

## Das gönnt der Dauerläufer seinem Körper

Nach dem „Warm up“ aus der letzten Ausgabe zum Thema „Richtig laufen“ geben wir Ihnen in diesem Monat neben einem Trainingsplan für Anfänger und Fortgeschrittene noch einige weitere Hinweise zu den Themen Kleidung und Streckenauswahl. Die Kleidung sollte Feuchtigkeit und Überschusswärme ableiten, andererseits aber ausreichend isolieren. Besonderes Gewicht lastet beim Laufen auf den Füßen. Deshalb kommt den Schuhen eine besondere Bedeutung zu. Gute Dämpfeigenschaften und variable Schnürmöglichkeiten sind ebenso vonnöten wie eine Profilsohle im Gelände.

Die richtige Laufstrecke entspricht im Idealfall dem individuellen Leistungsniveau, um die Grundlagenausdauer aufzubauen oder auf gutem Niveau zu stabilisieren. Der Anfänger sollte sich zuerst nach den Prinzipien der Dauerethode (siehe Lexikon) aufbauen. Der erfahrene Läufer kann sein bisheriges Erhaltungstraining mit gleichen Streckenlängen und gleicher Geschwindigkeit variieren über die Entfernung, die Streckenprofile und über Tempowechsel. Der Organismus muss sich an die neuen Belastungsreize anpassen. Im Ergebnis nimmt die Leistungsstärke zu, die Abwechslung führt zu mehr Spaß an der Bewegung.

Für Anfänger empfiehlt sich

- eine ebene Strecke
- nicht zu harter Untergrund wie Beton oder Asphalt
- das Ausweichen auf beleuchtete Aschen- oder Tartanbahnen bei schlechten Lichtverhältnissen.

Bestehen keine Möglichkeiten zum Laufen, etwa wegen Dunkelheit oder Stadtlage, bietet sich als Alternative eine mehrfach gefaltete, auf dem Boden liegende Decke an. Auf dieser ist es möglich, nach Musik oder während des Fernsehens auf der Stelle zu laufen.