbedingt durchlaufen zu müssen, wird sie Ihre Probleme mit dem Langlauf verringern und die Vorteile für Ihr Langlaufen vergrößern helfen.

Der Anfänger

Stufe eins – der Durchbruch

Jeder Anfang ist schwer. Man steht vor etwas ganz Neuem; und es gibt Ablenkungen, sogar Kritik, die Umwege und Stillstand hervorrufen. Sie möchten gesunder und fitter sein, aber vielleicht sind Sie sich nicht darüber im Klaren, wie verhaftet Sie in dieser untätigen Welt sind. Jedes Mal, wenn Sie laufen, lernen Sie eine andere Seite von sich selbst kennen – eine Seite, die in Ihr tägliches Leben „eingebaut“ werden muss.

Es gibt für gewöhnlich einen Kampf mit dem „inneren“ und „äußeren Teufel“. Der alte Lebensstil ist vorhanden und bietet Sicherheit an. Wenn die Kraft des Anfangs schwindet, wird es immer schwieriger für Sie, sich für den täglichen Lauf zu motivieren. Sie werden am Anfang viele Hindernisse überwinden müssen. Es ist so einfach, aufzuhören, wenn

das kalte Wetter einbricht, wenn es regnet oder schneit oder wenn die Wehwehchen des Anfangs sich bemerkbar machen. Sie haben vorher mit diesen Dingen nicht fertig werden müssen, und die Versuchung, aufzuhören, ist ziemlich groß.

Ihr Laufen kann auch eine Bedrohung für Ihre minder aktiven Freunde bedeuten. Sicherlich tauschen Sie, der Anfänger, sich mit Ihren nicht laufenden Freunden aus. Diese Übergangszeit kann unbeständig und unangenehm für beide Parteien sein. Sollten Sie schwanken, so wartet Ihre alte, auf manche Weise auch angenehme Welt, um Ihren alten Platz wieder einzunehmen. Falls Sie so viel Glück haben sollten, neue Freundschaften mit Menschen zu schließen, die Ihre Ziele teilen, werden Sie wahrscheinlich Zuflucht finden in einer Welt der Fitness und dabei Ihre Laufsicherheit erlangen.

Die Gewohnheit, sich fit zu halten, wird durch gesellige Unterstützung leichter erworben. Eine gute Art des Kennenlernens ist, eine Gruppe zu finden, die sich regelmäßig trifft, oder Sie können eine Abmachung mit einem Freund treffen, der Sie an schlechten Tagen „aufmöbelt“ und umgekehrt. Laufwettbewerbe und Volksläufe bieten zudem großartige Möglichkeiten, Menschen kennenzulernen.

Manchmal werden Sie nicht so schnellen Fortschritt machen, wie erwartet. Wir Amerikaner sind traditionsgemäß hyperaktiv und ungeduldig. Wenn wir Samen pflanzen, wollen wir nicht nur, dass er wächst, sondern erwarten, dass er sich innerhalb einer Woche zu einem Baum entwickelt. Wir wollen Ergebnisse! Wenn Sie anfangen, wollen Sie physisch und psychisch Vorteile sehen. Aber wenn Sie die Sache zu hart anpacken, werden Sie ermüden und schließlich aus Frustration Schluss machen.

„Die Samen“ der körperlichen Bewegung werden, wenn Sie sie nicht zerquetschen, die Zeiten der Feuchtigkeit und Dürre überleben. Gerade dann, wenn sie drohen, auszutrocknen, werden sie plötzlich wieder lebendig, und werden Sie ein Stück des Weges weiter bringen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, auch dann nicht, wenn Sie schon aufgehört haben. Morgen ist auch noch ein Tag. Viele Anfänger hören auf und fangen neu an, 10- oder 15-mal, ehe die Gewohnheit fest etabliert ist. Anfänger, die sich nicht selbst unter Druck setzen, scheinen es leichter zu haben, dabei zu bleiben. Wenn Sie jeden zweiten Tag einfach 30 bis 40 Minuten gehen oder joggen, haben Sie das Gefühl, leicht im Sog der Entspannung und des Wohlbehagens dahinzugleiten. Ihr Lauftraining fängt an, etwas Besonderes für Sie zu werden.

Mit zunehmendem Fortschritt empfinden Sie eine innere Stärke und Sicherheit, weiterzumachen. Anfangs sind Sie nur auf Besuch in jener besonderen Welt, wenn Sie Ihren Trainingslauf machen. Aber langsam verändern Sie sich, Sie gewöhnen sich an das positive und entspannende Gefühl. Ihr Körper fängt an, sich selbst zu reinigen, stärkt seine Muskeln, bringt sein Blut und den Sauerstoff kraftvoller als bisher zum Zirkulieren. Eines Tages sind Sie voll „angesteckt“. Aus dem Anfänger ist ein Jogger geworden.

Der Jogger

Stufe zwei – Eintritt in eine neue Welt

Der Jogger erlangt eine gewisse Sicherheit beim Laufen. Es mag zwar schwierig sein, das tägliche Lauftraining zu beginnen, aber anders als der Anfänger identifizieren Sie sich mit denjenigen, die auch angesteckt worden sind. Sie fühlen sich möglicherweise von den Hochleistungssportlern – d. h. den Wettkampfsportlern und Marathonläufern – eingeschüchtert, aber Sie haben angefangen, die Vorteile von Fitness zu begreifen, und haben einen bedeutsamen Bruch mit der alten, ungesunden Welt gemacht. Die Läufe des Joggers sind für sich befriedigend. Man „glüht“ fast immer am Ende des Laufs, ein Lohn für die Anstrengung. Wenn Sie einen Lauf auslassen, bekommen Sie nun eventuell ein Schuldgefühl, was bei dem Anfänger kaum vorkommt. Die Anfänger beschwerten sich oft darüber, dass sie sich beim Laufen langweilen, aber Jogger stellen fest, dass dieses Problem sich verringert und bei Zunahme der Laufstrecken verschwindet.

Ein Jogger hat selten einen Plan oder ein Ziel. Die meisten laufen aus Gesundheitsgründen und spüren keinerlei Bedürfnis, mehr daraus zu machen. So, wie die Zeit es erlaubt, gehen sie hinaus und tun ihr Bestes. Diejenigen, die einen Plan für notwendig halten, empfinden sich meistens als zu unerfahren, um selbst einen aufzustellen. Sie fangen vielleicht ein paar Tipps von einem erfahrenen Läufer auf oder entnehmen Ideen aus Laufzeitschriften. Leider führt dies oft zu Frustration oder Verletzungen, weil solche Pläne nicht auf die eigenen Fähigkeiten und Ziele des Joggers abgestimmt sind, sondern auf die eines Fremden.

Anfangs brauchten Sie wahrscheinlich eine Gruppe oder wenigstens eine Begleitperson als Motivation und Unterstützung. Als Jogger sind Sie etwas unabhängiger. Sie werden zwar das Laufen in Gesellschaft dem Alleinlaufen vorziehen, aber Sie werden Ihre Laufgruppe nun sorgfältiger aussuchen. Die meisten Anfänger wollen innerhalb der Gruppe anonym bleiben, während sie sich oft darüber freuen, mit einer Gruppe identifiziert zu werden.

Als Anfänger werden Sie wohl ein paar Volksläufe oder einen einzelnen Wettkampf bestritten haben. Jogger jedoch merken die örtlichen 10-Kilometer-Veranstaltungen in ihren Kalendern vor. Derartige Wettkämpfe sind „motivierende Meilensteine“, die dazu dienen, das tägliche Laufpensum beizubehalten. Es gibt öfter eine Hauptveranstaltung im Plan des Joggers, wie z. B. „Bay to Breakers“, „Peachtree Road Race“ oder „Corporate Challenge“. Obwohl Sie nicht unbedingt wettkampfmäßig oder um Zeitverbesserungen laufen, kann sich vielleicht ein Wettkampfgefühl entwickeln. Durch das Zusammenkommen erfolgreicher und nicht belastender Lauferfahrungen werden Sie zu einem gesunden Lebensstil bewegt.

Es gibt immer Vorkommnisse, wie Verletzungen, anhaltend schlechtes Wetter, Ausfall Ihrer Begleitperson, die eine Laufpause erfordern und Sie dazu zwingen, als Anfänger wieder neu zu beginnen. Wenn der große Wettkampf des Jahres vorbei ist, verlieren Sie womöglich die Motivation zum Weitermachen. Ein Jogger gibt manchmal das Laufen völlig auf, aber normalerweise fängt er nach einer längeren Pause wieder an.

Der Wettkämpfer

Stufe drei – Wettkampf ist jetzt die treibende Kraft

Eine „Wettkampfadler“ liegt manchmal in jedem von uns verborgen. Je mehr wir laufen, desto größer ist die Möglichkeit, dass sie zum Vorschein kommt. Hält man sie unter Kontrolle, so ist der Wettkampfdrang sehr motivierend und gibt die Kraft, um gut zu trainieren und sich etwas mehr zu belasten, als man es sonst tun würde. Aber bei vielen Läufern wird der Wettkampf, statt der vielen anderen Vorteile des Laufens, zum Ziel.

In dem Moment, wenn Sie Ihr Lauftraining an Wettkampfzielen ausrichten, sind Sie ein Wettkämpfer geworden. Es fängt alles unschuldig genug an, aber nach ein paar Wettkämpfen überlegen Sie sich, wie schnell Sie laufen könnten, wenn Sie richtig trainieren würden. Ehe Sie es merken, sind Sie dem Zwang erlegen, auf Kosten der Freude schneller laufen zu wollen.

Nicht alle Jogger erreichen diese Stufe. Viele bleiben einfach Jogger, wobei ganz wenige direkt zum Stadium des „Langläufers“ übergehen. Sollten Sie jedoch vom Wettkampfdrang besessen sein – hier sind einige Dinge, die Sie erwarten könnten:

Das Streben nach Wettkampf ist anfangs aufregend und lohnend. Aufgrund erhöhten Trainings laufen Sie schneller. Sie lesen alles, was Sie über Training, körperliche Übungen, Ernährung usw. auftreiben können und werden eine Art Experte für diese Bereiche. Es gibt immer wieder neue Trainingsmethoden zum Ausprobieren. Sie lassen keine unversucht. Erst später stellen Sie fest, dass viele von ihnen widersprüchlich sind.

Aber so, wie der Wettkampfdrang wächst, fangen Sie an, unsicher zu werden. Sie werten Ihre täglichen Trainingsläufe nicht mehr einzeln für sich, sondern überlegen nur, wie Sie sich für Wettkämpfe und für bessere Laufzeiten vorbereiten können. Fällt ein Lauf aus, so ist das „Ende der Wettkampfwelt“ fast nahe. Sie können fast spüren, wie das Fett auf Ihrem Körper zunimmt und wie die schwer erkämpften Sekunden Schnelligkeit auf der Uhr zurückticken. Wenn Sie von einer Trainingseinheit eines Freundes erfahren, die zu einer persönlichen Bestleistung geführt hat, müssen Sie es nachahmen oder bei dem Versuch „sterben“!

DAS TRAINING

Physiologie

Was drinnen passiert, wenn Sie laufen. Der beste Weg, mit dem Laufen anzufangen, ist, das Verständnis für die wichtigsten Prozesse des Körpers zu haben, wenigstens für diejenigen, die in einer direkten Verbindung zum Laufen stehen. Wenn Sie etwas von den inneren Arbeitsvorgängen Ihres Körpers verstehen und ein Gefühl für seine Bedürfnisse und Müdigkeitserscheinungen haben, kann er Wunder für Sie wirken. Ohne ein solches Verständnis können Sie sich allzu leicht Schmerzen oder Verletzungen zuziehen. Erhebliche Verletzungen werden häufig von einer Serie kleiner Fehler beim Training verursacht. Durch eine feinere Abstimmung jedoch können die meisten ihr Training sicherer und produktiver machen.

Vereinigung von Körper und Geist. Lasst uns erst versuchen, zwei- oder dreitausend Jahre westlichen Denkens abzuschütteln – den Gedanken, dass Geist und Körper getrennte Einheiten, sogar Gegner seien. Die westliche Zivilisation neigt dazu, den Körper als Sklaven zu betrachten, eine Art Streitwagen, der je nach Willen angetrieben und geschoben werden kann. Oft lassen wir uns von unserem Verstand in eine Zielrichtung treiben, bis in die Erschöpfung oder Verletzung. Danach humpeln wir, als Folge davon, herum und versuchen, wieder den Anschluss zu finden.

Im Gegensatz dazu legt die östliche Philosophie das Gewicht auf Einheit zwischen Geist und Körper. Statt Gegensätze zu sein, bilden Körper und Geist eine „Mannschaft“, die sich verständigt und auf das gleiche Ziel hin arbeitet. Dr. E. C. Frederick, ein Physiologe und Verfasser des Buches *The running body*, schildert die verschiedenen Ansichten in einer Geschichte über die ersten zwei Menschen, die den Mount Everest bestiegen: Sir Edmund Hillary und sein Sherpa-Führer Tensing Norgay.

Als Reporter sie fragten, wie sie den schwierigen Aufstieg geschafft hätten, antwortete Hillary, sie hätten den Berg erobert. Es war ein Hindernis, das sie in Angriff genommen und überwunden hatten. Der Sherpa, der sein ganzes Leben lang auf dem Berg und in seinem Schatten gelebt hatte, sagte, dass er und der Berg zusammengearbeitet hätten, um die Spitze zu erreichen.

Berge können bestiegen, Kilometer gelaufen und Ziele erreicht werden, wenn Geist und Körper zusammenarbeiten. Wenn der Geist Anpassungen aus dem Körper herausholt, kann beständiger Fortschritt resultieren. Aber das „Überschall“-Gehirn, das sein Vorhaben einem sklavenähnlichen Körper aufzwingt, wird ihn nur zu einem verletzten Sklaven „herunterwirtschaften“.

Das wichtigste Trainingsprinzip. Die meisten von uns wissen, dass wir uns während der Trainingseinheiten anstrengen müssen. Bewegung belastet die Muskeln und regt sie an, sich stärker zu entwickeln. Ohne genügend Ruhepause nach der Anstrengung jedoch werden die Muskeln zur Erschöpfung oder Verletzung getrieben. Belastung muss durch genügend und richtige Ruhepausen ausgewogen werden, um ausreichendes Wachstum zu fördern.

Harte oder lange Läufe müssen immer durch mehrere leichte Tage, in denen das Tempo oder die Entfernung zu reduzieren sind, abgelöst werden. Sie müssen zusätzlich „Ruhewochen“ in Ihr Programm einbauen:

Jede zweite oder dritte Woche sollten Sie automatisch die Gesamtkilometerzahl reduzieren. Dies gibt Ihren Muskeln Gelegenheit, sich zu erholen.

Die Verbesserung ist von der Qualität Ihrer Tempoarbeit und der Länge Ihrer längsten Strecke abhängig. Durch leichtes Laufen zwischen zwei „hochqualitativen“ Tagen werden Sie sich erholen, stärker aufbauen und die Verletzungsgefahr stark reduzieren. Gewöhnliche Fehler, die zu Verletzungen führen, sind:

- der Versuch, eine hohe Kilometerzahl von Woche zu Woche zu erreichen;
- die täglichen Trainingseinheiten zu schnell zu laufen;
- zu wenige Erholungspausen.

Was geschieht innerhalb der Muskulatur? Wenn die meisten Menschen sich eine Zelle vorstellen, ist es für gewöhnlich eine runde basische Zelle, die von einer Membran umgeben ist, mit einem Kern in der Mitte – ähnlich eines Bakteriums oder einer Amöbe, die durch ein Hochschulmikroskop betrachtet werden. Aber es gibt 100 Millionen Zellen im menschlichen Körper mit verschiedenen Funktionen und einer Mannigfaltigkeit an Größen. Diejenigen, mit denen wir uns hier beschäftigen – die Skelettmuskelzellen – unterscheiden sich deutlich von Hauptzellen oder jenen runden einzelligen Organismen, die wegen ihrer Einfachheit studiert werden.

Eine Muskelzelle ist eine Faser, die aus kleinen und immer kleineren Fasereinheiten besteht und die ganze Länge des Muskels entlangläuft. Stellen Sie sich einen Stromkabelkanal voller Drahtbündel vor. So sehen die Muskelzellen aus. Es gibt eine äußere Membran, die Sarkolemma (bindegewebige Hülle der Muskelfasern der quer gestreiften Muskulatur), worin Bündel von Fasern (Myofibrillen) sich befinden. Im Inneren der Muskelzelle befinden sich die Mitochondrien, die „Kraftwerke“ der Zelle, die den Treibstoff (der Nahrung entnommen) in brauchbare Energie umwandeln.

Was passiert, wenn der Muskel überanstrengt wird? Die Muskeln sind normalerweise in der Lage, die Menge an Arbeit zu verrichten, an die sie sich während der vorhergehen-

den sieben bis 14 Tage gewöhnt haben. Ihr vor Kurzem durchgeführtes Training hat Sie zu einem bestimmten Stand der Fitness entwickelt. Wenn Sie über diesen Punkt hinausgehen, strengen Sie die „Pferde“ an, die die eigentliche Arbeit verrichten – die einzelnen Muskelzellen.

Zellen, die über die Kapazität hinaus gefordert werden, werden durch Löcher in den Membranen beschädigt. Die Mitochondrien innerhalb der Zellen schwellen an und Glykogen, der Treibstoff, der innerhalb der Mitochondrien gespeichert ist, wird oft fast völlig verbraucht.

Es folgt eine kurze Beschreibung einiger physiologischer Aspekte von zwei wichtigen Erholungsfaserprinzipien. Wir werden dann im Kapitel „Tägliche und wöchentliche Kilometerprogramme“ auf die praktischen Aspekte dieser kurzfristigen und langfristigen Erwägungen eingehen.

Der leichte Tag (kurzfristig). Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass 48 Stunden benötigt werden, um diese durch Überanstrengung hervorgerufenen Verletzungen zu heilen. Durch Erholungspausen wird jede überbelastete Zelle programmiert, sich neu und stärker aufzubauen, wenn sie erschöpft ist, sodass sie beim nächsten Mal in der Lage ist, mit einer höheren Belastung fertig zu werden.

Zellwände werden stärker, da die Membran sich beim Neuaufbau ein bisschen verdickt. Die Mitochondrien nehmen an Größe und Menge zu, sodass sie mehr Energie produzieren können. Blutgefäße und Arterien heilen und verstärken sich, und über mehrere Monate hinweg werden mehr Kapillaren produziert, um die Nahrung besser liefern zu können und Abfallprodukte abzubauen.



WETTKÄMPFE

Tempo

Auf der Spitze der Pyramide

SIE KÖNNEN SCHNELLER LAUFEN! Ich habe tausende Läufer erlebt, die Verbesserung durch einfache Änderungen wie folgende erzielt haben:

- die Überarbeitung ihrer Pläne,
- das Einfügen von Ruhepausen,
- Schnelligkeitsarbeit.

Die erste Regel ist, dass Ihre Ziele realistisch sein müssen. Die Festlegung eines Ziels, das zu ehrgeizig ist, wird zu Enttäuschungen und Frustration führen. Aber wenn Sie eine Serie von Zielen gestalten, die innerhalb Ihrer Reichweite liegen, werden Sie Ihre Laufkapazität **und** Ihr Selbstvertrauen aufbauen.

Beste Leistung während der letzten

6 Monate

50 min 10 km; 4:30 h Marathon

42-50 min 10 km;

3:30-4:30 h Marathon

38-42 min 10 km;

3:05-3:30 h Marathon

35-38 min 10 km;

2:40-3:05 h Marathon

32-35 min 10 km;

2:30-2:40 h Marathon

Evtl. Verbesserung während einer sechsmo-
natigen Pyramide

3-5 min 10 km; 30 min. Marathon

2-3 min 10 km;

15-20 min Marathon

1-2 min 10 km;

8-15 min Marathon

40 s-1 min 10 km;

5-10 min Marathon

20-40 s 10 km;

2-5 min Marathon

Wieviel Fortschritt können Sie erwarten?

Anmerkung: Es gibt offensichtlich eine Grenze bezüglich Ihrer Verbesserung. Sie werden Plateaus erreichen, auf denen Ihre Leistung gleichbleibt oder manchmal sogar fällt. Ein Plateau kann etwa einen Monat andauern oder sogar ein Jahr. Wenn Sie näher an die Grenze Ihres Potenzials herankommen, werden Plateaus öfter auftreten und länger andauern.

Die Basisausdauer geht der Schnelligkeit voran. Bevor Sie irgendwelche Tempoarbeit versuchen, müssen Sie eine gute Grundlage, wie folgt, aufgebaut haben:

- Ein Jahr laufen.
- Wenigstens zwei Monate (und besser drei) aerobes Laufen.
- Vier bis sechs Wochen Hügeltraining.
- Siehe Seite 39ff. für weitere Details.



Sie befinden sich auf der Spitze der Pyramide.

Während der grundlegenden Trainingsperiode bereiten Sie Ihr Herz-Kreislauf-System darauf vor, mit zukünftigen Tempoanforderungen fertigzuwerden. Ob Sie vorher Tempoarbeit verrichtet haben oder nicht, Ihre Grundtrainingsperiode wird Ihr Herz-Kreislauf-System verbessern. Altersläufer stellen fest, dass das Grundlagentraining auch Abfallprodukte, die aus einem kürzlichen Tempoprogramm stammen, bereinigt.

Ihr Hügeltraining stärkt die wichtigen Laufmuskeln an Ihren Beinen, was es Ihnen ermöglicht, Ihr Gewicht ein bisschen weiter vorne auf Ihre Füße zu legen und Ihre Knöchel mechanisch wirksamer einzusetzen und einen stärkeren Schub zu entwickeln.

Nun sind Sie bereit für die schnellen Sachen!

Der Hauptnutzen von Tempoarbeit ist, dem Körper beizubringen, schnell zu laufen, wenn die Muskeln nicht genügend Sauerstoff bekommen können. Dazu müssen Sie wieder über Ihre Leistungsgrenze hinausgehen. Tempotrainingseinheiten bringen Sie in einer regelmäßigen Serie von kleinen Steigerungen darüber hinaus. Bis zum Ende der Tempotrainingseinheit sollten Sie die anaeroben Anforderungen des Wettkampfs simuliert haben.

Jede Woche gehen Sie über Ihre Anstrengungen der vorhergehenden Woche hinaus. Die Laktat-Essigsäure, die während der späteren Abschnitte einer Trainingsarbeit in die Muskeln einströmt, muss fortgeschwemmt werden, sonst werden die Muskeln sauer. Wenn der Körper die angerissenen Muskelzellen in Ordnung gebracht und die Mitochondrien neu aufgeladen hat, ist er in der Lage, weiter und schneller als je zuvor zu laufen, bevor Laktat-Essigsäure produziert wird.

Richtig LAUFEN *mit Galloway*

Durch die Behandlung dieser wöchentlichen Dosis Abfall lernen die Muskeln, wie man damit fertig wird. In manchen Fällen lernen die Muskeln, ihn wirksamer aus dem Organismus zu entfernen; in anderen Fällen führen sie den Abfall in jede vorhandene Spalte hinein.

Das Gehirn erfährt, dass der Körper wenigstens ein bisschen weitergehen kann, obwohl er sich zunehmend unbehaglicher fühlt. Tempoarbeit führt Sie zu einem Leistungshöhepunkt und bereitet Sie auf einen Wettkampf vor. Wenn Sie jede der kleinen Tempotrainingseinheiten nacheinander absolviert haben, sind Sie, wenigstens physiologisch gesehen, bereit, loszulaufen. Natürlich steht Ihnen das Loslaufen nach einem Startschuss noch bevor. Nichtsdestoweniger besitzen Sie die Selbstsicherheit, vorbereitet zu sein.

Zuerst die Ausdauer. Bevor Sie einen schnellen 10-Kilometer-Lauf absolvieren können, müssen Sie zuerst in der Lage sein, 10 Kilometer ohne Pausen zu laufen. Der erste Teil eines Schnelligkeitsprogramms ist ein langer Lauf, der alle zwei Wochen verlängert wird, bis er wenigstens 20 Prozent länger ist als die Wettkampfstrecke. Angefangen von der Länge Ihres längsten Laufs in den vorhergehenden zwei Wochen nehmen Sie eineinhalb bis drei Kilometer einmal wöchentlich hinzu, bis Sie 17 bis 19 Kilometer erreicht haben. Dann fügen Sie bei jedem Langlauf noch drei bis fünf Kilometer hinzu und laufen dies alle 14 Tage. Sie werden diese zusätzliche Zeit zwischen langen Läufen benötigen.

Wettkampfziel	Minimum an Kilometern	Für Höchstleistung
10 Kilometer	13 Kilometer	24-27 Kilometer
Halbmarathon	24 Kilometer	32-35 Kilometer
Marathon	42 Kilometer	45-48 Kilometer

Um eine lange Erholungszeit zu vermeiden, laufen Sie während Ihres langen Laufens ein langsames Tempo, circa eineinhalb bis zwei Minuten langsamer als Ihr derzeitiges 10-Kilometer-Wettkampftempo. Sie können Gehpausen von drei bis fünf Minuten alle 30 bis 45 Minuten einflechten, um es Ihrem Körper leichter zu machen, sich anzupassen. Diese Läufe bauen nur Ihre Ausdauer auf und sind nicht dazu da, Ihre Schnelligkeit zu verbessern (fortgeschrittene Läufer sollten keine Gehpausen machen).

Eine kurze Geschichte der Tempoarbeit. Anfang des 20. Jahrhunderts glaubten Langstreckenläufer, dass man wiederholte Wettkampfsimulationen machen müsste, um schneller zu laufen: Wettkämpfe bei vollem Tempo mit Ruhepausen dazwischen. Bis Mitte der 1920er-Jahre stellten Athleten fest, dass sie sich mehr verbessern könnten durch das Zerteilen der Laufstrecke in mehrere kurze Teilstrecken, von denen jede schneller als das Wettkampftempo gelaufen wurde mit Ruhepausen dazwischen. Zwei Arten der Tempoarbeit gingen daraus hervor: **Fahrtspiel und Intervalltraining.**

Fahrtspiel

Fahrtspiel stammt von dem schwedischen Wort *Fartlek*, was „Spiel mit dem Tempo“ bedeutet. Es ist eine einfache natürliche Art des Tempotrainings und kann in jedem täglichen Lauf eingebaut werden. Während eines Laufs über eine bestimmte Entfernung können Sie beschleunigen – zum nächsten Telegrafmast, zum Ende des nächsten Wohnblocks, zu irgendeiner Marke. Nachdem Sie sich so weit und schnell, wie Sie wollen (oder können), angetrieben haben, joggen Sie zur Erholung. Wenn Sie wieder Lust spüren, laufen Sie wieder los. Fahrtspiel ist ein Tempotraining, wobei Sie das Tempo bestimmen. Es ist intuitiv, frei von Zwängen und ohne vorgeschriebene Streckenlängen oder Tempo; Sie können so laufen, wie Sie an dem Tag zu dem bestimmten Moment Lust haben. Fahrtspiel ist Tempoarbeit, aber es kann spielerisch und kreativ sein.

Fahrtspiel-Variationen. Zwei beliebte Fahrtspielvariationen sind Hügelfahrtspiel und Teilstrecken nach Zeit. Hügelfahrtspiele beginnen mit normalem Tempo ohne Stress (ungefähr eine Minute langsamer je 1.500 Meter als Ihr 10-Kilometer-Wettkampftempo). Wenn Sie einen Hügel erreichen, beschleunigen Sie darüber hinaus, dann joggen Sie, um sich zu erholen. Wenn Sie sich erholt haben, gehen Sie auf Ihr normales Tempo zurück, bis Sie den nächsten Hügel erreichen.

Bei Teilstrecken nach Zeit (Fahrtspiel) werden Sie eine Minute, zwei Minuten, drei Minuten usw. schneller als Wettkampftempo laufen. Nach leichtem Aufwärmen über 10 bis zwanzig Minuten machen Sie vier bis acht Formsteigerungen (siehe Seite 56).

Gönnen Sie sich genügend Erholungspausen zwischen den Teilabschnitten. Die Gesamtzahl der Teilabschnitte liegt bei Ihnen.

Nicht für Anfänger. Fahrtspiel gibt dem Anfänger nicht genügend Grundlage oder Rückmeldung (Feedback), um einen Sinn für das Tempo zu bekommen. Viele Altersläufer, die schon ein Tempogefühl besitzen, können jedoch Vorteile aus einer Fahrtspiel-Trainingseinheit ziehen. Während das Intervalltraining dem Anfänger ein genaues „Feedback“ gibt, beschränkt es den Altersläufer. Das Fahrtspiel ermöglicht es Ihnen, mit Ihren Schnelligkeitsgrenzen, Ihrer Müdigkeit und Ausdauer zu spielen, ohne am Ende der nächsten Runde anhalten zu müssen. Auf diese Weise lernen Sie, mit wettkampfählichem Unbehagen und der Angst, nicht zu wissen, wann Sie verlangsamen müssen, fertigzuwerden. Anfänger gehen eine höhere Verletzungsgefahr beim Fahrtspieltraining ein, während Altersläufer, die erfahrener sind, eigentlich wissen sollten, wann sie kürzer treten müssen.

Eine Woche vor den Landes-Bahnmeisterschaften 1973 versuchte ich, meinen ersten Bahntrainingsplan des Jahres zu vollenden. Die einzige harte Arbeit, der ich mich in jener Saison unterzogen hatte, war das Fahrtspiel gewesen, und ich brauchte Rückmeldung über mein Stehvermögen, um mein Selbstvertrauen zu stärken. Nach nur ein paar Runden

Richtig LAUFEN *mit Galloway*

auf der Bahn jedoch lief alles falsch, und ich beschloss, Schluss zu machen. Aber es war ein herrlicher Tag, und anstatt unter die Dusche zu gehen, fand ich mich plötzlich laufend auf einer meiner Lieblings-Landstraßen wieder.



Ohne es zu merken, steigerte ich das Tempo, beschleunigte eine Weile, um etwas nachzulassen und dann wieder loszulegen. Ich fühlte mich an jenem Tag nicht besonders gut, aber ich hatte einen gleichmäßigen Rhythmus, den ich einfach gehen ließ. Ironischerweise kam die ausgearbeitete Trainingseinheit zusammen, obwohl ich mich nicht wohlfühlte und mich zwingen musste, weiterzulaufen.

Ich weiß jetzt, dass dies eine der besten Trainingseinheiten meines Lebens war, und sie führte mich zu meinem besten Wettkampf hin. Eine Woche später bei den Nationalen Verbandsmeisterschaften über sechs Meilen in Bakerfield, Kalifornien, fühlte ich mich genauso wie damals bei dem Bahntraining: schwerfällig. Vier Meilen lang konnte ich mich kaum auf dem zwölften Platz halten und überlegte dauernd, ob ich aussteigen sollte. Dann schaltete mein Gehirn in denselben Gang, den ich auf der Straße gefunden hatte. Ich arbeitete mich während der nächsten Meile auf den vierten Platz vor, um dann in Führung zu gehen. Obwohl ich am Ende nicht mithalten konnte, lief ich meine bisher schnellste Zeit, 27:21 Minuten.

Wenn Sie einen guten Sinn für Schnelligkeit haben, wird das Fahrtspiel Sie am besten für aufreibende Wettkämpfe vorbereiten; es hilft Ihrem Gehirn, „die Gänge zu wechseln“. Es kann Ihnen beibringen, wie Sie Ihre oft verborgenen Kräfte der geistigen Konzentration benutzen können, um die Barriere der Unbehaglichkeit und Angst zu überwinden.

Intervalltraining

Was ist es? Intervalltraining teilt die Wettkampfstrecke in Abschnitte auf, Wiederholungen, die man „Repetitions“ nennt. Sie laufen jede Wiederholung etwas schneller als Ihr angestrebtes Wettkampftempo, danach joggen oder gehen Sie während der Ruhepause, um sich zu erholen. Die Anzahl der Wiederholungen wird während einer Serie von wöchentlichen Trainingseinheiten allmählich gesteigert. Bei der Vorbereitung auf einen 10-Kilometer-Lauf oder eine kürzere Strecke wird die eigentliche Gesamtstrecke nahe bei der Wettkampfstrecke liegen. Aber in Vorbereitung auf einen Marathonlauf wird die Gesamtstrecke der Tempoarbeit nur ungefähr die Hälfte der Wettkampfstrecke sein.

Die Wiederholung dieser Teilabschnitte kann manchmal langweilig sein, aber die Methode gibt Ihnen eine unschätzbare Lektion, wie man sein Tempo einzuschätzen lernt. Eine der wichtigsten Fertigkeiten beim Langstreckenlauf ist es, in der Lage zu sein, einzuschätzen, ob Sie zu schnell oder zu langsam laufen.

Intervalltraining ist genau und hat verschiedene Vorteile gegenüber Fahrtspielen:

- Bei einem Training auf einer abgemessenen Strecke können Sie genau Ihre Trainingskilometer kontrollieren.
- Durch die Kontrolle des Tempos bei jeder Wiederholung werden Sie lernen, wie man gleichmäßig läuft.
- Wenn Sie mit der Tempoarbeit anfangen, kommen Sie sich oft verloren vor, besonders wenn Sie Fahrtspiele versuchen, denn Sie können die Entfernung, das Tempo und die Gesamtmenge der geleisteten Arbeit nur erraten.

Grundprinzipien des Intervalltrainings:

- **Wählen Sie die Entfernung Ihrer Wiederholung aus: 400 Meter, 800 Meter oder 1.500 Meter.** Es ist üblich, die 400 Meter in Vorbereitung für einen 10-Kilometer-Lauf zu benutzen sowie 1.500 Meter für den Marathon.
- **Laufen Sie jede Wiederholung etwas schneller (fünf bis sieben Sekunden je 400 Meter) als Ihr angestrebtes Tempo.** So wird Ihnen das Wettkampftempo leichter vorkommen.
- **Halten Sie sich ein bisschen zurück.** Sie brauchen ein ermüdendes Training, aber sollten sich nicht total erschöpfen. Beenden Sie den Tempotrainingstag zwar müde, aber Sie sollten noch in der Lage sein, weiterlaufen zu können.
- **Joggen Sie zwischen den Intervallen sehr langsam, um sich zu erholen.** Jogging ist besser als Gehen bei 10-Kilometer-Tempoarbeit, und eine kurze Ruhepause ist besser als eine lange. Beim Beginn eines jeden Tempoprogramms sollten Sie mit einer lan-

gen Ruheperiode anfangen – joggen Sie die Entfernung der Wiederholungstrecke oder sogar weiter. Wenn Sie sich leicht erholen, dann verringern Sie die Ruhepause. Gehen wird für die Marathontempoarbeit empfohlen.

- **Fangen Sie mit ein paar Wiederholungen an und erhöhen Sie die Anzahl bei jeder wöchentlichen Trainingsarbeit** (siehe die Tabellen auf den Seiten 91 bis 98 für Marathon). Am Ende des 10-Kilometer-Tempotrainings werden Sie 20 Wiederholungen der 400-Meter-Strecke absolvieren. Am Ende des Marathontempotrainings werden Sie 11 bis 13 Wiederholungen einer 1.500-Meter-Strecke absolvieren.
- **Viele Ruhepausen.** Jeder Tempotrainingseinheit sollten wenigstens zwei Tage leichten Laufens folgen. Wenn Tempoarbeit Sie ermüdet, ruhen Sie sich sogar mehr aus, um Verletzungen zu vermeiden.
- **Länge des Schnelligkeitsprogramms.** Tempoprogramme für den 10-Kilometer-Lauf oder kürzere Wettkämpfe sind intensiv und sollen weniger als 10 Wochen andauern. Der Marathon-Tempotrainings-Zeitraum wird verlängert auf 12 bis 14 Wochen.

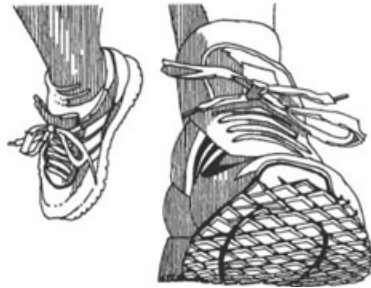
Aufwärmen für Tempoarbeit. Das richtige Aufwärmen ist wichtig. Das Hineinstürzen ins Tempotraining mit kalten Muskeln setzt Ihre schwächsten Stellen einer ungeheuren Belastung aus und ruft Verletzungen hervor.

- Gehen Sie fünf bis 10 Minuten lang, wenn es draußen kalt ist oder wenn Sie sich steif fühlen.
- Joggen Sie 10 bis 20 Minuten **langsam**.
- Wenn Sie gewöhnlich vor dem Laufen Gymnastik machen, tun Sie es vorsichtig.
- Laufen Sie Steigerungen (fünf- bis achtmal 100 bis 200 Meter). Steigern Sie allmählich zum Wettkampftempo oder etwas schneller, dann verlangsamen Sie. Legen Sie genügend Ruhepausen zwischen jeder Steigerung ein.
- Joggen Sie drei bis fünf Minuten lang langsam.
- Fangen Sie Ihre Trainingseinheit an.

Auslaufen nach der Tempoarbeit. Das Auslaufen ist genauso wichtig wie das Aufwärmen. Wenn Sie plötzlich aufhören, läuft die Laktat-Essigsäure im Blut zusammen, und Sie werden sich am nächsten Tag steif fühlen. Wie müde Sie sich auch fühlen, bleiben Sie in Bewegung.

- Joggen Sie langsam 10 Minuten lang nach Ihrer letzten Wiederholung.
- Gehen Sie langsam zu schnellem Gehen für fünf bis 10 Minuten über.
- Dann in langsames Gehen für 10 Minuten.

Sie müssen Ihren Körper langsam zur Ruhe bringen!



Tempodefinitionen

Zieltempo: Das Tempo, das Sie zu Ihrer angestrebten Zeit hinführen wird. Beispiel: 10-km-Ziel von 44 Minuten = 7 min/Meile oder 1:45 min/400 m
Schnelligkeitstempo: Ihr Tempo für das Schnelligkeitstraining.

Beispiel: Für 10 km werden 400 m-Wiederholungen 5-7 Sekunden schneller als Ihr Zieltempo gelaufen.

Wie schnell und wie weit? Je weiter die Wiederholungen, desto langsamer das Tempo:

- 400 m 5-7 Sekunden schneller als das Zieltempo.
- 800 m 10 Sekunden schneller als das Zieltempo.
- Eine Meile 15-20 Sekunden schneller als das Zieltempo für 10-km-Tempoarbeit.

Hier ist offensichtlich ein Gewinn zu verzeichnen. Die längeren Teilabschnitte werden den Wettkampfbedingungen mehr ähneln. Aber sie machen es schwieriger, das Tempo gleichmäßig zu gestalten. Die längeren Abschnitte benötigen auch eine längere Erholungsphase.

Wo? Genaue Streckenlängen sind sehr wichtig. Eine 400-Meter-Bahn ist selbstverständlich eine gute Wahl für Genauigkeit, aber Sie können auf Straßen, Pfaden, Sportplätzen, sogar überall laufen, solange die Maße stimmen. Autotachometer und sogar Kilometersteine sind allgemein als ungenau bekannt.

Langeweile bekämpfen. So, wie die Anzahl der Teilabschnitte größer wird, werden die Tempotrainingseinheiten schwieriger und oft langweilig. Das Laufen in einer kleinen Gruppe oder zusammen mit anderen Läufern hilft. Einige Laufvereine widmen einen Tag der Woche der Gruppentempoarbeit und bieten eine Auswahl von Streckenlängen an. Ein Trainingspartner wird diese schwierigen Trainingseinheiten leichter und interessanter machen. Suchen Sie jemanden aus, der gleichmäßig laufen kann und der nicht das Bedürfnis spürt, „jede Runde gewinnen zu wollen“. Wenn Sie mit mehreren Läufern trainieren, sollte