



Zwölf Fragen, die (fast) jeden Läufer bewegen

Von Manfred Steffny

Diesmal in SPIRIDON 6/04

Fragen 1.-3.

1. Ist mir eigentlich bewusst, ob ich nicht viel zu schnell oder etwa zu langsam trainiere?
2. Habe ich ein realistisches Wettkampfziel gesteckt und wie komme ich zum Tag X in Form?
3. Welches ist meine ideale Laufdistanz (als Anfänger, Wettkämpfer, Altersläufer)?

Frage 1:

Früher in großen Laufgruppen wurde jemand von erfahrenen Läufern nach hinten oder nach vorne geschickt. Ein Fachmann hört es am Atmen, sieht es an einer Gesichtsrötung oder einer stilistischen Veränderung, ob jemand zu schnell läuft. Denn das ist das Problem. Mit „zu langsam“ kann man nichts kaputt machen, nur eine Verbesserung verlangsamen.

Dann kamen die Lauftreffs, wo erfahrene Lauftreffeiter nach kurzer Befragung den Kandidaten in die richtige Gruppe einsortierten.

Das Korrektiv ist, immer so zu laufen, dass man sich dabei noch unterhalten kann. Damit bleibt man im Dauerlaufbereich. Eine Laktatmessung über 4mm/mol würde ergeben, dass man zu schnell (anaerob) läuft. Das kann man aber auch selbst bemerken, wenn man beim Laufen nicht mehr scharf, sondern nur noch verschwommen sieht. Leicht lässt sich dies kontrollieren, wenn man auf einem Radweg läuft und versucht, die Nummernschilder der vorbeifahrenden Autos zu erkennen. Eine solche Scharfeinstellung kann auch trainiert werden. Wenn es nicht mehr klappt, war man zu schnell. Nimmt man kurz nach der ersten Sehbeeinträchtigung das Tempo zurück, gerät man wieder in den aeroben (grünen) Bereich und kann so das Tempo halten.

Der Herzfrequenzmesser nimmt uns diese Aufgabe ab, oft genug damit auch die Fähigkeit zum Laufinstinkt. Hier gibt es verschiedene (ungenau) Formeln zur Feststellung der richtigen Herzfrequenz beim Laufen. Haltbar ist wohl nur die Feststellung der maximalen Herzfrequenz durch einen 1.000-m-Test oder einen schnellen Bergauflauf. Der Dauerlauf-Bereich spielt sich dann im Bereich von 60 bis 85% des Maximalpulses ab. Variationen des Trainings sollten sich in diesem Bereich abspielen. Die Firma Polar bietet bei ihren teureren Pulsuhren die Ermittlung einer sogenannten „Own Zone“ an, die ebenfalls als Anhaltspunkt für das Lauftraining dienen kann.

Auf der anderen Seite sollte man nicht in den sogenannten „Dauerlaufschlappschritt“ fal-

len, ein langsames Training im immergleich bleibenden Tempo, das (zu) wenig Reize setzt.

Frage 2:

Jeder gesunde Läufer sollte in seinem ersten Laufjahr die 10-km-Strecke in 60 min und schneller zurücklegen. Vom ersten bis zum fünften Laufjahr sind im jungen und mittleren Alter bei kontinuierlichem Training Verbesserungen bis zu 25% möglich. Das heißt: wer mit 60 min anfängt, kann mit fleißigem Aufbau noch 45 min erreichen. Wer im ersten Jahr 48 min erreicht, kann noch auf 36 min kommen. Wer im ersten Jahr gleich 40 min erreicht, kann als Talent auf 30 min hoffen.

(Von hier an bitte nicht weiterrechnen, denn dann handelt es sich sicher um einen austrainierten Handballspieler, Bergsteiger oder Skilangläufer, der von seiner Sportart genügend Grundkondition mitbringt, dass er gleich zwei Etagen höher einsteigt).

Hat man einmal eine 10.000-m-Zeit stehen, sollte man seine 1.000-m-Bestzeit ermitteln. Von der aus kann man sowohl sein Trainingsstempo errechnen als auch seine Möglichkeiten auf den Strecken von 5.000 m bis Marathonlauf ermitteln. Praktisch sind die Laufformeln für gut Trainierte:

5.000-m-Zeit gleich 1.000-m-Zeit mal 5,8
 10.000-m-Zeit gleich 1.000-m-Zeit mal 12
 Halbmarathon gleich 10.000-m-Zeit mal 2,2
 Marathon gleich HM-Zeit mal 2,11
 oder 10.000-m-Zeit mal 4,66.

Wer eine sportmedizinische Untersuchung hinter sich hat und sein maximales Sauerstoffaufnahmevermögen (VO₂ max) kennt, kann sich auch hier orientieren.

Ein geeignetes Training vor einem Wettkampf setzt Schwerpunkte. Je länger die Wettkampfstrecke, desto weiter entfernt sollte das letzte harte Training liegen. Das sind z.B. 8-10 Tage für Marathon, 5-6 Tage für 10.000 m und 4-5 Tage für 5.000 m. Ein 100-m-Läufer kann einen Tag nach einer vollen Belastung schon wieder voll sprinten. Bei allen Mittel- und Langstrecken von 800 m bis 10.000 m gilt die Regel, dass man die doppelte Laufstrecke im Griff haben sollte, um auf der Hausstrecke seine Bestzeit ausschöpfen zu können. Dies gilt nicht für Halbmarathon, wo man mit Belastungen bis 25 km auskommen kann und erst recht nicht für Marathon, wo 35 km – allerdings möglichst mehrfach – genügen. Für einen 100-km-Lauf ist ein Test über 60 km ausreichend. Nach dem letzten harten Training nehmen Intensität und Dauer ab, das Training wird auf ca. 50% gekappt – im Triathlon nennt man das Tapering – und das „Carbo-loading“ in den letzten drei Tagen vor einem Ausdauer-Wettkampf wird wichtig.

Frage 3:

Nur ca. 3% der Bevölkerung erreichen ein maximales Sauerstoffaufnahmevermögen von

70 in Milliliter/min/kg und haben damit die Möglichkeit, bei entsprechendem Training im Langstreckenlauf in den vorderen Bereich vorzustoßen. Langstreckenläufer haben überwiegend sogenannte Slow-Twitch-Muskeln (ST), die langgestreckt und ausdauernd sind, Sprinter haben überwiegend Fast-Twitch-Muskeln (FT), die kurz, dick und reaktionsschnell sind. FT-Muskeln können durch Training in ST-Muskeln umgewandelt werden. Fast-Twitch-Muskulatur ist reine Veranlagung. Die Verteilung der Muskelstränge kann exakt nur durch eine Muskelbiopsie festgestellt werden. Normalerweise genügt der bloße Augenschein. So sind Westafrikaner (Nigeria, Ghana) überwiegend mit einer starken Oberschenkelmuskulatur versehen und daher auch gute Sprinter, das gilt auch für die Farbigen in den USA und der Karibik, die sich ja aus westafrikanischen Sklaven rekrutieren. Dagegen sind die Ostafrikaner, die überwiegend in Höhe leben, genetisch mit überwiegend ST-Muskulatur ausgestattet. Dies ist neben der guten organischen Anpassung in der Höhe ein Hauptgrund für die läuferische Stärke der Kenianer, Äthiopiern und Tansanier auf den langen Laufstrecken. Diese Veranlagungen sind natürlich auch ein genetischer Ausleseprozess, der u.a. durch das Klima vorbestimmt war. In Europa und Nordamerika hat die Durchschnittsbevölkerung ein VO₂max von 40, was bei Training einer 10-km-Leistung von 60 min entspricht.

Die Laufleistung über 100 m ist durch Training nur begrenzt zu verbessern (Start, Halten der Geschwindigkeit). Wer in der Schule nicht unter 13 sec läuft, hat auf Sprint- und Mittelstrecken keine Chancen und sollte sich erst ab einer 1.000-m-Zeit wesentlich unter 3 min für Strecken unter 5.000 m interessieren. Ab 10.000 m spielt neben der Grundschnelligkeit und der Muskelstruktur das Kraft-Last-Verhältnis eine Rolle, wobei ein Body Mass Index (BMI) von 20 als ideal gilt. Orthopädische Fehlstellungen sind im Breitensport mit entsprechenden Korrekturen tragbar, im Leistungssport führen sie früher oder später in eine Verletzungsmisere.

Für jüngere Anfänger sind nach Erwerb einer Grundkondition die Mittelstrecken bis 5.000 m empfehlenswert zwecks Muskelentwicklung und Organschulung, der ältere Anfänger sollte 10 km oder Halbmarathon laufen und ggf. gut vorbereiteter Marathon. Der ältere Wettkämpfer wechselt von kürzeren zu längeren Strecken. So haben viele frühere Mittelstreckenläufer die Laufbahn mit der Straße getauscht. Im hohen Alter sollte man aus verschiedenen Gründen nicht mehr Marathon laufen, sondern schonendere Distanzen zwischen 10 und 25 km. Das empfahl bereits der frühere Reichstrainer Arthur Lambert, der selbst mit 79 Jahren seinen einzigen Marathon in 3:39 h lief.

In SPIRIDON 7/04 Fragen 4.-6. zu Schuhen und Laufstil



Zwölf Fragen, die (fast) jeden Läufer bewegen

Von Manfred Steffny

Diesmal in SPIRIDON 7/04

Fragen 4. – 6.

4. Braucht mein Fuß einen High-Tech-Schuh und wenn ja welchen?
5. Wieviel Kraft vergeude ich durch falschen Laufstil?
6. Ist eine stilistische Unart von mir mögliche Ursache für jetzige oder künftige Verletzungen?

Frage 4:

Die Schuhwerbung suggeriert uns, wir bräuchten einen gut gedämpften, hochwertig ausgestatteten Laufschuh, das möglichst neueste Modell und am oberen Ende der Preisskala. Dies ist für den trainierten Läufer und erst recht für die trainierte Läuferin schon aus Gewichtsgründen nicht richtig. Er kommt meistens mit sogenannten Lightweight-Schuhen (siehe Schuh-test in SPIRIDON 6/04) zurecht. Erst ab einem Gewicht von 80 kg und/oder einer Fußfehlstellung kommt dies in Betracht. Dann aber sollte auf keinen Fall am Schuh gespart werden.

Das Wichtigste am Laufschuh ist zunächst, dass er passt. Im Allgemeinen ist dies eine halbe Nummer größer als der Straßenschuh. Und da fängt schon die allgemeine Verwirrung an. Es gibt nicht weniger als vier Größenbezeichnungen, die französische, die englische und die amerikanische sowie die US-Frauengrößen.

Demnach wäre die Modellgröße 42 englisch 8, amerikanisch 8 ½ und US-Frauen 10 ½.

Doch verschiebt sich dies immer mehr in größere Größen. Jemand, der einen Straßenschuh in Größe 42 besitzt, muss ggf. mit 9 ½ oder sogar 10 laufen. Oft ist es nutzlos, wenn man die Größe eines Vorgängermodells weiß, denn das hat vielleicht einen anderen Leisten. So geht probieren über studieren, und die alte Regel, dass man eine halbe Daumenbreite Platz im Schuh haben sollte.

Die häufigste Fehlstellung ist die Überpronation, wenn der Fuß zu früh nach innen kippt. Das sieht man an der Sohle, die innen abgelaufen ist. Das Gegenteil ist die Übersupination, wenn man nach außen kippt. Läufer mit leichter X-Bein-Stellung tendieren zu Überpronation, Läufer mit leichter O-Bein-Stellung zu Übersupination. Die meisten Laufschuhe haben in der Zwischensohle eine Pronationsverstärkung, die korrigierend wirkt bei Überpronierern. Der Übersupinierer jedoch benötigt einen Neutralschuh, sonst verstärkt er seine Fehlstellung.

Häufig ist ein Senkfuß, bei dem man keinen schmal geschnittenen leichten Laufschuh tragen sollte. Auch ein Schuh mit einem gebo-

genen Leisten ist dann nicht empfehlenswert. Das Gegenteil ist ein Hohlfuß, bei dem man oft zum Laufen auf dem Mittelfuß tendiert. Hier bietet die Industrie kein befriedigendes Modell an. Die häufige orthopädische Diagnose Spreizfuß erfordert lediglich einen im Vorfuß breiteren Schuh. Dies gilt auch für den sich im Alter ausprägenden Hallux Valgus. Für Beschwerden wie eine Beinverkürzung, Fersensporn oder Haglund-Ferse benötigt man spezielle Einlagen.

Die Schuhwerbung suggeriert uns weiterhin, wir bräuchten mehrere Paar Laufschuhe für unterschiedliche Böden oder Tempi. Dies ist richtig, schon der nur dreimal in der Woche trainierende Läufer sollte zwei Paar Laufschuhe besitzen, damit er wechseln kann, aus orthopädischen und aus hygienischen Gründen. Unterschieden wird hauptsächlich zwischen Modellen für Straße (Road Running) und Wald (Trail). Der weniger gebräuchliche Trail-Schuh ist stärker profiliert und hat einen festeren, höheren Schaft. Mit einem Wettkampfschuh braucht sich nur der gute Läufer, der auch regelmäßig zu kürzeren Straßenrennen antritt, zu beschäftigen.

Fazit: Es gibt keinen idealen Laufschuh für jeden und für alle Umstände. Auch in der Dämpfung bestehen schon allein durch die verschiedenen Patente der Firmen große Unterschiede. Was der eine als schwammig empfunden, ist für den anderen gerade richtig. Auf alle Fälle sollte man nur einem Markenschuh vertrauen, da man einem Billigschuh nicht ansieht, wie schnell sich die Sohle abläuft oder verformt und wann das Zwischenmaterial zusammensackt oder Blasen wirft und damit der außen oft passabel wirkende Schuh innerhalb kürzester Zeit unbrauchbar wird.

Frage 5:

Wer in die Erde hineintappt, wird dies durch die beste Dämpfung eines Laufschuhs nicht abstellen. Eher im Gegenteil! Weil es nicht weht tut, läuft er weiter wie bisher. Darum sollte man den Laufschuh nicht als „Krücke“ benutzen, sondern an einer korrekten, geraden Schrittführung arbeiten. Dabei ist weniger der Schleichschritt des 100-km-Läufers zu kritisieren, als der zu hohe Kniehub des Anfängers oder von der Mittelstrecke kommenden Läufers. Das bereits bei Frage 4 erwähnte Überpronieren lässt sich durch verstärktes Auftreten und damit einhergehendem Muskelaufbau in den meisten Fällen korrigieren. Ein ökonomischer Schritt ist kraftsparend und schneller. Da Arm- und Beinführung voneinander abhängig sind, beeinflusst ein seitliches Schwingen der Arme auch die Beinführung negativ. Die seitliche Verwringung des Skeletts bringt auch Unruhe in Hüfte und Becken. Daher ist eine parallele Armführung wichtig, selbst wenn das nach außen Schlagen der Unterarme von vielen als unerheblicher persönlicher Laufstil angesehen wird. Ähnliches gilt für die Schulter-

haltung. Fallen die Schultern nach vorne, gerät die Armarbeit außer Kontrolle und kann nicht korrekt durchgezogen werden. Der erwähnte Kraftverlust ist programmiert. Noch schlimmer ist der sogenannte Katzenbuckel, wenn mit hochgezogenen Schultern gelaufen wird. Oft ist es nur eine Schulter, wodurch eine Schiefhaltung entsteht. Dieser Fehler ist oft bei jungen Läuferinnen festzustellen. Er kann eine erhebliche Beeinträchtigung bedeuten, denn auch die Luftzufuhr wird durch diesen Fehler eingeschränkt. Ohne es zu ahnen läuft man schon anaerob, wo man sich mit fallenden, nach hinten durchgedrückten Schultern wesentlich ökonomischer bewegen kann. Natürlich sollte man durch Anspannen des Kreuzes beim Laufen den Schwerpunkt treffen und den Blick ca. 8-10 m vor sich auf den Boden fokussieren. Sonst läuft man zu aufrecht oder sackt zu sehr nach vorne.

Die stilistischen Fehler können sich im 10-km-Lauf zu 2 min Zeitverlust summieren, im Marathonlauf kann sich die Schere nach 35 km noch weiter öffnen, wenn die Fehlbelastung chronisch und schmerzhaft wird.

Frage 6:

Von der Kraftvergeudung zur Verletzungsmisere ist der Weg oft nur kurz. Der falsche Laufstil hat so manche Karriere beendet und angehende Läufer gestoppt. Anfangs kann man sich noch nicht verletzen, weil Herz und Lunge viel schwächer sind als die Beine. Doch nach ca. drei Monaten entfällt der orthopädische Schutz, wenn der Kreislauf belastbarer ist. Und dann nutzt einem das Ausreizen von Herzfrequenzwerten auf der Pulsuhr oder gar Laktatwerten wenig. Denn den orthopädischen Belastungsanzeiger gibt es nicht, da wäre es oft besser, in sich hineinzuhorchen statt der Technik zu vertrauen.

Typische Verletzungsmuster von zu weichen Schuhen oder Laufen auf dem Vorfuß sind Achillessehnenbeschwerden. Kraftraubender Laufstil mit hohem Kniehub kann Knieverletzungen verursachen. Aber auch Kleinigkeiten können zu nachhaltigen Beschwerden führen: Geballte Fäuste ziehen Zehenverkrampfungen nach sich und in der Folge Blasen an den Füßen. Zu hohe Armführung kann die Magenwände belasten und zu Seitenstichen führen.

In SPIRIDON 6/04 Fragen 1 – 3 zu Training und Wettkampf

In SPIRIDON 8/04 Fragen 7 – 9 zu Gewicht, Ernährung und Regeneration



Zwölf Fragen, die (fast) jeden Läufer bewegen

Von Manfred Steffny

Diesmal in SPIRIDON 8/04
Fragen 7 - 9

- 7 Habe ich tatsächlich Übergewicht/Untergewicht?
- 8 Muss ich als Läufer meine Ernährungsweise umstellen?
- 9 Wie regeneriere ich mich sinnvoll und kräfteschonend nach dem Laufen?

Frage 7:

Allen „rund und gesund“-Bekennnissen zum Trotz laufen vorne die Bleistifte und hinten die Radiergummis. Ein günstiges Kraft-Last-Verhältnis spielt bei allen Läufen eine wichtige Rolle. Früher sind wir bei der Bestimmung etwas rumgeeiert mit veralteten Formeln, war der Blick auf Bäuche und Speckfalten letztlich entscheidend. Doch mit dem Body Mass Index (BMI) und den neuen Fettwaagen haben wir verlässliche Anhaltspunkte bekommen, die neben dem Gewicht auch die Körpergröße mit einbeziehen. Neben zu viel Fett kann ein Läufer auch zu viel Muskeln haben, die ihm hinderlich sind. So wird der ehemalige Zehnkämpfer Busemann, bei seinem Bestzeit-Versuch über 1.500 m beim ISTAF im September in Berlin wohl erfolgreich sein, weil er mit abgebauter Wurfmuskulatur im Oberkörper leichter und schneller ist. Das gilt auch für Bodybuilder, deren Pudding-Mucks beim Laufen hinderlich sind. Das Hauptproblem stellt jedoch nach wie vor das Übergewicht dar. Wer also einen BMI kg/m^2 über 25 hat (Gewicht in kg dividiert durch Körpergröße hoch 2) hat, sollte zu nächst einmal abspecken und mit langen, langsamen Dauerläufen sein Gewicht vermindern, um seine Ausdauer zu verbessern. Trainierte Marathonläufer haben einen BMI zwischen 18 und 25. 20 ist meist Idealgewicht, welches insbesondere bei Frauen um bis zu 10% unterschritten werden kann.

Wird dies unterschritten, so brechen die Bleistifte sozusagen ab. Die Folgen sind lange Regenerationszeit nach erschöpfenden Wettkämpfen, Verletzungsanfälligkeit, spezielle Ermüdungsbrüche und bei Frauen Menstruationsstörungen. In der britischen Leichtathletik hat man kürzlich festgestellt, dass von der Magersucht (Anorexie) zu 80% Frauen, aber auch zu 20% Männer betroffen sind. Umgekehrt ist jemand mit Übergewicht, über 25 kg/m^2 BMI oder gar adipös über 28 in seiner Bewegungsfähigkeit eingeschränkt und anfällig für Zivilisationskrankheiten. Gefährdet sind hier besonders Männer, die zum Apfel-Typ mit Fettpolstern am Bauch tendieren und deren Quotient aus Taillen-Hüften-Umfang über 1,0 liegt.

Auch Läufer und Läuferinnen mit sogenannten starken Knochen (ein Skelett wiegt nur 7-8 kg) können ohne weiteres einen BMI von 22,5 erreichen oder einen Fettanteil von 15% (Männer) bzw. 25% (Frauen), womit eine Voraussetzung für eine läuferische Leistung entsprechend der vorhandenen Anlagen gegeben sind. Beim Abnehmen muss das „neue“ Gewicht immer wieder stabilisiert werden, um dann wieder abzunehmen, denn der Körper möchte sein altes Gewicht behalten.

Frage 8:

Es gibt Läufer, die frank und frei sagen: „Ich laufe, damit ich alles essen und trinken kann, was mir Spaß macht.“ Das gilt natürlich nur für eine Minderheit, die gut verstoffwechselt und sozusagen voll im Training ist, meist jüngere Leute. Der normale bewegungsarme

Mensch mit dem Magen-Darm-Trakt des Neandertalers tendiert dazu, täglich bis zu 1.000 kcal zu viel zu sich zu nehmen. Will er nicht zunehmen, muss er sich bewegen und seine Ernährung entsprechend einstellen. „Essen und trimmen – beides muss stimmen!“ propagierte einst der Deutsche Sportbund.

Klassisch ist der Hinweis, die Fettzufuhr drastisch zu vermindern, besonders bei tierischem Eiweiß. Versteckte Fette sind besonders in Wurst, Käse, Soßen, aber auch in Süßigkeiten zu finden. Gleichzeitig soll die Kohlenhydratzufuhr gesteigert werden. Neuerdings kommt in der Ernährungswissenschaft neben der „Low Fat“ die „Low Carb“ – Diät auf. Das ist nur gut, wenn auf Leerkalorien (z.B. Kuchen, Alkohol) verzichtet wird. Gewarnt wird vor einem zu hohen Glykämischen Index, was bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel schnell steigt und durch die anschließende Insulinausschüttung schnell wieder sinkt. Das ist auch das Gefährliche an Zwischenmahlzeiten mit Süßigkeiten. Vorzuziehen und die wichtigsten Ernährungsbausteine sind die stark kohlenhydrathaltigen Grundnahrungsmittel Kartoffeln, Reis und Nudeln. Allgemein sollte der Anteil an Gemüse und Obst erhöht werden. Viele Vorteile hat eine vollwertige Kost, die meist mit einem sättigenden Müsli am Morgen beginnt. Eine besondere Ernährungsform oder Diät für Läufer hat sich nicht herausgebildet. Auch der im vollen Training befindliche Läufer braucht nur 1,0-1,5 g Eiweiß/kg Körpergewicht, was auch bei mildem Vegetarismus bei dem europäischen Nahrungsangebot leicht zu erreichen ist. Die Sporternährung bemüht sich mit diversen Produkten um den Läufer, wobei ausgewogene Mischungen vor und nach einem Wettkampf oder Training am interessantesten sind. Hier geht es oft um Aufbau und Ersatz von durch Schwitzen verloren gegangenen Elektrolyten.

Frage 9:

Regeneration ist so wichtig wie Leistungsaufbau. Auch das Läuferleben verläuft in Wellen mit Tälern und Bergen. Das fängt schon mit dem „Tapern“ an, wie es die Triathleten bewusst eingeführt haben. Tage vor dem Wettkampf schont man sich, baut Nerven und Konzentrationsfähigkeit auf, beruhigt den Muskeltonus, füllt Elektrolytspeicher auf, ernährt sich kohlenhydratreich, evtl. sogar durch die Saltin-Diät mit drei vorgeschalteten kohlenhydratfreien und dann zwecks Superkompensation weitgehend fett- und eiweißfreien drei Tagen. Diese krasse Form ist zwar nicht unbedingt empfehlenswert, aber sie ist bei Ausdauersportarten über 90 min Länge diskussionswürdig.

Und was tut man nach einem Wettkampf? Richtig wäre, das Gleiche zu essen und zu trinken wie vorher, also kohlenhydratreich, Elektrolytgetränke zu sich nehmen und wie am Tag vor dem Rennen auch am Tag nach dem Rennen eine halbe Stunde traben. Das wiederum



Kartoffelpfanne

Mit Kartoffeln lassen sich hervorragende, läufergerechte Mahlzeiten bereiten, die einen hohen Kohlenhydrat-Gehalt haben. Die „Ländliche Kartoffelpfanne“ hat einen KH-Anteil von 50%, was man noch weiter verschieben kann, wenn die Fettanteile (Öl, Wurst) gesenkt werden.

Die Zutaten; 450 g Kartoffelschnitze, 2 EL Sesam, 1 EL Thymian, 1-2 TL Salz, 1 Stange Lauch, 3 Karotten, 4 Schalotten, 3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 100 g Knoblauchsalami, dazu ein Tomatendipp mit Tomaten, 3 EL Ketchup, Salz, Pfeffer. 1 TL Blütenhonig, 1 TL Oregano.

Die Kartoffelschnitze können im Backofen bei 225°C ca. 15 min goldgelb gebacken werden. In einer Schüssel werden sie mit dem Gewürz vermengt. Lauch in Ringe und Karotten in schräge Scheiben schneiden, Schalotten achteln, Rapsöl in Pfanne erhitzen und Gemüse ca. 10 min bei mittlerer Hitze garen, dann salzen und pfeffern. Salami in dünne Scheiben schneiden, anschließend alles mischen. Für den Dipp Tomaten abtropfen lassen, mit Ketchup mischen und würzen. Die Portion hat 340 kcal, ca 29 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß und 20 g Fett.



fällt vielen Läufern schwer. Disziplin haben sie im Training und im Wettkampf bewiesen, jetzt lassen sie sich gehen. So ging es bei den letzten Samstagabend-Veranstaltungen in Schwerin und Löningen anschließend hoch her. Tanzen anschließend ist ausgesprochen gut und die Muskeln lockernd, doch sollte man seinen Durst mit nicht alkoholischen Getränken löschen. Erst danach kann man mäßig Alkohol trinken. Erstens verträgt man nach einem Wettkampf weniger und zweitens wird die Regeneration verzögert, wenn nicht blockiert. Auch der Heißhunger auf fette Bratwürste, Gyros oder Döner sollte unterdrückt werden. Dann lieber Pizza, Spaghetti Bolognese oder griechischer Salat. Die Sporternährung bietet probate Lösungen, mit weniger Risiko als vor einem Wettkampf, wo man nichts Neues ausprobieren sollte.

Eine leichte Gymnastik, Massage, Sauna, Aquajogging sind in den ersten 24 Stunden empfehlenswert, -idealerweise alles an einem Nachmittag zusammen! - beschleunigen die Regeneration, für die man beispielsweise nach einem Marathon drei Wochen ansetzen sollte, ehe man wieder ein volles Training oder Wettkämpfe ansetzt. Von einem 10-km-Lauf kann sich ein gut trainierter Läufer nach einer Woche erholen. Spitzenläuferinnen auf den Langstrecken regenerieren schneller, weil durch das um 10% langsamere Tempo geringere Aufprallkräfte auf den Boden entstanden sind. Dies wiederum verführt einige zu einer Wettkampfhäufigkeit, die dann oft unbewusst in die Anorexie (siehe oben) führt, weil nicht genügend Nährstoffe zugeführt werden.

In den Tagen nach einem Wettkampf ist es gut, sich mit einer anderen Sportart zu beschäftigen. Dies muss nicht unbedingt ein Ausdauersport sein (Radfahren, Schwimmen, Skaten, im Winter Skilanglauf), sondern kann auch Basketball, Bowling oder Beach-Volleyball sein. Eine Sportart mit überwiegend Armeinsatz schont die überlastete Beinmuskulatur, besonders bei Muskelkater. Fußball dagegen ist in den Tagen nach einem anstrengenden Wettkampf überhaupt nicht zu empfehlen. Es besteht durch beim Laufen aufgetretene Verspannungen hohe Verletzungsgefahr. Das Lauftraining kann in der Woche nach einem Wettkampf im Zeiteinsatz um 50% gedrosselt werden, bei mäßigem Tempo zwischen Joggen und langsamen Dauerlauf mit ein paar kurzen Steigerungen von 30-40 m, um die Muskeln durchzupusten.

In SPIRIDON 6/04 Fragen 1 – 3 zu Training und Wettkampf

In SPIRIDON 7/04 Fragen 4 – 6 zu Laufschuhen und Laufstil

In SPIRIDON 9/04 Fragen 10 – 12 Zu Ausdauersport und Krisensituationen



Zwölf Fragen, die (fast) jeden Läufer bewegen

Von Manfred Steffny

Diesmal in SPIRIDON 9/04
Fragen 10.-12.

10 Soll ich neben dem Laufen zum Ausgleich auch andere Sportarten betreiben?

11 Was mache ich, wenn mir meine Trainingsstrecken zu langweilig werden?

12 Welche Ziele soll ich angehen, wenn ich berufs- oder altersbedingt einen Leistungsknick verspüre?

Frage 10:

In allen Lebensaltern ist es günstig, neben dem Laufen eine andere Sportart zu betreiben. Das Kind sollte sich allgemein kräftigen und aufbauen, ehe es sich spezialisiert. Das gilt nicht nur für den Langstreckenlauf. Dies können Ballspiele sein und leichtathletischer Mehrkampf sein, aber auch ein x-beliebiger Lieblingssport. Für den Erwachsenen treten andere Ausdauersportarten in den Mittelpunkt. Das wären Radfahren, Schwimmen, Skaten, Skilanglauf, Bergwandern z.B. Diese Ausdauersportarten fördern die allgemeine Ausdauer und lassen sich wenigstens einmal in der Woche in ein Laufprogramm einbauen. Auch die Teilnahme an einem Kurz-Triathlon oder Duathlon ist empfehlenswert und bringt oft einen Leistungsschub für den Herbst.

Während man in der letzten Woche vor einem Marathon das Training abklingen lässt und tunlich fremde Bewegungen und evt. Muskelkater aus dem Wege geht, ist in der Woche danach ein Lauftraining sekundär. Ein leichtes Bewegungstraining ist angesagt, einschließlich Aqua jogging, Massage, Sauna oder wenigstens eine dieser Regenerations-Maßnahmen. Jeder Läufer sollte einmal im Jahr ein paar Wochen abschalten und einen anderen Ausdauersport betreiben, damit nicht immer die Gelenke vertikal belastet werden und ein bestimmtes Bewegungsmuster einrastet und der Körper schließlich „einrostet“. Das kann im Sommer Radfahren oder Bergwandern und im Winter Skilanglauf sein.

Wenig geeignet ist zumindest ab 30 Jahren der Fußballsport für Läufer, die sich bei den wenigen Spielen auf dem Bolzplatz mehr verletzen als das ganze Jahr über beim Laufen. Man verliert auch als leichtfüßiger Läufer die Voraussetzungen eines Fußballers: Standvermögen und Kick.

Frage 11:

Die meisten Läufer haben nur zwei Runden, auf denen sie immer wieder ihr Training absolvieren. Das kann ganz schön „boring“ sein, ganz besonders, wenn noch gleichförmig gelaufen wird. Bekanntlich gibt es Läufer, die im gleichen Dauerlaufschlappschritt ihren Stiefel herunterlaufen von 10 bis 100 km. Ein Hauptgrund, dass viele Profiläufer so oft in Trainingslager fahren, ist der Tapetenwechsel. Sie wollen sich auf anderen Strecken neu motivieren und nicht bei jeder Einheit an den Trainingsrekord erinnert werden. Auch wer daheim bleibt, kann für Abwechslung sorgen. Da gibt es die verschiedensten Möglichkeiten.

1.) Laufen Sie Ihre Hausstrecke einmal umgekehrt und Sie werden sich wundern, wie unterschiedlich sie sich unter den Füßen anfühlt und wie anders sie aussieht. Das gilt übrigens auch für das Bahntraining, wo man ruhig mal einen Tausender rechts rum laufen kann.

2.) Führen Sie einen Wendepunktlauf ein und laufen Sie sturheil 30 min in eine Richtung und dann wieder zurück. Spannend wird es schon, ob Sie auf dem Rückweg die gleiche Zeit brauchen, langsamer oder schneller werden. Daraus kann man dann die verschiedensten Rückschlüsse ziehen. Besonders für Anfänger oder im Formaufbau ist der Vergleich, wie weit – hoffentlich weiter – man mit den Wochen kommt, ein interessantes Spiel. Ein Spiel mit dem Feuer wird es, wenn man überzieht, die Wende weiter schafft, aber auf dem Rückweg einbricht.

3.) Variieren Sie Ihr Tempo auf einer relativ kleinen Runde von 2,5-4 km, indem sie vier Runden immer schneller laufen. Das ist der Crescendo-Laufstil, der an einem guten Tag zu einer Art Laufrausch führen kann.

3.) Steigern Sie das Tempo im letzten Drittel Ihrer Laufrunde.

4.) Laufen Sie mal von X nach Ypsilon und lassen sich zurück abholen oder fahren mit Bus oder Bahn zurück. So lernt man die Region kennen. Pendler zwischen zwei Städten können auch mittendrin auf dem schönsten Landschaftsteil mal aussteigen und kurz vor der Stadt wieder die übernächste Bahn nach Hause nehmen.

5.) Laufen Sie gleich ganz zur Arbeit oder zurück. Das ist in jedem Fall zeitsparend, selbst wenn es anfangs etwas Organisation erfordert.

6.) Wenn Sie allein laufen, suchen Sie sich einen regelmäßigen Laufpartner. Haben Sie umgekehrt die Gruppe satt, dann laufen Sie mal allein.

Frage 12:

Wenige Läufer freuen sich, dass sie älter werden wie die Alterssportler, die dann chancenreicher in der nächsten Altersgruppe starten können. Endlich M50! Man mag dies für kindisch halten, wenn man nicht um Meisterehren rennt. Aber es fördert allein schon die Gemeinschaft, mit Gleichaltrigen Erfahrungen auszutauschen, die die gleiche Musik gehört hat, die gleichen Generationskonflikte durchlebt haben usw. Und die lernt man an Start und Ziel ganz unverbindlich kennen. Schließlich gibt es nicht jedes Jahr ein Klassentreffen. Allein deswegen macht der Alterssport vielen so großen Spaß. Und ein bisschen eitel sind wir ja alle, wenn es darum geht, die eigene Leistung ins rechte Licht zu setzen.

Der Wettkampf ist das Salz in der Suppe des Fitnessbeweises Ausdauersport. Viele Läufer würden sich öfter auf die faule Haut legen, hätten sie sich nicht einen besonderen Wettkampf vorgenommen, bei dem sie gut aussehen möchten. Das kann der Marathon vor der eigenen Haustür sein, aber auch eine exotische Laufreise. Ein gewisser Druck ist ganz gut, aber man sollte keinen aussichtslosen Zeiten hinterher hetzen.

Laufen Sie nicht immer die gleiche Distanz im Wettkampf. Die Über- oder Unterdistanz kann genauso viel Spaß machen wie die Lieblingsstrecke. Es muss also nicht immer ein Marathon sein, kann man heutzutage schon sagen. Früher war die Tendenz umgekehrt: viele liefen alle 14 Tage einen 10-km-Volkslauf und sonst gar nichts.

Wenn Sie ein Sammler sind, so sammeln Sie Marathonläufe, egal wie schnell. Oder sammeln Sie Länder, in denen Sie gelaufen sind. Das ist wohl der Reiz, in Liechtenstein zu laufen oder die Karibik-Inseln abzuklappern. Urkunden und Medaillen sind die Fetische. Bei mir im Keller hängen die Alu-Folien an der Wand, die ich beispielsweise in New York im Ziel umgehängt bekam. Sorgfältig gefaltet sind diese auf Jahre hinaus dekorativ verwertbar. Durch solche Lauferlebnisse vergisst man schon mal den „Leistungsknick“, der sich unweigerlich mit den Jahren einstellt (siehe Beitrag von Prof. Neumann in diesem Heft). Und mit dieser Leistungsminderung muss man sich abfinden, darf nicht nur die fünf Jahre genießen, in denen man immer besser wurde.

Lassen Sie sich in einem Wettkampf mal zurückfallen in eine lustige Laufgruppe hinter Ihnen, dann haben Sie vermutlich mehr Spaß, als wenn sie „volles Rohr“ alleine laufen. Geleiten Sie mal einen Anfänger über die Wettkampfstrecke, dann gewinnen Sie nicht nur einen Freund oder eine Freundin, Sie haben auch immer eine gute Entschuldigung, wenn Sie langsamer als gewöhnlich laufen.

Fragen 1-9 in SPIRIDON 6-8/04