FOTO: ANDREAS GONSETH

Das Laufjahr beginnt jetzt!

In unseren Breitengraden dauert die Laufsaison vornehmlich von Frühling bis Herbst, aber dennoch gilt die Devise: Das Laufjahr beginnt im November. Denn ob Einsteiger oder Fortgeschrittene: das Jahresende bietet die Möglichkeit, sich Ziele zu setzen und an den Grundlagen zu arbeiten, um dem Winterspeck zuvorzukommen. So planen Sie Ihr Sportjahr!

VON KASPAR GRÜNIG

Der Acker dampft, die Sonne lässt die Wälder noch ein letztes Mal in allen Farben erscheinen, das Jahresende steht vor der Tür. Die Läuferseele schmelzt, die Beine werden unruhig. Bestandene Läufer nutzen das Saisonende, um einmal unabhängig von Trainingsplänen nach Lust und Laune durch die Gegend zu laufen, für Einsteiger bieten sich die letzten zwei Monate des Jahres an, um Schritt für Schritt ohne Druck in den Laufsport einzusteigen und für das kommende Jahr sportliche Pläne zu schmieden.

Mit unserer Serie «Lauf-Trainingsjahr» möchten wir allen Laufinteressierten ein Jahr lang einen Rahmen geben, ihnen in jedem Heft (bis und mit der Nummer 10/08) zeigen, wie man ein Laufjahr strukturieren kann und zu welcher Jahreszeit welche Trainingsformen anstehen.

Grundregeln beachten und ausprobieren

Obwohl man immer und überall einfach so laufen kann, gibt es auch im Laufsport einige Grundregeln, deren Einhaltung einem den Einstieg in den Laufsport vereinfacht. Grundsätzlich heisst es schlicht die Motivation bewahren und ausprobieren, denn nur wer eigene Erfahrungen macht, kann mit der Zeit ein Körpergefühl entwickeln und die Zeichen deuten lernen. Der Körper zeigt einem, was man braucht. Er sagt, wann es genug ist und wann er Erholung benötigt. Oder auch, wann er etwas schneller laufen könnte.

Obwohl es insbesondere für Einsteiger ungewohnt ist, solche Zeichen zu erkennen und zu befolgen, birgt Laufen im normalen Umfang kaum gesundheitliche Risiken. Im Gegenteil: Die gesundheitlichen Vorzüge überwiegen die möglichen Nachteile bei Weitem. Als mögliche Gefahren sind in erster Linie Beschwerden am Bewegungsapparat zu nennen, die aber bei einem durchdachten und vielseitigen Training in den allermeisten Fällen gut zu vermeiden und meist die Folgen einseitigen Trainings sind.

Trotzdem empfiehlt es sich, dass absolute Laufeinsteiger (ab 40-jährig) sich einem ärztlichen Check unterziehen. Bei zusätzlichen Risikofaktoren wie Übergewicht, hohem Blutdruck, Diabetes oder bei längerer Absenz von sportlicher Aktivität überhaupt ist vor allem aus kardiovaskulärer Sicht auch bei jüngeren Personen eine Abklärung sinnvoll und notwendig.

Das FIT for LIFE-Lauf-Trainingsjahr

Die drei Läufertypen

Mit unserer Trainingsserie «Lauf-Trainingsjahr» möchten wir allen Läuferinnen und Läufern die wichtigsten Trainingsgrundlagen näher bringen und ihnen mit vielen Tipps zeigen, wie man ein Trainingsjahr sinnvoll einteilen kann. Die Serie dauert von November 2007 bis November 2008. Um allen Ansprüchen gerecht zu werden, haben wir unsere Tipps und Vorschläge für folgende unterschiedliche Lauftypen ausgearbeitet:

Lauftyp 1: Einsteigerinnen und Einsteiger

- Sie möchten mit Laufen beginnen. Derzeit laufen Sie aber noch nicht oder können maximal 10–20 Minuten am Stück laufen.
- Ihr Ziel ist es, das Laufen innerhalb eines Jahres regelmässig in Ihr Leben einzubinden. Sie möchten Laufen als Gesundheitsförderung betreiben und dabei Spass haben und Erfolgserlebnisse sammeln. Sie möchten mindestens zwei- bis dreimal pro Woche laufen und haben das Ziel, nach einem Jahr problemlos eine Stunde am Stück laufen zu können.

Lauftyp 2: Fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer

- Sie laufen bereits regelmässig und können problemlos bis eine Stunde am Stück laufen.
- Ihr Training erstreckt sich über 2 bis 3 Sequenzen pro Woche. Sie laufen normalerweise mit der Dauerlaufmethode die ganze Trainingsstrecke im gleichen Tempo ab.
- Ihr Ziel ist es, ökonomischer zu laufen, etwas schneller zu werden und eventuell auch an einem Volkslauf (Ziel Halbmarathon?) teilzunehmen.

Lauftyp 3: Ambitionierte Läuferinnen und Läufer

- Sie trainieren bereits 4 bis 5 Mal pro Woche und laufen bis zu 1½ Stunden locker am Stück.
- Sie absolvieren regelmässig den einen oder anderen Laufwettkampf.
- Ihr Ziele ist es, ganzheitlich und mit System zu trainieren und bei Ihren ausgewählten Wettkämpfen schneller zu werden. Vielleicht ist gar ein Marathon geplant.

Im allgemeinen Lauftext unserer Serie werden wir in erster Linie auf den Lauftyp 2 eingehen. Am Schluss jeder Ausgabe sind explizit noch zusätzliche Tipps und wichtige Grundsätze für die beiden Lauftypen 1 und 3 aufgeführt.

FOTOS: ANDREAS GONSETH

Ausreden gäbe es genug

Die Motivation ist auch für bestandene Läufer der wichtigste Antriebsfaktor, das Lauftraining regelmässig in den Alltag einzubinden. Es gäbe viele Ausreden, warum man gerade heute nicht laufen gehen kann: zu wenig Zeit, schlechtes Wetter, zu müde, kein Laufpartner vorhanden, nicht wissen wie trainieren usw. Regelmässiges Laufen wird einfacher, wenn man auf all diese Gründe eine gute Antwort weiss.

Zu wenig Zeit? Es gibt wohl kaum eine andere Sportart, die so effizient ist wie der Laufsport. 45–60 Minuten (duschen inklusive) finden sich immer irgendwo, sei es vor oder nach der Arbeit oder über Mittag. Wer den Tag mit einem Lauf starten kann, hat Motivation getankt für den ganzen Tag.

Schlechtes Wetter? Das gab es vielleicht früher, heute gibt es nur noch ungenügende Bekleidung. Ein Regenlauf durch den Wald mit passenden Kleidern ist ein extrem intensives Erlebnis, das Gefühl danach unter der Dusche unbeschreiblich. Viele bestandene Läufer lieben es regelrecht im Regen zu laufen.

Im Spätherbst stehen Erlebnisläufe nach Lust und Laune im Vordergrund.

Zu müde? Es muss ja nicht immer ein Tempolauf sein. Auch dem ambitionierten Läufer bricht kein Zacken aus der Krone, wenn er für einmal nur ganz, ganz langsam läuft oder gar zwischendurch Laufpausen einschaltet. Und wenn man einmal gestartet ist, fördert ein Lauf häufig wieder neue Lebensgeister an den Tag.

Kein Laufpartner vorhanden? Gleichgesinnte finden sich überall, sei es in der Nachbarschaft oder bei Lauftreffs (z. B. www.lauftreff.ch, www.fitundlauftreff.ch, www.cityrunning.ch). Neuerdings gibt es sogar einen Service, bei dem man sich mittels SMS informieren lassen kann, wer wann gerade ein Lauftraining plant (www.meet2move.com). In einer Gruppe zu laufen motiviert ungemein. Zudem erhält das Laufleben dadurch eine gewisse Regelmässigkeit, einen Rahmen, der das Laufen einfacher macht. Allerdings gilt es eine Gruppe zu wählen, die dem eigenen Leistungsvermögen entspricht, damit man nicht überfordert wird. Sie sollten sich mit der Laufpartnerin oder dem Laufpartner flüssig unterhalten können.

Nicht wissen wie trainieren? Laufen ist einfacher, als Sie denken. Die wichtigsten Tipps vermitteln wir Ihnen mit dieser Serie, den Rest können Sie einfach selber planen. Am besten führen Sie ein Trainingstagebuch. Ein Trainingstagebuch bringt einen gewissen Rahmen. Man kann sich nicht hinter Ausflüchten verstecken oder die Realität beschönigen, sondern sieht schwarz auf weiss, was man wirklich leistet. Für Übermotivierte ist ein Trainingstagebuch auch eine Art Handbremse, damit man nicht zu viel macht. Das FIT for LIFE-Trainingstagebuch* zum Beispiel weist nicht nur eine übersichtliche Wochentabelle auf, in die man seine Trainingseinheiten eintragen kann, sondern berücksichtigt auch die sogenannten «Softfaktoren» wie Gefühl, Motivation, Schlafqualität, Essen usw. Dazu ist es mit einem ausführlichen Theorieteil ausgestattet, der viele Tipps zur Planung eines Trainingsjahres gibt.

Schritt für Schritt zum Ziel

Ob Einsteiger oder ambitionierter Hobbysportler, das Jahr beginnt mit der Zielsetzung. Das Laufjahr wird in Etappen eingeteilt. Die einzelnen Etappen sind so angelegt, dass man kontinuierlich seine Form steigern kann, aber dennoch auch immer wieder dem Körper Zeit gibt zu regenerieren. Die Perioden unterscheiden sich in erster Linie dadurch, wie häufig, wie lange und wie intensiv trainiert wird.

- *Einstimmungsetappe:* November und Dezember werden als Einstimmungsetappe genutzt. Die FIT for LIFE-Jahresplanung geht von einem ersten Saisonhöhepunkt im Juni aus. Die Einstimmungsetappe dient dem Heranführen an regelmässige körperliche Belastung.

*Das FIT for LIFE-Trainingstagebuch können Sie einfach gratis bestellen (mit Fr. 1.10 frankiertem Rückantwortcouvert C5) bei FIT for LIFE, Trainingstagebuch, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.

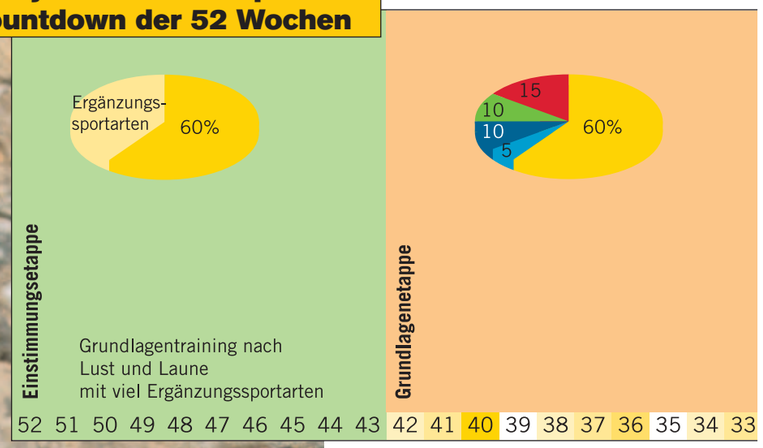
Lauftyp 2: November-Tipps

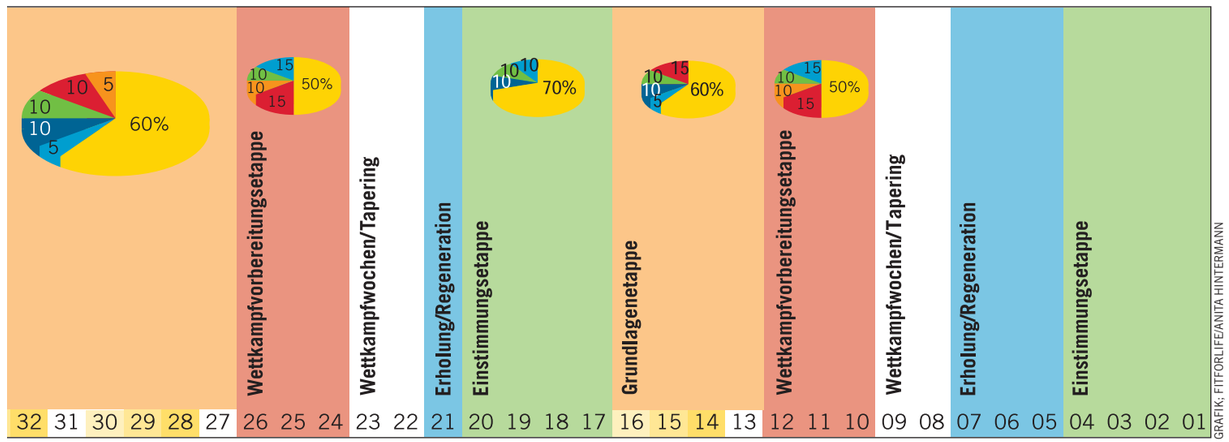
Tempo: Langsam joggen, Sprechen sollte immer flüssig möglich sein. Wenn bei einer Steigung der Puls kurz ansteigt, ist das aber nicht weiter schlimm.
Strecke: Meist flach, aber auch hügelig, je nach Lust und Laune.
Lauftechnik: Übungen zur Lauftechnik gehören ins Trainingsprogramm eines jeden Läufers. Dabei lernt der Körper, automatisch ökonomischer zu laufen. Laufschulübungen kann man zum Beispiel gut auf dem Vita Parcours zwischen den einzelnen Posten einstreuen.
Ergänzungssport: Die Einstimmungsetappe eignet sich ideal, um auch einmal andere Sportarten wie Biken, Schwimmen oder Langlauf auszuprobieren. Wichtig ist aber auch hier, die Intensität tief zu halten.
Pausen: Die Trainings sollten möglichst gleichmässig über die Woche verteilt sein. Zwei Mal einen Tag Pause, danach einmal zwei Tage Pause wären ideal.
Steigerung: In der Einstimmungsetappe spielt eine gezielte Steigerung (Umfang/Intensität) eine untergeordnete Rolle. Wer trotzdem will, steigert die Anzahl Trainings und (noch) nicht die Dauer oder Intensität.

Ausdauer / Grundlagentraining
Technik / Koordination
Kraft
Beweglichkeit
Schnelligkeit (Fahrtspiele / Intervall)
Tempohärte / Schwellentraining (Tempoläufe)

4-Wochen-Rhythmus mit Steigerung und ruhigen Wochen (weiss)

Ein Laufjahr mit 2 Höhepunkten im Countdown der 52 Wochen





GRAFIK: FITFORLIFE/ANITA HINTERMANN

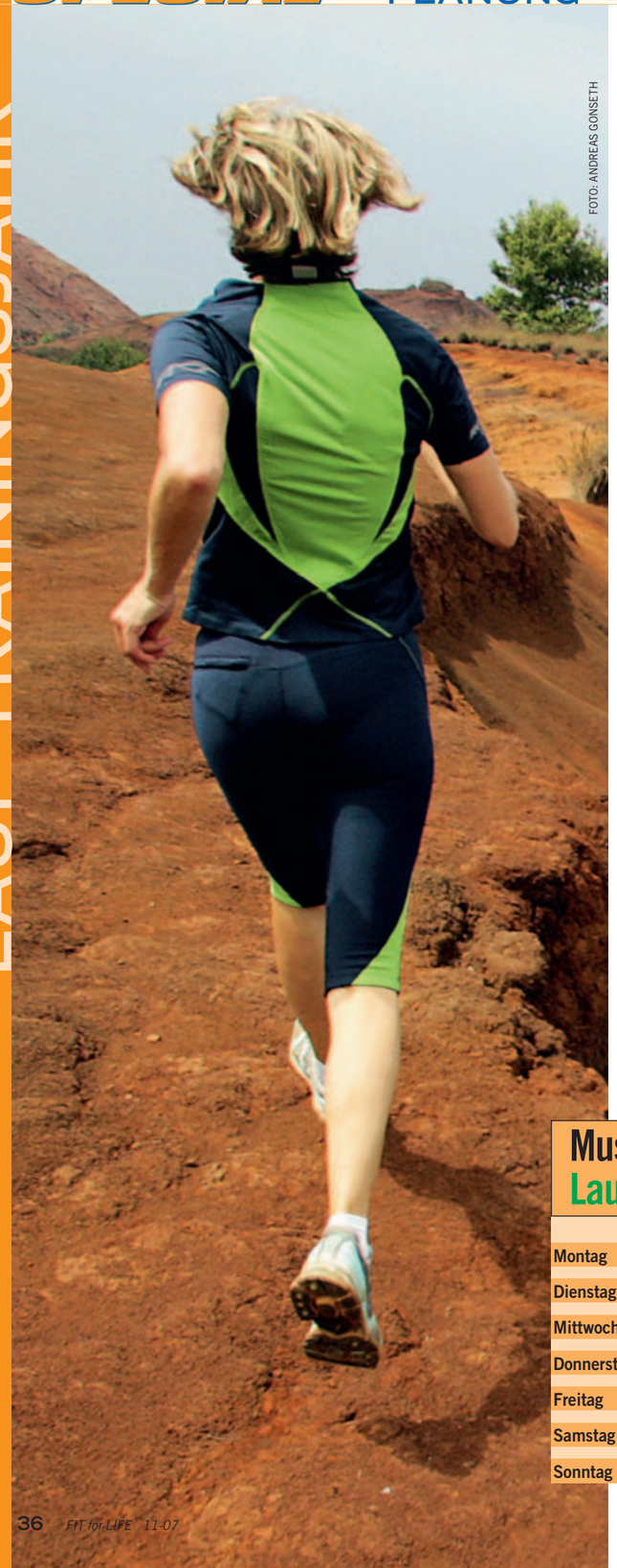


FOTO: ANDREAS GONSETH

- *Grundlagenetappe:* Von Januar bis März folgt die wichtige Zeit, in der die Grundlagen für die Saison gelegt werden. Das Training wird intensiver und besser strukturiert.
- *Wettkampfvorbereitungsetappe:* Im Frühjahr (April/Mai) steht die Vorbereitungsetappe an, in der spezifischer auf die Anforderungen des Zielwettkampfes trainiert wird. Für alle, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen geht es in dieser Zeit darum, das Lauftempo verbessern zu können.
- *Wettkampfwochen/Tapering:* Die letzten zwei Wochen vor dem geplanten Höhepunkt gelten der Formpflege und der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (Tapering).

In der Grafik auf S. 34/35 ist ein Trainingsjahr in der Gesamtübersicht dargestellt und in die einzelnen Trainingsinhalte aufgeschlüsselt. Wer einen Hauptwettkampf nicht im Juni, sondern bereits Anfang Mai oder erst im Juli plant, kann die Perioden natürlich darauf anpassen und trotzdem jeden Schritt der Vorbereitung durchlaufen. Auch die Länge des Zielwettkampfes spielt eine gewichtige Rolle bei der Planung. Während für ein regelmässiges 40-minütiges Laufen ohne Wettkampfambitionen oder für einen 5 bis 10-km-Lauf bereits drei Monate Vorbereitung gute Erfolgschancen versprechen, dauert die gezielte Vorbereitung eines Halbmarathons sicher ein halbes Jahr. Und wer seinen Körper gar auf die Strapazen eines Marathons vorbereiten möchte, sollte sich dazu mindestens ein Jahr lang Zeit nehmen.

Die gemütlichste Zeit im normalen Läuferleben sind die Monate November und Dezember. Man erholt sich von der zu Ende gegangenen Saison und möchte sich dennoch ein bisschen in Form halten. Gemütlich heisst vor allem langsam. Langsam laufen, walken, wer Lust hat, auch gemütlich biken oder schwimmen, egal. Ideal können jetzt vermehrt alternative Trainingsformen eingebunden werden. Allfällige Vorweihnachtshektik wird effizient in regelmässigen Dauertrainings von nicht allzu langer Dauer abgebaut. Die Länge der einzelnen Trainings muss zu diesem Zeitpunkt noch nicht gesteigert werden vielmehr liegt das Augenmerk auf der Häufigkeit. Wer jetzt regelmässig bei Nebel, Sonne und Regen hinausgeht, überwindet seinen persönlichen inneren «Schweinehund» später auch in den ganz kalten Monaten Januar und Februar einfacher. Konstanz ist angesagt.

Musterwoche November/Dezember
Lauftyp 2:

	Trainingsform	Dauer	Intensität
Montag			
Dienstag	Dauerlauf, Kraftgymnastik	0:45 h	locker
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf, Lauftechnik	0:30 h	locker
Freitag			
Samstag	Ergänzungssport, Kraftgymnastik	1:15 h	locker
Sonntag	Ergänzungssport	1–2 h	locker

Silvesterlauf, ODLO ist mit dabei am Zürcher Silvesterlauf vom 16. Dezember 2007 wenn es für Stadt Zürich und Zürich Land heisst «wer isch besser zwäg». Besuchen Sie uns beim SportXX Stand und fiebern Sie mit uns.

Lauftyp 1:
Überforderung vermeiden

Auch fürs Laufen gilt: Aller Anfang ist schwer, deshalb ist es zu Beginn ganz wichtig, sich nicht zu überfordern! Es macht keinen Sinn, den Körper beim erstmaligen Laufen gleich derart zu belasten, dass Muskeln und Gelenke am nächsten Tag schmerzen. An erster Stelle steht ein positives Lauferlebnis. Also lieber langsam einsteigen und den Körper an die neuen Bewegungen gewöhnen. Es muss zu Beginn auch kein Dauerlauf sein. Der Einstieg kann ebenso gut aus der Kombination Walking/Laufen bestehen. Eine Minute gehen, zwei laufen, wieder eine gehen, zwei laufen usw. Beim nächsten Mal vielleicht auf drei Minuten Laufen steigern, dann nach zwei drei Wochen auf vier, bis man immer weniger Gehpausen einstreuen muss. Für Einsteiger bietet sich auch der Vita Parcours in idealer Weise an, da so die einzelnen Laufabschnitte nur kurz und vorgegeben sind. Wichtig ist nur so lange zu laufen, dass man nicht völlig erschöpft ist.

November-Tipps

Fränzi Gissler war sechs Jahre Mitglied der Schweizer Triathlon-Nationalmannschaft und ist Geschäftsführerin der Sportschule Outdoor-Engadin mit der Laufschule in Scuol. Fränzi Gissler bietet Laufkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Ihre wichtigsten Tipps für Einsteiger:

- *Häufigkeit:* Zwei bis drei Trainings pro Woche absolvieren. Je nach körperlichem Ausgangsniveau ist so laufend eine Steigerung bis zu einer Trainingsdauer von rund 30-40 Minuten innerhalb von sechs bis acht Wochen möglich.
- *Tempo:* Langsam joggen. Nur so schnell, dass das Tempo gut gehalten werden kann. Dabei sollte Sprechen immer flüssig möglich sein.
- *Strecke:* Zum Einstieg möglichst flach, abwechslungsreich und schön. Lieber zum Wald fahren und dort laufen als entlang von Strassen.
- *Gruppe:* Nicht überfordern. Einstiegskurse helfen die richtige Intensität zu finden.
- *Lauftechnik:* Der Statur und dem Läufertyp anpassen, möglichst aber über den Mittelfuss laufen und aktiv abrollen. Hüfte und Oberkörper sind aufrecht, die Schritte nicht zu lang, die Arme pendeln locker ungefähr rechtwinklig angelegt parallel zum Körper. Möglichst bis in den Bauch und wieder ganz ausatmen, dabei einen Rhythmus finden.
- *Gesundheit:* Bei Risikofaktoren wie Übergewicht, hoher Blutdruck, Diabetes, ab 40 Jahren und/oder bei längerer Absenz von sportlicher Aktivität zuerst beim Arzt einen Gesundheitscheck absolvieren.
- *Motivation:* Freude haben am Laufen! Sich nicht überfordern. Der Kopf ist mehr als die halbe Miete.

Musterwoche Lauftyp 1:

	Trainingsform	Dauer	Intensität
Montag			
Dienstag	2 min laufen, 1 min gehen im Wechsel, Kräftigung	0:20 h	locker
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag	2 min laufen, 1 min gehen im Wechsel, Lauftechnik, Kräftigung oder Ergänzungssport	0:25 h	locker
Samstag			
Sonntag	Wandern / Walking	1 h	zügig

Lauftyp 3:
Dosierter Wiederaufbau

Auch für die ambitionierten Läufer ist der November ein ruhiger Monat und es gilt nach einer Saisonpause einen dosierten Wiederaufbau zu starten. Der Einstieg erfolgt mit sachten Lauftrainings, gespickt mit vielen Ergänzungssportarten. Das Training ist für einmal nicht vorgegeben, sondern geschieht nach Lust und Laune. Biken und Rennradfahren kräftigen die Beinmuskulatur, mit Schwimmen kann die Ausdauer sehr schonend trainiert werden. Die Intensität ist bei allen Sportarten gering. Vor allem bei ungewohnten Bewegungen kann der Puls rasch in die Höhe schnellt, so beispielsweise beim Langlauf oder Schwimmen. Übrigens ist auch Aqua-Fit eine perfekte Alternative zum Laufen. Für ambitionierte Läufer erst recht, wird doch dadurch der Bewegungsapparat geschont und dennoch können alle Schrittarten des gewohnten Lauftrainings ausgeführt werden.

November-Tipps

- *Saisonpause:* Eine Laufpause ist wichtig und darf gut auch länger als zwei bis drei Wochen dauern. Sinnvoll ist aber, das Lauftraining nicht ganz auf null zu reduzieren, sondern zumindest einmal pro Woche locker und kurz zu laufen oder Ergänzungssport zu betreiben.
- *Häufigkeit:* Zu Beginn der Einstimmungsetappe sicher ein bis zwei Trainings weniger als normal einplanen, wobei gegen Schluss der Etappe wieder zwei Drittel der Trainings aus Laufen bestehen.
- *Steigerung:* Eine Steigerung von Woche zu Woche ist in der Einstimmungsetappe nicht nötig. Denken Sie daran: Sie möchten sich bis zum Wettkampf steigern können.
- *Motivation:* Tanken Sie Motivation und Freude am Laufen, entdecken Sie neue Waldwege, die im Winter das Training abwechslungsreicher machen können.
- *Tempo:* Generell wird langsam trainiert, sodass Sprechen gut möglich ist. Tempotrainings machen noch keinen Sinn. Hügel können aber ruhig auch mal rassiger hochgelaufen werden.
- *Kräftigung/Stretching:* Kräftigung und Lauftechnikübungen sollten Sie ein bis zwei Mal pro Woche bereits in der Einstimmungsetappe einbeziehen. Dehnübungen gehören nach jedem Training zum Programm.
- *Erholung:* Nach drei Trainingswochen braucht der Körper auch in der Einstimmungsetappe eine Erholungswoche mit deutlich weniger Trainings. Vom monatlichen Umfang macht diese Woche rund 10 Prozent aus.
- *Ausrüstung:* Die Tage werden kurz und am Abend ist es finster: Kaufen Sie eine gute Lampe, wenn möglich eine starke Stirnlampe. Tragen Sie keine Lampe in der Hand, das verkrampft und stört den Bewegungsablauf. Laufen im Wald mit einer hellen Lampe ist ein spezielles Lauferlebnis.

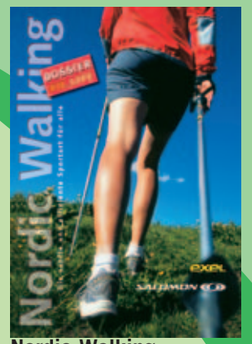
Musterwoche Lauftyp 3:

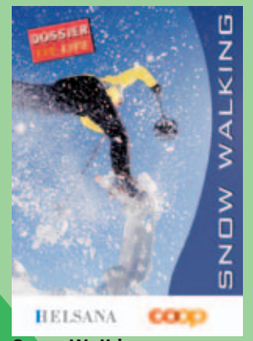
	Trainingsform	Dauer	Intensität
Montag			
Dienstag	Dauerlauf, Kräftigung (vor allem spezielle Fusskräftigung)	0:45 h	locker
Mittwoch			
Donnerstag	Dauerlauf hügelig, Laufschule (bei den Laufübungen vor allem auf die Bewegungsqualität achten)	1 h	locker
Freitag			
Samstag	Ergänzungssport, Kräftigung	1:30 h	locker
Sonntag	Dauerlauf oder Ergänzungssport	1 h	locker

FIT for LIFE -Dossiers

**Sie wollen mehr wissen über Themen wie Nordic Walking, Laufsport, Inline-Skating oder Triathlon?
Dann bestellen Sie jetzt ein 32-seitiges Spezial-Dossier!**

Inline-Skating


Nordic Walking


Snow Walking

Trailrunning

Mein erster Triathlon

Ziel IRONMAN

Wenn Frauen laufen

Laufen leicht gemacht

Marathon leicht gemacht

Dossier-Bestellung:
Die informativen und reich bebilderten A5-Dossiers können jederzeit einfach mit einem frankierten Rückantwortcouvert (Fr. 1.10) bestellt werden unter:

FIT for LIFE, Neumattstrasse 1, Dossier... (Namen des Dossiers angeben), 5001 Aarau.

Die Dossiers können auch auf www.fitforlife.ch eingesehen und heruntergeladen werden.