

Richtig LAUFEN

mit Galloway

Mit der Run Walk Run® Methode
zum Erfolg



JEFF GALLOWAY

MEYER
& MEYER
VERLAG

Richtig Laufen mit Galloway

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

JEFF GALLOWAY

Richtig LAUFEN *mit Galloway*

Mit der Run Walk Run®-Methode
zum Erfolg

MEYER & MEYER VERLAG

Originaltitel

„Galloways Book on Running“

3rd Edition, Revised, by Jeff Galloway

Copyright © 2021 by Jeff Galloway and Shelter Publications, Inc. Shelter Publications, Inc., Bolinas, California, USA

Übersetzung ins Deutsche: John und Margret Crisp

Richtig Laufen mit Galloway

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details 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.

5. Auflage 2022

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314377

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

www.dersportverlag.de

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 Lauftagebuch	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

VORWORT ZU DER AUSGABE

Mit diesem Werk, welches in der ersten Auflage bereits 1990 erschienen ist und nun in der fünften Auflage 2022 erscheint, möchte der Meyer & Meyer Verlag die Expertise und das Wissen im Bereich Lauftraining erhalten, denn die Methoden und vorgestellten Techniken sind keinesfalls veraltet, sondern können auch mit modernsten Methoden kombiniert werden und somit zu einer Verbesserung der persönlichen Laufleistung führen.

Jeff Galloway gilt als eine Ikone des amerikanischen Laufsports, durch seine Run-Walk-Run-Methode® ermöglichte er es Millionen von Menschen, das Laufen für sich zu entdecken und Spitzenleistungen auf den unterschiedlichsten Strecken zu vollbringen. Die Methode des Olympioniken von 1972 hat in den USA Millionen Anhänger, darüber hinaus gibt es mehr als 75 Jeff Galloway Running Clubs. Außerdem ist er Race Director von namhaften Marathonläufen in den gesamten USA und der Disney-Marathons, bei welchen er als offizieller Lauftrainer fungiert. Jeff Galloway zeigt, dass jeder Mensch laufen kann – auch und gerade bis ins hohe Alter, was er immer wieder selbst unter Beweis stellt – und das Laufen viel mehr ist als das simple „einen Fuß vor den anderen zu setzen“. Es ist auch eine Lebensphilosophie und kann neben den körperlichen Vorteilen auch seelisches Gleichgewicht bringen. Es weckt die unterschiedlichsten Gefühle und vermittelt unglaublich viele Eindrücke.

Jeff Galloway ist nicht nur einer unserer verdiensteten Autoren, sondern auch ein guter Freund und Weggefährte, der dem Verlag seit Jahren persönlich und freundschaftlich beratend zur Seite steht. Daher freuen wir uns, dass wir dieses so wichtige Werk nun in der fünften Auflage herausbringen können und das Wissen, die Erfahrung und die guten Ratschläge auch für zukünftige Laufanfänger erhalten bleiben.

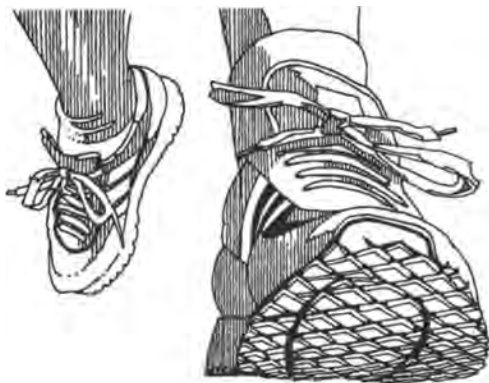




EINFÜHRUNG

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 Strohhütten. 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 pflegt.

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 vorbeikam, ließ ich Handzettel drucken und verteilte sie an Studenten, während ich durch

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 gesunderes 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 „Wettkampffader“ 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 zurückschicken. Wenn Sie von einer Trainingseinheit eines Freundes erfahren, die zu einer persönlichen Bestleistung geführt hat, müssen Sie es nachahmen oder bei dem Versuch „sterben“!

Sie werden manchmal alleine laufen, aber meistens werden Sie kleinere Gruppen stärkerer Läufer aussuchen, um mit ihnen zu trainieren, und stellen fest, dass Sie aus jeder Trainingseinheit einen Wettkampf machen; Sie werden Ihr Tempo zum „Endsieg“ steigern oder anderen ihren Sieg schwer machen. In der gleichen Weise fordert jeder Wettkampf eine persönliche Bestzeit heraus. Vielleicht fangen Sie an, Ihre Wettkämpfe nach Leichtigkeit der Strecke und schlechtem Leistungsniveau der Teilnehmer auszusuchen.

Hat der Wettkampfgeist schon „Fuß gefasst“, neigen Sie dazu, Ihre Grenzen zu übersehen. Hat eine kleine Kilometererhöhung eine kleinere Verbesserung herbeigeführt, werden Sie durch eine größere Kilometersteigerung versuchen, eine große Leistungssteigerung zu erzielen. Obwohl Sie mehrfach über die Notwendigkeit, eine Pause einzulegen, gelesen haben, sind Sie der Meinung, dass Sie ein Sonderfall sind – Sie benötigen nicht so viel Erholungszeit wie andere Sterbliche. Wochenlang fühlen Sie sich fast die ganze Zeit übermüdet, können jedoch nachts schlecht schlafen. Sie werden gereizt und machen das Leben für Ihre Familie und Freunde zur Hölle. Schließlich treiben Sie es zu weit, brechen mit einer Verletzung, Krankheit oder vor Erschöpfung zusammen und können oder wollen nicht mehr laufen.

Zu diesem Zeitpunkt fühlen Sie sich vielleicht von Ihrem Körper im Stich gelassen. Sie versuchen, Ihren Körper auf einen hohen Leistungsstand zu bringen, und er reagiert einfach nicht. Sie versäumen es, die Fortschritte, die Sie während der letzten Monate oder Jahre gemacht haben, zu erkennen und sehen nur, wie Ihre Fitness entschwindet und Ihre Ziele „flussabwärts fließen“. In dem Glauben, dass Ihr Körper Ihnen einen Streich spielt (oder dass eine Verletzungspause ein Zeichen der Schwäche ist), fangen Sie mit dem Training wieder zu früh an. Der Versuch, die Probleme einfach durch Weiterlaufen zu bewältigen, macht sie nur schlimmer und führt zu neuen Verletzungen, und Sie verpassen vielleicht ausgerechnet die Wettkämpfe, für die Sie so hart gearbeitet haben.

Jedoch wenn die Frustration vorbei ist, werden Sie sehr wahrscheinlich mit dem Laufen wieder anfangen. Hoffentlich haben Sie eine Lehre daraus gezogen. Sie werden wieder von vorne anfangen und die Leiter wieder erklimmen. Nachdem Sie den Wettkampf von der richtigen Perspektive aus betrachten, werden Sie zur Stufe des „Athleten“ oder sogar des „Langläufers“ übergehen.

Es gibt einige sehr positive Lehren, die aus dem Wettkampf gezogen werden können, und glücklicherweise müssen nicht alle Wettkampfteilnehmer diesen extremen Weg gehen, um sie zu erfahren. Müdigkeit und Unbehagen beim Wettkampf zu überwinden, um eine persönliche Bestleistung zu erlaufen, ist nicht nur an sich zufriedenstellend, sondern zeigt auch Ihre Leistungsmöglichkeiten auf anderen Gebieten des täglichen Lebens auf.

Ungeahnte Kräfte liegen in jedem von uns verborgen. Die Herausforderung, im Wettkampf bis an die äußerste Grenze zu gehen, hilft uns, diese Kräfte zu mobilisieren.

Wettkampf kann der wegweisende Anreiz sein, der es uns ermöglicht, unsere inneren Fähigkeiten hervorzubringen. Gleichmaßen können, wenn wir Frustration und Schmerz empfinden, diese uns helfen, unsere Grenzen zu erkennen. Durch den Kampf erfahren wir ein bisschen mehr über unser inneres Selbst; wir können aus unseren Fehlern lernen und marschieren vorwärts, um neue Gipfel zu erklimmen.

Der Athlet

Stufe vier – die bestmögliche Leistung aus uns herausholen

Als ein Athlet werden Sie mehr Sinn darin sehen, Ihr Leistungspotenzial auszuschöpfen, als Zeiten und Trophäen zu sammeln. Sie haben endlich eine Beziehung zum Wettkampf entwickelt, und er ist nicht die einzige Motivation. Athlet zu sein, ist eine Sache des Geistes, die von keiner Altersgrenze, Leistung oder Platzierung im Läuferpulk abhängig ist.

Für einen Wettkämpfer werden Sieg und Niederlage an Leistung gebunden. Zeiten, flache Laufstrecken, ideale Bedingungen sind wichtig. Für den Athleten liegt der Sieg in der „Qualität“ der Anstrengung. Wenn Sie an einem bestimmten Tag bis nahe an Ihre Leistungsgrenze laufen, bedeutet dies einen Sieg. Wettkampf wird zu einem Teil Ihrer selbst, und Sie gehen über sich hinaus, weil Sie Ihre eigenen Grenzen und Möglichkeiten kennen. Sie wissen, was wichtig ist und was Sie unternehmen müssen, um dies zu erreichen. Während des Wettkampfs „inhalieren“ Sie das Rennen, lassen es „verdunsten“, nehmen das, was Sie brauchen können, und atmen den Rest aus. Das Laufen entwickelt sich zu Ihrem eigenen Kunstwerk. Wettkämpfer suchen sich Läufe aus, die sie gewinnen können. Athleten suchen nach Wettkampf, aber nicht unbedingt mit dem Ziel einer höheren Platzierung oder Zeitverbesserung (durch flache bzw. schnelle Strecken usw.). Sie wachsen an einem herausfordernden Wettkampf, der bestens organisiert ist, aus sich heraus und sie werden nicht zufällig auf lange Sicht durch schnellere Zeiten belohnt. Nichtsdestoweniger finden sich Athleten auch im hinteren Pulk, oder sie ziehen vielleicht kleinere Läufe den groß angekündigten vor, weil sie sich nicht in einem Menschengedränge verloren vorkommen wollen. Allmählicher Fortschritt ist wichtiger für den Athleten als eine schnelle Zeit in einem beliebigen Lauf. Sie haben jetzt eine Vorstellung über das, was Sie leisten können. Wenn Ihr Fortschritt sich verlangsamt oder stillsteht, überdenken Sie die Lage. Mit jedem weiteren Lauf wird Ihr „interner Trainingscomputer“ mit neuen Daten gespeichert, die Ihnen einen neuen Einblick in Ihre Möglichkeiten geben. Sie wissen, wann Sie einen schlechten Lauf außer acht lassen müssen, um nicht niedergeschlagen zu sein.

Obwohl Sie vielleicht schon mal ein Wettkämpfer gewesen sind, der alles las und das meiste davon ausprobierte, lesen Sie jetzt als Athlet nur das, was für Sie praktischen Wert hat. Wenn Probleme auftauchen, suchen Sie Fachliteratur von Autoren aus, denen Sie

vertrauen. Das, was Sie lesen, gehört einem Gesamtplan an. Das Ausprobieren der Ratschläge und Tricks anderer Leute, wie Leckereien aus der Klümpchendose, ist jetzt vorbei.

Das Planen ist jetzt überaus wichtig. Obwohl Sie flexibel sind, planen Sie Ihre Ziele und Wettkämpfe sechs bis neun Monate im Voraus. Der Athlet ist in der Lage, sich fortwährend neu einzusetzen, und er kann seine Ziele von Woche zu Woche ändern. Pläne werden nicht immer niedergeschrieben; einige Athleten sind so im Einklang mit ihrem Körper, dass sie anhand eines geistigen Notizbuches vorgehen können. Auch wenn Ihr Trainingsplan schriftlich niedergelegt oder „programmiert“ ist, kennen Sie Ihr Ziel haargenau. Sie wissen nicht unbedingt, welches „Fahrzeug“ Sie nehmen, aber Sie wissen, dass Sie ankommen werden. Genau wie andere Lebewesen sind Athleten unbeständig. Manchmal werden sie „rückfällig“ und werden wieder Wettkämpfer. Nach einer Erfolgsserie werden Sie vielleicht mit Ihren Leistungen, die Ihre angestrebten Ziele nicht zu erreichen scheinen, unzufrieden sein. Statt eine Neubewertung vorzunehmen, sich neu zu analysieren und einzustufen, denken Sie nur an den schlechten Tag, den Ausrutscher oder an die mangelhafte Leistung und kommen sich als Versager vor.

Große Athleten, auf welcher Ebene auch immer, sind sich im Klaren darüber, dass die Wertung von „Erfolg“ beim Ausübenden liegt. Erfolg kann es bei jedem Erlebnis geben. Wenn Sie die positiven Aspekte jeder Erfahrung wahrnehmen, können Sie eine Serie von Erfolgen zusammenfügen, die den Weg des ständigen Fortschritts beschreibt. Einige Athleten erreichen einen Leistungshochstand oder eine Zufriedenheit, die sie vom Wettkampfsport zurücktreten lässt. Ein paar hören sogar ganz mit dem Laufen auf. Viele suchen eine niedrigere sportliche Leistungsebene auf, andere halten ein ziemlich hohes, aber vernünftiges Niveau bei. Viele entwickeln sich weiter und erreichen die letzte und lohnendste Stufe, die des Langläufers.

Der Langläufer

Stufe fünf – die beste aller Stufen

Die endgültige Stufe der „Laufreise“ besteht aus einer Mischung der besten Elemente aller vorhergehenden Stufen. Der Langläufer wiegt die Elemente der Fitness, des Wettkampfs, des Trainings und des gesellschaftlichen Lebens aus und lässt das Laufen mit dem übrigen Teil seines Lebens verschmelzen. Es kann auch passieren, dass ein Langläufer in die früheren Stufen zurückfällt. Reife Menschen aller Lebensbereiche haben dieses Problem, aber es sind nur vorübergehende Anfälle, die in das gesamte harmonische Bild integriert werden. Der Langläufer ist ein glücklicher Mensch.

Als Langläufer ist der Mittelpunkt Ihres Lebens nicht das Laufen. Es können Ihre Freunde, Ihre Familie oder Arbeit sein, und oft ist es eine Mischung vieler Dinge. Langlaufen

ist jetzt ein natürlicher Teil Ihres täglichen Programms, wie es das Essen, Schlafen und Sprechen ist. Sie wissen, dass Sie Ihren täglichen Lauf unterbringen werden, obwohl Sie nicht unbedingt wissen, wann. Wenn eine Trainingseinheit tatsächlich ausfällt, tut es nicht weh. In der Tat lassen Sie nur an wenigen Tagen eines Jahres Ihren Lauf ausfallen.

Sollte ein Wissenschaftler morgen behaupten, dass das Langlaufen schädlich sei, würden Sie die Nachricht mit Interesse lesen, aber trotzdem Ihren täglichen Lauf absolvieren. Sie kennen die positiven Auswirkungen der Bewegung, aber diese Tatsache ist es nicht allein, die Sie auf die Straße bringt. Sie gewinnen so viel Genugtuung aus der Erfahrung selbst, dass das Laufen ein notwendiger und beständiger Teil Ihres aktiven Lebensstils geworden ist. Als Langläufer schätzen Sie es, mit anderen zu laufen, aber den Großteil Ihres Laufens absolvieren Sie allein. Sie wissen den inneren Frieden und die Gedanken, die das Alleinlaufen ermöglicht, mehr zu schätzen, als es Ihnen früher möglich war.

Die Fähigkeit, Ihren Körper fit zu bekommen, ist sehr zufriedenstellend, und es ist eine Kunst, gerade das richtige Maß an Kraft, Ausdauer, Form und gezieltem Training zu kombinieren. Ein Wettkampf kann die richtige Gelegenheit sein, um die tief verborgenen Kräfte hervorzuheben. Wenn Sie diese Dinge einmal gelernt haben, liegt die Freude nicht im Wettkampf, sondern beim eigentlichen Laufen. Nichtsdestoweniger planen Sie mal hin und wieder Wettkämpfe mit der gleichen Sorgfalt wie ein Wettkämpfer, die fixierende Intensität fehlt jedoch. Der Wettlauf ist nicht mehr heilig. Sollten Stress oder Probleme auftreten, gibt es immer noch andere Rennen.

Manchmal verletzt sich der Läufer. Meistens liegt dies daran, dass er während des Trainings oder beim Wettkampf in eine der früheren Stufen zurückgefallen ist. Durch Erfahrung können Sie jetzt zwischen einem Wehwehchen und einem echten Problem unterscheiden und werden beim Erkennen des Letzteren kürzer treten.

Sie werden auf Trainingseinheiten, Wettkämpfe und geplante Zeitverbesserungen verzichten, um eine Verletzung frühzeitig auszuheilen und so schnell wie möglich wieder zu hundert Prozent fit zu sein.

Als Läufer erfahren Sie die Freuden jeder Stufe und behalten ihre besten Teile bei. Sie können die Entdeckungsfreuden des Anfängers neu erleben und wissen den Ausgleich zwischen Fitness und Enthusiasmus des Joggers zu würdigen, die Ambitionen des Wettkämpfers zu teilen und das Ziel des Athleten wahrzunehmen. Nachdem Sie alle diese Stufen vereinigt und ausgewogen haben, erkennen Sie die kreativen und positiven Aspekte einer jeden an und lassen sie Ihr Läuferdasein bereichern.

LASST UNS DEN ANFANG MACHEN!

Wir haben alle die Schreckensgeschichten über den Schmerz und die Qual der ersten Laufwoche gehört. In der Tat ist dies wahrscheinlich der Grund, weshalb so viele Menschen kurz nach dem Anfang aufhören oder behaupten, dass sie sich langweilen, oder erzählen, wie sehr sie das Laufen hassen. Sie alle kommen niemals über diese schmerzhafte Stufe hinaus.

Der Beginn aller neuen Aktivitäten bedarf Kraft und Mut. Der Sprung von dem Bekannten zum Unbekannten erfordert Glaube und Zuversicht. Hier trifft das Newtonsche Gesetz zu: „Ein ruhender Körper neigt dazu, ruhig zu bleiben.“

Nachdem Sie die Trägheit überwunden und die schmerzhafte Stufe bewältigt haben, trifft das umgekehrte Gesetz zu: „Ein Körper in Bewegung neigt dazu, in Bewegung zu bleiben.“ Wenn Sie behutsam anfangen und die Belastung nach und nach erhöhen, mit durchweg ausreichenden Ruhepausen, können Sie Ihre Ausdauer verbessern, ohne Muskelkater oder Verletzungen zu riskieren.

Opfern Sie 30 Minuten! Die Schwelle zur Fitness ist ein 30 Minuten langer Ausdauerlauf dreimal wöchentlich. Machen Sie einen Termin mit sich selbst. Dies ist die Zeit für Sie persönlich, eine heilige halbe Stunde. Diese Zeit der restlichen Welt zu entreißen, scheint anfangs schwierig zu sein, aber Sie können es tun, wenn Sie es wirklich wollen. Wenn Sie diese Zeit einmal fest eingeplant haben, werden Sie fast sicher an Fitness gewinnen und an Gewicht verlieren. Die Anstrengung, könnte man sagen, ist nicht so wichtig, wie sich die Zeit fest einzuplanen. Schaffen Sie es, regelmäßig zu laufen, so werden die Erfolge praktisch garantiert.

Überwachen Sie Ihren Pulsschlag! Der Schlüssel, um Ihr Herz zu stärken, liegt darin, Ihren Pulsschlag hoch genug zu halten, aber nicht zu hoch. Dr. Kenneth Coopers Forschungsarbeiten im Aerobics Forschungsinstitut sowie wissenschaftliche Arbeiten anderer haben gezeigt, dass der Schwellenwert bei 70 bis 80 Prozent Ihres maximalen Herzschlags liegt. Dies ist am Anfang nicht notwendig, aber nachdem Sie ein festes Programm aufgestellt haben, sollten Sie diese Herzschlagfrequenz dreimal wöchentlich für 30 Minuten beibehalten, damit Ihre Lungen und Ihr Herz gestärkt, der Blut- und Sauerstoffkreislauf verbessert und Ihre Muskeln geschmeidig gemacht werden.

Anmerkung: Jeder mit hohem Blutdruck, der an Übergewicht leidet oder ein Herzproblem gehabt hat oder an erblicher Herzerkrankung leidet, sollte einen Arzt aufsuchen, ehe er sich anstrengenden aerobischen Belastungen aussetzt.

Zwei Methoden zur Berechnung eines optimalen Herzschlags

1. Lassen Sie einen Sauerstoffaufnahme-Test machen. Er wird auf einem Laufband- Ergometer durchgeführt und ist sehr anstrengend, gibt Ihnen aber das genaueste Maß Ihres Aufnahmevermögens.
2. Ziehen Sie Ihr Alter von 220 ab. Beispiel: 220

$$\begin{array}{r} - 35 \text{ Jahre} \\ \hline 185 \text{ maximaler Herzschlag} \end{array}$$

Dann nehmen Sie 70 bis 80 Prozent davon als Ihren Schwellenwert.

Beispiel: $185 \times 70 \% = 129,5$ Pulsfrequenz

Bei den meisten Laufeinheiten sollte der Herzschlag 70 Prozent oder etwas höher betragen. Bei Tempoläufen wird die Herzfrequenz sich auf 80 oder sogar 90 Prozent steigern, aber zu viel Anstrengung bei diesen höheren Normen wird zur Überanstrengung führen. Wenn Sie 80 Prozent oder höher an leichten Trainingstagen oder bei lockeren Langstreckenläufen erreichen, dann laufen Sie zu schnell, überwachen Sie Ihren Pulsschlag beim Gehen, indem Sie den Puls am Handgelenk mit Ihrem Finger suchen (benutzen Sie nicht Ihren Daumen, denn er hat auch einen Pulsschlag). Zählen Sie die Schläge bis 15 Sekunden und multiplizieren Sie mit 4, um Ihre Pulsfrequenz festzustellen. Für gewöhnlich sind Sie beim Laufen schon im optimalen Bereich, aber als Anfänger werden Sie vielleicht den Wunsch spüren, Ihren Herzschlag auf diese Art zu überprüfen. Nach einiger Zeit werden Sie von allein wissen, ob Sie hart genug „arbeiten“, und sollten Sie die 80 Prozent übersteigen, fühlen Sie sich unwohl. Sie werden bald lernen, dies durch Gehpausen vor Einsetzen des Unwohlseins unter Kontrolle zu bekommen.

Anmerkung: Diese Information über den Pulsschlag ist in der Hauptsache für Anfänger gedacht. Bei Läufern, die schon regelmäßig laufen, empfehle ich, den Herzschlag nicht als Maß dafür zu nehmen, ob man genug getan hat. Erstens ist es schwierig, einen genauen Puls bei Bewegung zu messen; „verliert“ man nur einen Puls, so ist die Genauigkeit hin. Zweitens: Der Herzschlag fällt sehr schnell, wenn Sie anhalten, um ihn zu überprüfen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass fast jeder, der läuft (im Gegensatz zum Wandern) seinen Herzschlag im optimalen Bereich hat.