

Läuft was?

Im Winter Speck angesetzt?
Zu Neujahr noch gute Vorsätze gefasst, aber nie umgesetzt?

Die Zeit der Ausreden ist vorbei.
Es wird Frühling. Und Sie sollten jetzt endlich ins Laufen kommen.
Wir beantworten alle Fragen rund ums Laufen.

Von Franz Neuhäuser und Wilfried Matzke



Bild: Imago

Laufend trainieren?

Es gibt zwei Sorten von Läufern: Solche, die gerne laufen, und solche, die gerne schneller laufen würden.

Wer seine Lauf-Leistung steigern will, der darf nicht nur vergnügt im immer gleichen Tempo vor sich hin trotten, der muss trainieren. Und das ist eine relativ ernsthafte Sache.

Wie funktioniert Training? Eigentlich immer nach dem gleichen Prinzip: Auf Belastung folgt aktive Erholung und dann eine Steigerung der Belastung.

So weit die vereinfachte Theorie. In der Praxis kann man eine Wissenschaft daraus machen. In Büchern und im Internet sind zahlreiche Trainingspläne zu finden. Noch besser, weil auf individuelle Besonderheiten abgestimmt, ist es, wenn ein Trainer den Plan entwirft und die Ausführung dann auch überwacht.

Wer eine Blitzkarriere starten will, der sei gewarnt: Auf die Schnelle wird man nicht richtig schnell. Und für eine seriöse Vorbereitung auf einen Marathon werden etwa 30 Wochen veranschlagt. Laufen verlangt Ausdauer – in jeder Beziehung.

Was läuft im Netz?

Termine von Laufveranstaltungen finden Sie im Internet unter

www.tgva.de
(Schwaben)

www.blv-sport.de
(Bayern)

www.lauftreff.de
(Deutschland)

Viel Nützliches gibt es unter www.lauftipps.de

Zum Laufen was kaufen?

Mit dem Laufen ist es wie mit den Autos: Sie können viel Geld dafür ausgeben. Aber Sie können sich auch günstig fortbewegen.

Woran der Anfänger auf keinen Fall sparen sollte: an der Zeit beim Einkauf seiner Laufschuhe. Denn wer im falschen Schuh läuft, der verliert bald den Spaß am Sport. Man prüfe also, was länger an den Fuß gebunden werden soll. Am besten geht das auf dem Laufband eines Fachgeschäftes. Eine Videoanalyse sollte Standard sein, um Fehlstellungen des Fußes zu erkennen.

Zwei Tipps noch: Kaufen Sie bevorzugt am Abend (ihre Füße sind dann etwas größer als am Morgen) und ziehen Sie ungeniert die Socken mit, in denen Sie laufen wollen. Laufen Sie schon länger, dann bringen Sie auch Ihre alten Treter mit. Ein fachkundiger Verkäufer wird aus dem Abrieb erkennen, welcher Schuh Ihrem Fuß „liegt“.

Weniger wichtig: Die Wahl Ihrer Laufkleidung. Dass das günstige Baumwoll-Hemd, voll gesaugt mit Schweiß, unangenehm kalt am Körper klebt und dass das teure High-Tech-Shirt auch mal scheuern kann – Sie werden es selbst herausfinden.

Warum laufen?

Der Mensch ist nicht für die berühmte „sitzen-de Tätigkeit“ im Büro konstruiert. Eigentlich ist sein Körper ein Arbeitsapparat, der darauf ausgerichtet wurde, oft und lange in Bewegung zu bleiben. Wäre es anders, dann hätte die Entwicklungsgeschichte den Menschen bald aus ihrer „Produktion“ genommen. Aber der Mensch wurde zum „Erfolgsmodell“ der Evolution, weil er sich rundum bewährte. Er konnte lange seiner tierischen Beute hinterherjagen – oder auch schnell seinen Widersachern entkommen.

Während unsere Vorfahren buchstäblich kilometerweit für einen Happen Nahrung marschierten, bewegen wir uns heute zur Nahrungssuche kaum noch. Warum auch? Die Kalorien liegen so nah. Vom Auto in den Supermarkt, die Regalgasse runter, die Regalgasse rauf, zur Kasse und zurück ins Auto.

Schön, wenn man es so bequem hat. Zu dumm nur, dass so viel Bequemlichkeit unserem Körper schadet. Der will nämlich bewegt werden, das ist er aus den „alten Zeiten“ noch so gewohnt. Der Spruch „wer rastet, der rostet“ hat seine Berechtigung. Das ist wissenschaftlich untermauert. Bewegungsmangel macht krank – und führt nicht nur zu offensichtlichen Leiden wie Rückenschmerzen. Je bewegungsfauler der Mensch, desto höher das Risiko dass er zum Beispiel an Diabetes und sogar an bestimmten Krebsformen erkrankt.

Umgekehrt kann Bewegung für kranke Menschen durchaus therapeutischen Sinn machen. Selbst ältere Menschen können davon profitieren, wenn sie (wieder) aktiv werden.

Laufen ist die einfachste, natürlichste Form der Bewegung. Läufer müssen keinen Fahrradschlauch aufpumpen und benötigen kein Schwimmbecken. Anfänger sollten sich lediglich vor dem Start ihrer „Laufbahn“ vom Arzt grünes Licht geben lassen.

Und wen das alles noch nicht überzeugt hat: Laufen macht gute Laune. Kein Witz, auch das ist wissenschaftlich belegt.

Einfach loslaufen?

Im Prinzip, ja. Der Anfänger sollte einfach mal loslaufen – und er wird sehr schnell seine Grenzen erreichen. Die meisten Lauf-Novizen legen zu schnell los – und bleiben deshalb bald wieder stehen. Was keine Schande ist. Eine Mixtur aus Laufen und Gehen – so sieht bei den meisten Neulingen der Einstieg aus. Den Anteil der Laufeinheiten sollte man nur im Laufe der Zeit immer weiter steigern. Und eines Tages wird man dann pausenlos laufen.

Laufend abnehmen?

Für viele Anfänger ist Laufen vor allem das Mittel zum Zwecke des Abnehmens.

Dass das funktioniert, ist unstrittig. Aber wie läuft man am besten, um Gewicht zu verlieren? Die Diskussion darüber füllt die Spalten der einschlägigen Lauf-, Fitness- und Gesundheits-Magazine.

Immer wieder wird auf die fettschmelzende Kraft des langsamen Laufes verwiesen, vor (zu) schnellem Rennen dagegen wird gewarnt. Zu Recht?

Eigentlich ist Abnehmen eine ganz einfache Sache: Der Mensch verliert auf Dauer nur dann an Körpergewicht, wenn er weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht. Das heißt in der Praxis: Entweder ich esse weniger oder ich bewege mich mehr. Noch besser: ich tue beides.

Wer läuft, der verbrennt in jedem Fall Kalorien. Läufer er/sie langsam, dann ist der Anteil der Kalorien, die aus den Fettpolstern kommen, höher als beim schnellen Lauf. Aber: Wer schneller läuft, der verbrennt insgesamt mehr Kalorien. Und letztlich kommt es eben nur auf die Gesamtzahl der verbrauchten Kalorien an. Woher die kommen, ob aus den Fettreserven oder aus den Kohlehydraten der Nahrung, das ist egal.

Also: Schneller laufen, um schneller abzunehmen? Jein. Wer schnell läuft, der läuft auch Gefahr, schnell müde zu werden. Wer fünf Minuten sprintet und dann entkräftet stehen bleiben muss, der wird weniger Kalorien verbrauchen als einer, der fünfzig Minuten flott, aber nicht zu flott, vor sich hin läuft.

Wo laufen sie denn?

An Auswahl fehlt es nicht. „Der Laufkalender 2006 ist prall gefüllt“, meint Dieter Claus, der für Schwaben zuständige Laufwart des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes. Mehr als 200 Rennen für jedermann, so viel wie noch nie, finden heuer in unserer Region statt.

Als größte Veranstaltung Schwabens gilt der **Augsburger Stadtlauf**, wo am **21. Mai** mehr als 3000 Teilnehmer erwartet werden (Streckenlängen: 10,5 km und 21,5 km).

Mit Rekordfeldern rechnen die **Halbmarathons in Kempten** am **2. April** (2005: 1800 im Ziel), **Ingolstadt** am **6. Mai** (2005: 3100 im Ziel) und **Friedberg** am **10. September** (2005: 815 im Ziel).

Nach erfolgreicher Premiere im Vorjahr (5000 Starter) geht der „**Einstein-Marathon**“ in **Ulm** am **24. September** in die zweite Run-

de. Die Strecke führt auch durch das bayerische Neu-Ulm.

Fünf weitere Marathons werden in Schwaben angeboten:

Iller-Marathon in Immenstadt (4. Juni)
Alpin-Marathon in Oberstaufen (1. Juli)
König-Ludwig-Marathon in Füssen (23. Juli)
Voralpenmarathon in Kempten (24. Sept.)
3-Länder-Marathon in Lindau (1. Oktober).

Keine konkreten Marathon-Pläne gibt es für Augsburg. In anderen bayerischen Städten ist marathonsmäßig mehr geboten. In **München** wird am **8. Oktober** mit 15000 Teilneh-

mern gerechnet. Auch die **Stadtmarathons in Würzburg** am **14. Mai** und **Regensburg** am **28. Mai** ziehen viele Teilnehmer an.

Bergläufe sind nicht jedermanns Sache, aber am **13. August** lädt die deutsche Meisterschaft auf den **Tegelberg** nahe Füssen, zumindestens mal zum Zuschauen, ein.

Großer Beliebtheit erfreuen sich in unserer Region die **Staffelwettbewerbe**, so die Landkreisläufe (z.B. am 25. Juni in Dinkelscherben/Lkr. Augsburg) und der Augsburgische Staffel-Marathon (3. September).

Das ungewöhnlichste Rennen findet am 3.

Oktober in Augsburg statt. Die Teilnehmer jagen die 261 Stufen des **Perlachturms** hinauf.

Der 45. Waldlauf in Eggenthal (50.4.), 43. Nordschwaben-Lauf in Gundelfingen (8.4.) und 40. Silvesterlauf in Gersthofen (51.12.) gelten als die traditionsreichsten Veranstaltungen Schwabens. Übrigens: Die maßgebliche Initialzündung für den deutschen Laufboom ging vom Landkreis Augsburg aus. Der erste Volkslauf fand am 13. Oktober 1963 in Bobingen bei Augsburg statt. Damals absolvierten 1654 Teilnehmer aller Altersklassen die Strecken zwischen 800 Metern und zwölf Kilometern.