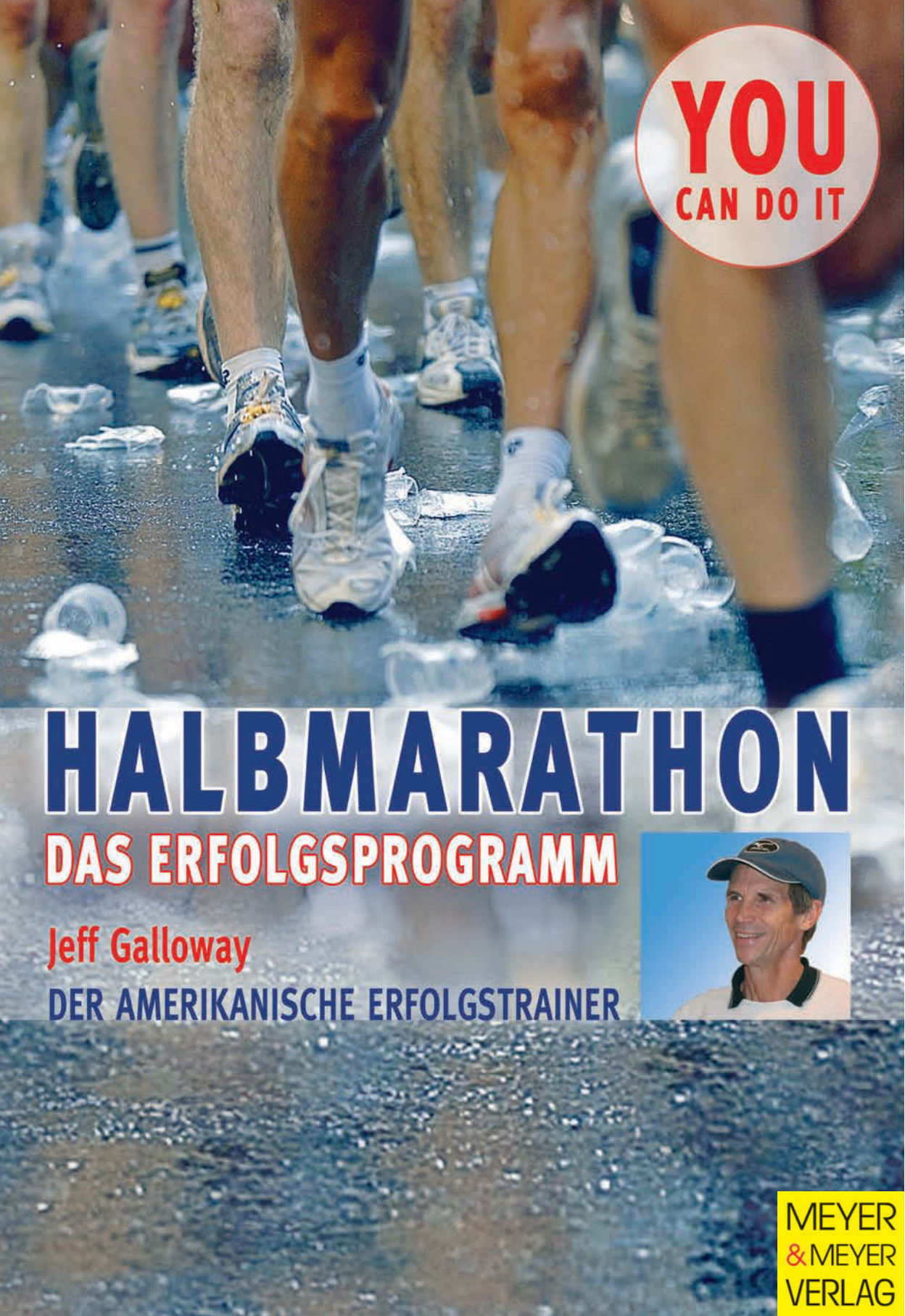




YOU
CAN DO IT

HALBMARATHON

DAS ERFOLGSPROGRAMM

Jeff Galloway

DER AMERIKANISCHE ERFOLGSTRAINER



MEYER
& MEYER
VERLAG

Jeff Galloway

Halbmarathon



YOU
CAN DO IT

HALBMARATHON

DAS ERFOLGSPROGRAMM

Jeff Galloway

DER AMERIKANISCHE ERFOLGSTRAINER



MEYER
& MEYER
VERLAG

Originaltitel: Half-Marathon: You Can Do It, by Jeff Galloway

© Meyer & Meyer Sport, Oxford 2006

Übersetzt von Thomas Stengel

Halbmarathon – Das Erfolgsprogramm

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2007 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World
Sportpublishers' Association (WSPA)

ISBN: 978-3-8403-0317-3

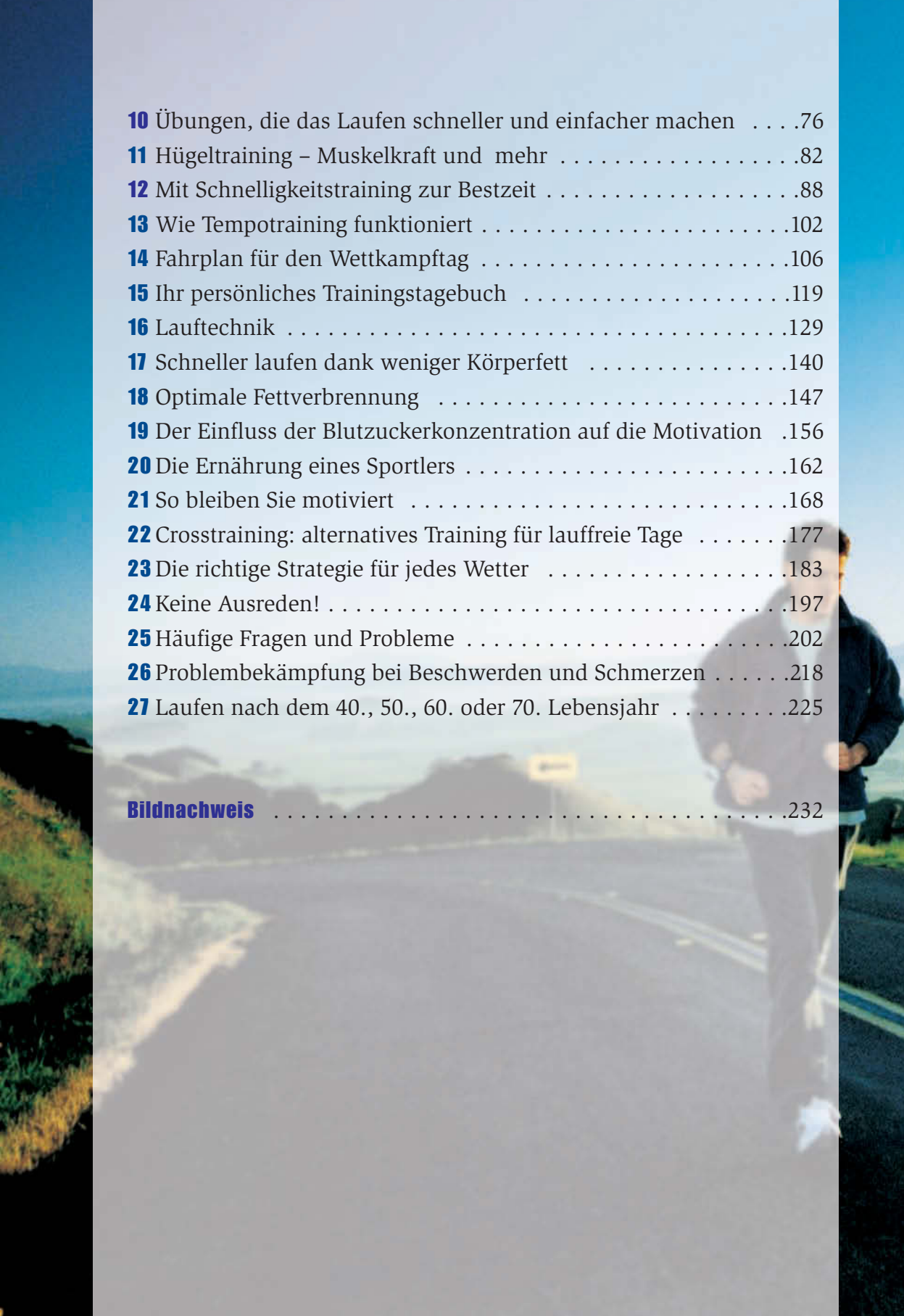
E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de



1	Einige Gründe für die wachsende Popularität der Halbmarathondistanz	7
2	Ziele und Prioritäten setzen	11
3	Wichtige Informationen für Ihre Gesundheit	15
4	Praktische Informationen: Schuhe, Zubehör usw.	20
5	Die Lauf-/Gehmethode nach Jeff Galloway	27
6	Die Wahl des richtigen Ziels ... und der richtigen Geschwindigkeit	33
7	Die Hauptbestandteile des Trainings	42
8	Körper, Geist und Seele reagieren positiv auf Training	47
9	Halbmarathon-Trainingsprogramme	50
	Anfänger	52
	Ziel: ankommen	54
	Halbmarathon in der Zielzeit 2:30-3:00 h	56
	Halbmarathon in der Zielzeit 1:59-2:29 h	60
	Halbmarathon in der Zielzeit 1:45-1:58 h	64
	Halbmarathon in der Zielzeit 1:30-1:44 h	68
	Halbmarathon in der Zielzeit 1:15-1:29 h	72

10	Übungen, die das Laufen schneller und einfacher machen . . .	76
11	Hügeltraining – Muskelkraft und mehr	82
12	Mit Schnelligkeitstraining zur Bestzeit	88
13	Wie Tempotraining funktioniert	102
14	Fahrplan für den Wettkampftag	106
15	Ihr persönliches Trainingstagebuch	119
16	Lauftechnik	129
17	Schneller laufen dank weniger Körperfett	140
18	Optimale Fettverbrennung	147
19	Der Einfluss der Blutzuckerkonzentration auf die Motivation .	156
20	Die Ernährung eines Sportlers	162
21	So bleiben Sie motiviert	168
22	Crosstraining: alternatives Training für lauffreie Tage	177
23	Die richtige Strategie für jedes Wetter	183
24	Keine Ausreden!	197
25	Häufige Fragen und Probleme	202
26	Problembekämpfung bei Beschwerden und Schmerzen	218
27	Laufen nach dem 40., 50., 60. oder 70. Lebensjahr	225
Bildnachweis		232



Einige Gründe für die wachsende Popularität der Halbmarathondistanz





- Nach dem Wettkampf über 21,1 km sind die Läufer noch fit genug, um schon am selben Abend feiern zu können.
- Anfänger, die insgeheim bereits von einem Marathon träumen, betrachten die Halbdistanz als ersten großen Schritt.
- Marathonläufer nutzen die 21,1-km-Rennen, um für den nächsten Marathon in Form zu kommen/zu bleiben.
- Die halbe Distanz ist Herausforderung genug, um einem Läufer Zielstrebigkeit und Energie zu verschaffen.
- Die gesteigerte Anzahl langer Läufe vor einem Halbmarathon schlägt sich auch in schnelleren 5-km- oder 10-km-Zeiten nieder.

Wissenschaftliche Forschungsergebnisse über die Lebensgewohnheiten der Frühmenschen haben mich zu der Überzeugung gebracht, dass uns das Langstreckentraining mit unseren Wurzeln verbindet. Der vorzivilisatorische Mensch musste um sein Überleben laufen und rennen, Tausende von Kilometern pro Jahr. Im Zeitraum von Millionen von Jahren der Evolution passten sich die Muskeln, Sehnen, Knochen, Energiesysteme und die Herz-Kreislauf-Kapazität an diese Bedürfnisse an. Es entwickelte sich ebenfalls eine Reihe von mentalen „Selbstbelohnungen“, die auch heute noch dafür sorgen, dass wir uns gut fühlen, sobald wir innerhalb eines kontinuierlichen Trainingsprogramms im richtigen Tempo laufen oder gehen.

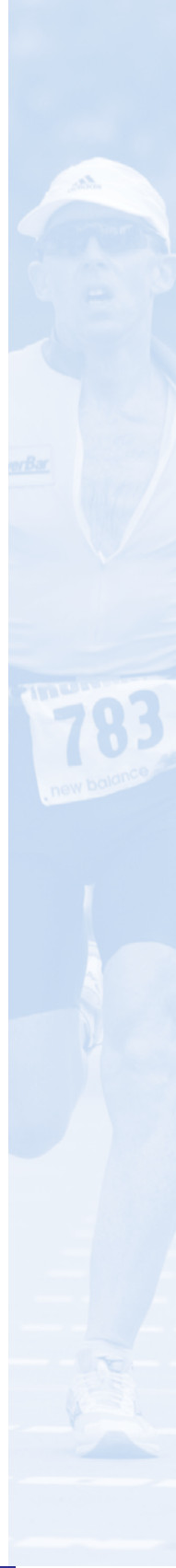
So wie jede Fortbewegung unserer Urahnen dazu diente, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, genauso ist für Halbmarathonläufer das Überqueren der Ziellinie der entscheidende und schönste Moment. Läufer, die sowohl Marathons als auch Halbmarathons gefinisht haben, sind überwiegend der Meinung, dass die halbe Strecke deutlich mehr als die halbe Zufriedenheit über das Erreichte mit sich bringt.

Es gibt eine ganze Reihe von Lektionen, die es zu lernen gilt, wenn man sein Ausdauerlimit auf über 21 km schraubt: die Bewahrung körpereigener Ressourcen, die Kontrolle über das eigene Tempo, Flüssigkeitsaufnahme, das Halten des Blutzuckerspiegels usw. Allerdings bedeutet ein Fehler beim Training für einen Halbmarathon nicht das gleiche Verletzungsrisiko oder dieselbe Frusterfahrung wie ein Fehler bei der Marathonvorbereitung.

Erfahrene Läufer, die die Distanz schon bewältigt haben, finden in diesem Buch eine ganze Reihe von erfolgreichen Trainingsprogrammen, die sich nach einer Zielzeit richten. Sie werden außerdem mit zusätzlichen Trainingskomponenten vertraut gemacht, die den Weg zum eigenen Ziel interessanter gestalten. Seien Sie als erfahrener Läufer vor allem vorsichtig beim Tempotraining: Die meisten Verletzungen passieren hier. Zurückhaltend zu sein, ist also immer die beste Lösung.

Wenn Sie einen Weg finden, zumindest einen Teil jedes Laufs zu genießen, dann vermittelt Ihnen das Halbmarathontraining Freude, Zufriedenheit und Zielstrebigkeit. Viele machen die Erfahrung, dass diese Herausforderung jeden Einzelnen lehrt, dass er über ungenutzte, verborgene Kräfte reserven verfügt, die auch dazu genutzt werden können, mit den Problemen des Alltags fertig zu werden. Ein gutes Stück des Vergnügens und des Erfolgs resultiert daraus, dass das Ausdauertraining eine einzigartige Mischung aus Körper, Geist und Seele anspricht.

Vor allem aber finden Sie in diesem Buch die nötigen Tipps, um die Kontrolle über Ihre Einstellung, Fitness, Ausdauer und Müdigkeit sowie die eigenen Schmerzen und Ihre Vitalität zu gewinnen. Wenn Sie diese Tipps befolgen, dann trainieren Sie im optimalen Bereich, vermeiden Verletzungen und sind bereit für eine ganze Reihe positiver Erfahrungen.





Das Buch wurde gewissermaßen aus der Perspektive eines erfahrenen Laufpartners geschrieben – von Läufer zu Läufer. Es ist das Ergebnis von 50 Jahren Erfahrung als Läufer, davon über vier Jahrzehnte Marathon- und Halbmarathontraining, sowie der Erfahrung als Coach von über 500.000 Läufern, sei es durch e-Coaching, Laufseminare, Laufreisen, Bücher oder individuelle Beratung. Keiner der im Buch enthaltenen Hinweise ist als medizinischer Ratschlag gedacht. Um fachmännische medizinische Hilfe zu bekommen, sollten Sie stets einen Arzt oder einen entsprechenden medizinischen Experten konsultieren.

Meine Glückwünsche gehen an alle, die sich nun einer realistischen Herausforderung stellen. Wenn Sie dies zum ersten Mal tun, haben Sie eine der schönsten Belohnungen vor sich, die das Leben bereithält – Sie werden nämlich entdecken, dass Sie viel mehr in sich haben, als Sie bisher gedacht haben.

A man in a blue t-shirt and black shorts is running on a paved path in a park. In the background, there are green trees and a city skyline with a construction crane. The text '2 Ziele und Prioritäten setzen' is overlaid on the image.

2 Ziele und Prioritäten setzen



Indem Sie sich auf einige wenige Schlüsselemente konzentrieren, gewinnen Sie die Kontrolle über die Freude an der Lauferfahrung. Wenn Sie sich auf Ihren ersten Halbmarathon vorbereiten, schlage ich Ihnen das Finisherprogramm (siehe S. 54) vor. Sie sollten in diesem Programm bei jedem einzelnen Lauf langsamer unterwegs sein, als Sie eigentlich könnten. Selbst wenn Sie irgendwann einmal Ihr 20stes oder 100stes Rennen hinter sich haben, an die Einzelheiten Ihres ersten werden Sie sich sicher ganz besonders gut erinnern. Daher sollten Sie es sich zum Ziel setzen, Ihre ganze Vorbereitung und den Tag X sowie all die Trainingsläufe und das Rennen selbst zu einer einzigen positiven Erinnerung zu verweben, die den Rest Ihres Lebens bereichern wird.

Die wichtigsten drei Ziele:

- 1)** Finishen Sie mit erhobenem Haupt,
- 2)** mit einem Lächeln auf den Lippen
- 3)** und mit dem Wunsch, es wieder zu tun.

Diese drei Komponenten stellen in jedem Trainingsprogramm die wichtigste Grundlage dar und sie bestimmen das Maß, in dem Sie die langen Läufe genießen können. Wenn dies Ihre erste Erfahrung mit den 21,1 km ist, dann stellen Sie sich schon vorher im Geiste vor, wie Sie mit den oben genannten drei Eigenschaften die Zielinie überqueren. Je mehr Sie sich auf dieses Bild konzentrieren, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie es auch während der Mehrheit Ihrer Läufe in die Tat umsetzen.

Die Freude am Laufen

Finden Sie einen Weg, zumindest Teile eines jeden Laufs zu genießen, selbst das Tempotraining (falls Sie eine bestimmte Zielzeit haben). Die meisten Ihrer Läufe sollten vor allem Spaß machen. Sie erhöhen das Vergnügen jedes Laufs, indem Sie jede Woche ein paar Läufe einstreuen, die eine gesellige Komponente haben, durch eine besonders schöne Landschaft führen usw. Sie steigern die Vorfreude auf den nächsten Lauf und das Verlangen, mit Ihrem Training für den Halbmarathon voranzukommen, wenn Sie die Einheiten,

die Ihnen Freude bereiten, als Erstes auf den Trainingsplan setzen – und zwar 1-3 davon jede Woche.

Verletzungsfrei bleiben

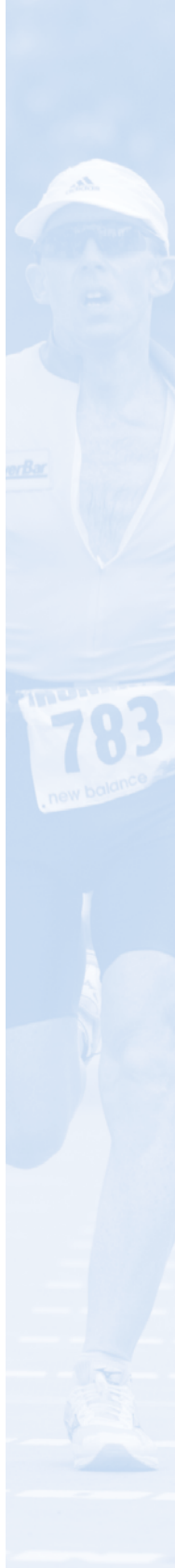
Oft können verletzte Läufer die Gründe für ihre Probleme herausfinden, indem sie einfach ihr Trainingstagebuch konsultieren. Fertigen Sie eine Liste mit bereits erlebten Problemen und immer wieder auftretenden Schwierigkeiten an. Passen Sie dann Ihr Training entsprechend an, nachdem Sie das Kapitel über Verletzungen (Kap. 26) in diesem Buch gelesen haben. Indem Sie die Angst vor Verletzungen ausschalten, haben Sie schon einen großen Schritt gemacht, um auch die Verletzungen selbst zu vermeiden.

Überlastung oder Burn-out vermeiden

Jeder lernt früher oder später die Warnsignale des Übertrainings kennen. Nur leider ignorieren wir sie oft oder erkennen sie nicht als solche. Ihr Trainingstagebuch hilft Ihnen, um allen möglichen Beschwerden, Schmerzen, Lustlosigkeiten oder einer ungewöhnlichen Müdigkeit auf die Schliche zu kommen. Sollten Sie sich auf irgendeine Weise verletzen, finden Sie oft im Trainingstagebuch die Gründe dafür. Dies wiederum dient Ihnen dazu, sensibler auf zukünftige Probleme zu reagieren und Ihren Trainingsplan in Richtung mehr Vorsicht zu korrigieren, um das Risiko weiterer Verletzungen zu reduzieren.

Übernehmen Sie die Kontrolle!

Wenn Sie die richtige Balance zwischen Belastung und Erholung finden, dann verschafft Ihnen das Laufen ein unübertroffenes Gefühl von Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit. Intuitiv wissen Sie dabei, dass Sie sich etwas Gutes tun, sowohl geistig als auch körperlich. Indem Sie sich dafür entscheiden, die Tipps zur Trainingskontrolle aus diesem Buch zu befolgen, gewinnen Sie ein hohes Maß an Kontrolle über Müdigkeit, Verletzungen, das Energielevel und die Freude am Laufen.





Wann sollte man sich eine Zielzeit setzen?

Nach Ihrem ersten, erfolgreich gefinishten Halbmarathon wollen Sie es vielleicht etwas ambitionierter angehen und eine Zielzeit wählen. Lesen Sie dazu vorher den Abschnitt über die „Rennleistungsprognose“ in Kapitel 6. Viele erfahrene Läufer (inklusive mir) entscheiden sich, im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu bleiben, wählen das Finisherprogramm und genießen einfach die Erfahrung.

Alle, die die Herausforderung eines Ausdauersports annehmen, verdienen schon einmal ein großes Lob. Nahezu jeder, der es bis zur Ziellinie schafft, geht auf Entdeckungsfahrt zu einer geheimnisvollen und komplexen Quelle andauernder Stärke und Ausgeglichenheit in seinem Innern. Gute Reise!

A woman with long dark hair, wearing a black tank top and black leggings, is running across a vast, flat, white desert landscape. She is captured from a low angle, showing her legs and feet in motion. Her right leg is bent and lifted, revealing a white and blue running shoe. The background features a clear blue sky and distant, low mountains. The text "Wichtige Informationen für Ihre Gesundheit" is overlaid on the left side of the image in a bold, white, sans-serif font. A large, faint, light blue number "2" is visible in the background behind the text.

**Wichtige
Informationen für
Ihre Gesundheit**



Medizinische Untersuchung

Zögern Sie nicht, einen Arzt aufzusuchen, bevor Sie mit einem anstrengenden Trainingsprogramm beginnen. Informieren Sie ihn über Unregelmäßigkeiten und Auffälligkeiten Ihres Herz-Kreislauf-Systems, ebenso wie über jede Art von Beschwerden und Schmerzen, die auf Verletzungen hindeuten könnten. Berichten Sie zuerst, welchen Trainingsumfang Sie sich für das kommende Jahr vorgenommen haben. Nahezu jeder wird dafür grünes Licht von seinem Arzt bekommen. Sollten die Empfehlungen des Arztes Ihren Laufplänen aber entgegenstehen, dann fragen Sie ihn nach seinen Gründen.

Da es, insbesondere wenn Sie meine Lauf-/Gehformel anwenden, selbst für anstrengende Trainingsziele nur wenige Personen gibt, die diese nicht verfolgen sollten und können, empfehle ich Ihnen, noch eine zweite Meinung einzuholen, sollte sich Ihr Arzt gegen das Laufen aussprechen. Mit Sicherheit liegen für die verschwindend geringe Anzahl von Menschen, die nicht laufen sollten, gute Gründe vor; aber in allen anderen Fällen ist der beste medizinische Berater derjenige, der Sie zu einer körperlichen Aktivität ermuntern will.

Achtung: Die Informationen in diesem Buch sind als Tipps von Läufer zu Läufer gedacht und nicht als medizinische Ratschläge. Einen Arzt oder sonstigen kompetenten medizinischen Berater zu haben, hilft Ihnen nicht nur dabei, einige Probleme schneller zu überwinden – es wirkt sich zudem positiv auf Ihr Selbstvertrauen und Ihre Motivation aus und reduziert gleichzeitig Ängste.

Risiken: Herzkrankheiten, Lungenentzündungen, Verletzungen beim Schnelligkeitstraining

Laufen schützt tendenziell vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dennoch sterben mehr Läufer an einer Herzkrankheit als an irgendetwas anderem und sie unterliegen den gleichen Risikofaktoren wie

inaktive Menschen. Wie das bei den meisten Menschen der Fall ist, wissen gefährdete Menschen meist gar nicht, dass sie es sind. Ich kenne eine ganze Reihe von Personen, die Herzattacken oder Schlaganfälle erlitten haben und diese mit nur wenigen einfachen Tests wahrscheinlich hätten vermeiden können. Ein paar dieser Tests sind im Folgenden aufgelistet, aber ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate, wenn Sie Fragen oder Zweifel haben.

Ihr Herz ist das wichtigste Organ in Ihrem Körper. Dieser kurze Abschnitt soll Ihnen als Leitfaden dabei dienen, die Verantwortung für Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit zu übernehmen und ein hohes Fitnesslevel eben jenes Organs zu gewährleisten, welches über ein langes Leben und die Lebensqualität entscheidet.

Aber wie immer sollten Sie für die Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation auf jeden Fall den Rat eines Kardiologen einholen, der Sie zum einen kennt und außerdem Spezialist auf diesem Gebiet ist.

Risikofaktoren: Lassen Sie sich untersuchen, wenn zwei Faktoren – oder ein schwerwiegender – auf Sie zutreffen

- Fälle von Herzerkrankungen in der Familie.
- Ungesunder Lebensstil, auch in frühen Jahren (Alkohol, Drogen, falsche Ernährung etc.).
- Fettreiche oder stark cholesterinhaltige Ernährung.
- Ehemaliger und/oder aktueller Raucher.
- Adipositas oder hohes Übergewicht.
- Bluthochdruck.
- Hohe Cholesterinwerte.

Tests

Belastungstest: Der Herzschlag wird während eines sich kontinuierlich steigenden Laufs überwacht.

C-reaktives Protein hat sich schon öfters als Indikator eines erhöhten Risikos erwiesen.





Herzscanning: ein elektronischer Scan Ihres Herzens, bei dem Verkalkungen und mögliche Arterienverengungen sichtbar werden.

Radioaktiver Farbttest: sehr effektiv für das Erkennen spezifischer Blockaden. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader: hilft dabei, das Risiko für einen Schlaganfall zu bestimmen.

Oberarm-/Fußgelenk-Blutdruckmessung: stellt die Bildung von Ablagerungen in den Arterien des Körpers fest.

Keiner dieser Tests verschafft Ihnen 100 %ige Sicherheit. Aber indem Sie mit Ihrem Kardiologen zusammenarbeiten, können Sie Ihre Chancen erhöhen, dass Sie so lange leben, bis Ihre Muskeln einfach nicht mehr mitmachen – wer weiß, vielleicht sogar über das Alter von 100 Jahren hinaus.

Kann ich trotz einer Erkältung laufen gehen?

Es gibt so viele ganz unterschiedliche Probleme und Fragen bei einer Erkältung, dass Sie auf jeden Fall mit einem Arzt sprechen müssen, bevor Sie bei einer Infektion trainieren.

Lungenentzündung – laufen Sie nicht! Ein Virus in den Lungen kann zu Ihrem Herzen wandern und Sie töten. Eine Lungenentzündung erkennt man in der Regel am Husten.

Gewöhnliche Erkältung? Es gibt viele Infektionen, die zunächst nach einer gewöhnlichen Erkältung aussehen, aber viel gefährlicher sein können. Lassen Sie sich zumindest ein O. K. zum Laufen von Ihrem Arzt geben. Achten Sie dabei darauf, genau zu erklären, wie viel Sie laufen und, falls überhaupt, welche Medikamente Sie nehmen.

Rachenentzündungen und Beschwerden oberhalb des Halses – die meisten Läufer werden ein O. K. bekommen, aber fragen Sie Ihren Arzt.

Risiko Schnelligkeitstraining

Beim Schnelligkeitstraining besteht ein gesteigertes Risiko, sowohl, was Verletzungen als auch, was Herz-Kreislauf-Probleme betrifft. Vergessen Sie keinesfalls, das O. K. Ihres Arztes einzuholen, bevor Sie mit Schnelligkeitstraining beginnen. Die Ratschläge in diesem Buch sind schon generell recht konservativ, d. h. vorsichtig ausgerichtet, aber im Zweifelsfall sollten Sie sich immer dafür entscheiden, noch mehr Ruhepausen einzulegen, noch mehr Tage auszusetzen, noch langsamer zu laufen – mit anderen Worten: Seien Sie noch konservativer.



A woman with dark hair, wearing a pink sports top and dark blue shorts, is running outdoors. She is smiling and looking upwards. The background is a clear blue sky with some light clouds. The text 'Praktische Informationen: Schuhe, Zubehör usw.' is overlaid on the image in a large, white, bold font with a blue outline. The text is positioned on the left side of the image, partially overlapping the woman's body.

Praktische Informationen: Schuhe, Zubehör usw.

Einer der besonders schönen Aspekte des Laufens ist, dass es uns in einer immer komplizierter werdenden Welt eine sehr einfache, unkomplizierte Erfahrung bietet. In der Regel können Sie einfach von zu Hause oder vom Büro aus loslaufen und dabei öffentliche Straßen und Fußwege benutzen. Gewöhnliche Kleidung ist in der Regel auch ausreichend und Sie müssen weder irgendeinem Club beitreten noch in eine sündhaft teure Ausrüstung investieren. Obwohl das Laufen mit einem Laufpartner motivierend sein kann, haben die meisten Läufer auch allein Spaß an ihrem Sport. Es kann jedoch helfen, ein „Team aus Unterstützern“ beim Training zu haben (Laufpartner, Ärzte, Schuhexperten).

Bequemlichkeit

Sollten Sie ganz in der Nähe Ihres Zuhauses oder Ihres Büros einen geeigneten Ort für Ihr Training haben, hilft es Ihnen sicher, die Trainingseinheiten auf Ihrem Plan auch wirklich dann durchzuführen, wenn sie nötig sind.

Schuhe: die Hauptinvestition - in der Regel weniger als 100,- € und mehr als 65,- €

Die meisten Läufer entscheiden sich aus guten Gründen dafür, ein bisschen mehr Zeit für die Wahl eines guten Laufschuhs zu verwenden. Schließlich sind die Schuhe der einzige Ausrüstungsgegenstand, den Sie wirklich absolut brauchen. Ein Schuh, der gut zu Ihrem Fuß passt, macht das Laufen viel angenehmer, während er gleichzeitig das Risiko von Blasen, Fußmüdigkeit und Verletzungen verringert.

Auf Grund der vielen verschiedenen Marken und Modelle kann sich ein Laufschuhkauf als ziemlich verwirrend erweisen. Der beste Rat, den ich Ihnen dazu geben kann, ist: Besorgen Sie sich die beste Beratung! In der Regel können Sie Ihre Suche deutlich verkürzen und den für Sie passenden Schuh finden, wenn Sie einen Laufshop aufsuchen, in dem Sie von hilfsbereiten und kompetenten Läufern beraten werden.

Kaufen Sie zuerst einen Trainingsschuh

Gehen Sie in den Laufshop in Ihrer Nähe mit dem kompetentesten Personal. Als Erstes benötigen Sie ein Paar Schuhe für lange Läufe und die lockeren Lauftage. Erfahrene Läufer halten später eventuell nach einem Schuh speziell für Wettkämpfe (oder nach einem besonders leichten Trainingsschuh) Ausschau. Nehmen Sie bei Ihrem Einkauf Ihr abgetragenes Paar Schuhe (Sport- oder normale Schuhe) mit, mit dem Sie immer zufrieden waren. Warten Sie erst einmal einige Wochen Training ab, um dann zu entscheiden, ob Sie noch einen Rennschuh benötigen.





Brauche ich wirklich einen Rennschuh?

In den meisten Fällen helfen Ihnen Rennschuhe höchstens, wenige Sekunden pro Kilometer einzusparen – das allerdings könnte für einen etwas ambitionierteren Läufer genau der entscheidende Tick sein, den er zum Erreichen eines speziellen Ziels noch braucht. Wenn Sie nach mehreren Wochen Training das Gefühl haben, Ihre Trainingsschuhe seien zu schwer oder zu klobig, schauen Sie sich nach leichteren Modellen um. Nachdem Sie diese eingelaufen haben, können Sie sie beim Schnelligkeitstraining benutzen.

Eine Uhr

Es gibt viele gute, nicht unbedingt teure Uhren, die Ihnen präzise Zeiten für Ihr Schnelligkeitstraining oder bei Wettkämpfen liefern. Jede Uhr mit Stoppfunktion erfüllt diesen Zweck. Manche Modelle erleichtern Ihnen zudem die Organisation Ihrer Gehpausen, indem man sowohl für den beabsichtigten Beginn als auch das Ende der Gehpausen einen Signalton programmieren kann.

Bekleidung: Bequemlichkeit geht über alles

Das „Bekleidungsthermometer“ (siehe S. 194 f.) am Ende dieses Buches bietet eine gute Orientierung zur Bekleidungswahl. Im Sommer sollten Sie leichte, kühle Kleidung bevorzugen. Bei kaltem Wetter ist das Zwiebelprinzip die beste Strategie. Sie benötigen zum Laufen nicht den letzten Schrei technologischer Wunderentwicklungen. An den meisten Tagen reichen eine alte Shorts und ein T-Shirt völlig aus. Wenn Sie erst einmal in die verschiedenen Bereiche und Intensitätsstufen Ihres Trainingsplans vordringen, werden Sie automatisch herausfinden, in welchen Kleidungsstücken Sie sich besser fühlen, und welche Ihnen dabei helfen, sich auch an Schlechtwettertagen für den anstehenden Lauf zu motivieren. Vielleicht gönnen Sie sich ein modisches Outfit ja auch einfach als Belohnung für regelmäßiges Laufen über mehrere Wochen.

Ein Trainingstagebuch

Das Tagebuch ist ein so wichtiger Bestandteil des Laufens, dass ich ihm ein ganzes Kapitel (Kap. 15) widme. Indem Sie es zur Vorausplanung nutzen und damit Ihre Fortschritte und Fehler dokumentieren und analysieren, verschaffen Sie sich ein hohes Maß an Kontrolle über Ihre läuferische Zukunft. Sie werden es als Bestätigung und Ansporn empfinden, die jeweilige Tagesleistung zu notieren, und genau diese Bestätigung wird Ihnen fehlen, wenn Sie eine Einheit auslassen. Lesen Sie das Kapitel über das Trainingstagebuch und richten Sie Ihr Lauftraining damit auf mehr Spaß und Erfolg aus.

Laufen – aber wo?

Es ist sehr hilfreich, mehrere unterschiedliche Strecken für die verschiedenen Trainingsläufe zu nutzen. Versuchen Sie, für jede der folgenden Trainingseinheiten zwei oder mehr Strecken zu finden:

Lange Läufe: Panoramastrecken in einer reizvollen Umgebung funktionieren am besten; wenn irgend möglich, mit einer Mischung aus Asphalt und einem etwas weicheren Untergrund.

Schnelligkeitstraining: eine Bahn oder eine sonstige, präzise vermessene Strecke.

Wettkämpfe & Tests: Schauen Sie sich die Rennstrecke genau an und vermeiden Sie Strecken mit Hügeln, zu vielen Kurven oder eventuell sogar zu flaches Gelände – dann nämlich, wenn Sie gewöhnlich auf hügeligem Gelände trainieren (in einem Wettkampf auf flachem Gelände werden Ihre dafür nicht trainierten Muskeln schneller ermüden, wenn Sie Ihre langen Läufe nicht auf ähnlichem Gelände absolvieren). Lesen Sie dazu auch das Kapitel über Wettkämpfe (Kap. 14).

Übungsdrills: jedes sichere Laufgebiet mit stabilem Untergrund.

