

Training für vorgeschädigte Anfänger

Wenigstens einen Vorteil hat die Trainingsarbeit mit übergewichtigen, älteren Anfängern. Sie sind die Einzigen, die nicht zu schnell laufen. Die Kenntnis der eigenen sehr begrenzten Fähigkeiten führt zu einem Heidenrespekt vor jeder Distanz, die länger als 50 m ist. Vom Treppensteigen mit Schweißausbruch her wissen sie, was auf sie zukommen kann, wenn sie einen Trainingsanzug überstreifen.

Der Lauftreffleiter ist mit einer Gruppe von älteren, übergewichtigen Anfängern stark gefordert. Die Gruppe fällt schon nach kurzer Zeit



„Du, wenn wir uns beeilen, kriegen wir die Frau mit dem Kinderwagen noch ein!“

Training Anfänger Typ 4

1. Woche:

Mo, Di: 10 min Wechsellauf, 50 m Traben, 50 m Gehen, 50 m Traben usw.

Mi, Do: 10 min Wechsellauf

Sa, So: 10 min Wechsellauf mit Erhöhung der Trababschnitte auf ca. 100 m, Gehpausen 50 m

2. Woche:

Mo, Di: 5 min Aufwärmen, 10x100 m Traben mit je 100 m Gehpause

Mi, Do: 5 min Aufwärmen, 10x100 m Traben mit je 100 m Gehpause

Sa, So: 5 min Aufwärmen, 5x150 m Traben mit 50 m Gehpause

3. Woche:

Mo, Di: 5 min Einlaufen, 5x150 m Traben mit 50 m Gehpause

Mi, Do: 5 min Einlaufen, 5x200 m Traben mit jeweils 200 m Gehpausen

Sa, So: 5 min Einlaufen, 5x200 m Traben mit je 200 m Gehpausen

4. Woche:

Mo, Di: 5 min Aufwärmen, 6x300 m Traben mit je 100 m Gehpause, 5 min Austraben

Mi, Do: 5 min Aufwärmen, 8-10x200 m Traben mit je 100 m Gehpause, 5 min Austraben

Sa, So: 5 min Aufwärmen, 6x300 m Traben mit je 100 m Gehpause, 5 min Austraben

5. Woche:

Mo, Di: 5 min Aufwärmen, 10x200 m Traben mit 200 m Gehpausen, 5 min Austraben

Mi, Do: 5 min Aufwärmen, 10x200 m Traben mit 200 m Gehpause, 5 min Austraben

Sa, So: 5 min Aufwärmen, 6x300 m ca. 2:30-3:00 min mit je 100 m Gehpausen, 5 min Austraben

6. Woche:

Mo, Di: 5 min Aufwärmen, 10x300 m Traben mit je 100 m Gehpausen, 5 min Austraben

Mi, Do: 5 min Aufwärmen, 5x300 m Traben mit je 100 m Gehpausen, 5 min Gehpause, 1 km ohne Pause, 5 min Austraben

Sa, So: 5 min Aufwärmen, 10x300 m Traben mit je 100 m Gehpause, 2x600 m Traben, 5 min Austraben

7. Woche:

Mo, Di: 5 min Gehen und laufen, 5 min Dauerlauf in eine Richtung und zurück, 5 min Austraben

Mi, Do: 10 min Wechsellauf (ca. 100 m Traben und 50 m Gehen)

Sa, So: 5 min Gehen und laufen, 5 min Dauerlauf in eine Richtung und zurück, 5 min Austraben

8. Woche:

Mo, Di: 15 min Dauerlauf, evt. kurze Pause bei Atemnot und Beschwerden

Mi, Do: 5 min Aufwärmen, 10x300 m Traben in ca. 2:30 min mit je 100 m Gehpause

Sa, So: 5 min Dauerlauf in eine Richtung und wieder zurück

9. Woche:

Mo, Di: 5 min Aufwärmen, 10 x 3 min Dauerlauf mit je 100 m Gehpause, 5 min Austraben

Mi, Do: 5 min Aufwärmen, 10x300 m Traben in ca. 2:30 min mit je 100 m Gehpause

Sa, So: 15 min Dauerlauf mit Gehpausen bei Atemnot und Beschwerden, 5 min Austraben

10. Woche:

Mo, Di: 5 min Aufwärmen, 10x300 m in ca. 2:30-3:00 min mit je 100 m Gehpause

Mi, Do: 5 min Aufwärmen, 15 min Dauerlauf mit Gehpausen bei Atemnot oder Beschwerden

Sa, So: 5 min Aufwärmen, 3x600 m ca. 5-6 min mit jeweils 3-4 min Gehpause, 5 min Austraben

11. Woche:

Mo, Di: 10 min Wechsellauf (Traben und Gehen), 3x1 km in 8-10 min, Pause je 5 min 5 min Austraben

Mi, Do: 5 min Aufwärmen, 15 min Dauerlauf, 5 min Austraben

Sa, So: 5 min Aufwärmen, 10x300 m in ca. 2:30-3:00 min

12. Woche:

Mo, Di: 15 min Dauerlauf mit Wendepunkt, 5 min Austraben

Mi, Do: 20 min Wechsellauf (100 m Laufen, 50 m Gehen)

Sa, So: 5-10 min Aufwärmen, 2 000-m-Testlauf nach Zeit, für Optimisten 3 000 m Testlauf, 10 min Austraben

auseinander, wenn die ersten Gehpausen einlegen und die etwas Stärkeren weitertraben. Da helfen nur kurze Sprinteinlagen nach vorne und hinten und Schikanen, die man für die vorderen Läufer einbaut. Das heißt, sie müssen z.B. an der nächsten Weggabelung rechts rein und dann nach 50 m zurücklaufen, während der Tross geradeaus weiterläuft.

Viele Anfänger laufen jedoch am liebsten allein, manche sogar erst nach Einbruch der Dunkelheit, weil sie sich schämen. Das ist aber unnötig. Die Fußgänger achten nicht auf Keuchen oder einen unvollkommenen Laufstil, sie sehen nur einen Läufer oder eine Läuferin an sich vorbeihuschen und fühlen sich im Gegenteil diesem aktiven Menschen gegenüber oft unterlegen.

In der letzten SPIRIDON stellte ich ein Training über sechs Wochen für einen Anfänger Typ 1 vor. Gedacht war an eine fitte, sporterfahrene Person mittleren Alters ohne Übergewicht. Heute kommt der Typ 4 dran: ältere, durch Genussgifte oder Übergewicht und Kreislaufprobleme stark vorgeschädigte Personen. Sportlich läuft seit Jahren nichts, der Body Mass Index liegt über 25. Aber man träumt davon, den Kugelbauch abzuschmelzen oder von einer kleineren Kleidergröße. Das ist machbar, und es ist einfacher, als man denkt, wenn man die ersten drei Monate übersteht. Zunächst sollten sportlich Untrainierte über 35 Jahre in jedem Falle ein Belastungs-EKG bei einem Sportarzt oder Internisten vornehmen lassen und sich kreislaufmäßig und orthopädisch abchecken lassen. Dabei ist anzumerken, dass auch sehr übergewichtige Personen ohne Bedenken mit Laufen beginnen können, wenn sie keine eklatanten Fehlstellungen wie eine starke Neigung zu X- oder O-Beinen haben. Mit Spreiz- und Senkfüßen dagegen lässt sich ohne weiteres gut laufen. Michael Johnson läuft mit seinem Watschelschritt sogar Weltrekord über 200 und 400 m.

Auch die Anfänger vom Typ 4 sollten dreimal in der Woche trainieren, nicht viermal, das wäre zuviel, weil ein Ruhetag dazwischen die nötige Frische für den nächsten Trainingslauf bringt und nicht ein- oder zweimal in der Woche, weil der Trainingsreiz und die Möglichkeit einer langsamen, stetigen Verbesserung dann künstlich gebremst wird. Untersuchungen von Prof. Israel in Leipzig haben gezeigt, dass nach einem halben Jahr alle Mitglieder einer Laufgruppe,

die dreimal in der Woche lief, besser war als eine Parallelgruppe, die nur einmal in der Woche lief. Die meisten Dreimal-Trainierer wiesen auch eine größere Ausdauer auf als die Zweimal-Trainierer.

Nach meinem Plan ist jeder Gesunde in der Lage, nach drei Monaten und buchstäblichem Beginn in kleinen Schritten einen flotten Lauf über 2 000 oder 3 000 m zurückzulegen. Neben dem Lauftraining sollte man sich bemühen, etwas für den Muskelaufbau zu tun (Radfahren oder Fahrradergometer, Spinning oder ähnliches, Kraftarbeit mit vielen Wiederholungen). Begonnen werden sollte auf dem Fahrradergometer mit einer Belastung von nicht mehr als 80 Watt.

Die Füße müssen beim Laufen stets gerade aufgesetzt werden und dürfen nicht nach innen oder stark nach außen kippen. Dieser kaum belastbare Typ 4 sollte nur im Flachen laufen und wenigstens in den ersten drei Monaten versuchen, nur auf Naturböden in Wald und Park zu laufen bzw. auf dem Sportplatz. Ansonsten: ausgeglichene Kalorienzufuhr, Rauchen möglichst einstellen, Alkohol in Maßen.

In diesen drei Monaten macht sich eine Umstellung bemerkbar. Fett wird abgebaut und Muskulatur aufgebaut. In einzelnen Fällen macht sich dies gewichtsmäßig noch nicht bemerkbar. Der übergewichtige Läufer sollte allerdings ca. 5 kg abgebaut haben, am besten in jeder Woche ein Pfund und nicht schlagartig mit einer Hunger-Diät, die auch das Laufen negativ beeinträchtigen kann. (wird fortgesetzt)

Schuhe verloren

Gelegentlich kommt es bei Straßenläufen vor, dass ein Läufer zwischendurch niederkniet und sich die Schuhe neu binden muss. Das ist Christoph Herle z.B. bei seinem DLV-Rekord in London passiert oder Bill Rodgers mehrfach bei einem seiner Siege beim Boston Marathon. Wenn so etwas passiert, ist der Schuh entweder nicht richtig geschnürt worden oder ein Mitläufer ist auf die Schnürung getreten. Dass man unterwegs einen Schuh passiert, kommt allerdings nur mit den normalerweise eng sitzenden Spikes vor. Spektakulär war der Vorfall 1993 bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Stuttgart, als zu Beginn der letzten Runde des 10 000-m-Laufs Haile Gebrselassie dem führenden Kenianer Moses Tanui anscheinend unabsichtlich in die Hacken trat und dieser seinen Schuh verlor. Im Endspurt hatte Tanui mit einem Schuh keine Chance gegen den Äthiopier, der so etwas unrühmlich seine Serie der 10 000-m-Siege bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen begann.

Häufiger ist der Spikesverlust beim Crosslauf im tiefen Matsch. In Neuß lachten die ASICS-Leute, als der Puma-Mann Oliver Mintzlaß beide Schuhe verlor und barfuß über Gras und durch Matsch laufen musste. Das gleiche passierte auch einem Spitzenläufer wie Michael Wolf, allerdings verlor der nur einen Spike. So war der Weg des gut beschuhten Sebastian Hallmann zum Sieg frei. Ich konnte auf der Tribüne nur den Kopf schütteln, wie so etwas passieren konnte. Ich weiß allerdings, wie so etwas passiert. 14 Tage vorher bei den deutschen Crosslaufmeisterschaften in Wetter war der Boden parkähnlich. Die meisten Teilnehmer bestritten erst wieder in Neuß das nächste

Rennen unter völlig anderen Bedingungen: keine Wege, sondern querfeldein über Gras und durch Dreck, an zwei Stellen auf jeder Runde durch tiefen, aufgewühlten bis 20 cm tiefen Matsch. Da quatschte es bei jedem Schritt, und dem einen oder anderen zog es eben die Schuhe von den Füßen.

Wie vermeidet man einen solchen Fehler? Da ich selber morgens auf dem gleichen Kurs gelaufen bin und meine Altersklasse M55 gewonnen habe, will ich meine eigenen Vorbereitungen beschreiben. In der Woche vor dem Lauf inspizierte ich meinen Trainingskeller. Es war klar, dass ich auf einer Galopprennbahn mit Spikes laufen musste. Ich hatte nur noch ein Paar brauchbarer Bahnsikes zur Verfügung. Die waren zu eng für einen Crosslauf, den man mit dicken Socken bestreiten sollte und boten auch keinerlei seitlichen Schutz bei einem Aufprall. Also mussten neue her. Der typische Cross-Spike war mir zu klobig. So entschied ich mich für einen Langstrecken-Spike, den ich mit meinen für den Wettkampf vorgesehenen Laufsocken anprobierte. In neuen Laufschuhen kann man keinen Marathon laufen, sollte den Schuh ca. 100 km einlaufen. Das kann man aber bei dem weichen Boden eines Crosslaufs schon. Abends lief ich mit über die Schulter geworfenen Spikes in den Düsseldorfer Volksgarten und wechselte auf einer Bank die Schuhe. Mit den Spikes lief ich dann über eine völlig unter Wasser stehende Rasenfläche, die sogenannte Ballonwiese. Dort lief ich frei nach Olander in Pirouetten, mit Richtungswechseln und mit Steigerungen ca. 20 min hin und her. Zwischendurch zog ich die Schnürung an, da ich merkte, dass die Spikes nicht fest genug saßen.

Der Trainingstest mit Simulation von wettkampfähnlichen Situationen war erfolgreich. In Neuß stieg ich dann in eingelaufene Schuhe - sie waren gut abgetrocknet, die Socken gewaschen - und wusste genau, wie stark ich die Spikes schnüren musste. Zu stark sollte man die Doppelschleife auch nicht ziehen, denn sonst ergibt sich ein unangenehmer, mitunter sogar sehr schmerzhafter Druck auf den Spann. In Straßenrennen kann man sich hier helfen, indem man einfach das Wasser an einer Verpflegungsstelle auf den Schuh schüttet und sich so das Band etwas dehnt und lockerer wird. Die Beine hatte ich mir mit einem nur leicht wirkenden Muskelöl eingeschmiert, erstens als Kälteschutz und zweitens als Film, an dem der Matsch nicht so kleben bleibt. Dann schmierte ich noch die Schuhsohle und die 6mm-Dornen - ich hätte auch längere tragen können - mit dem Muskelöl ein. Man kann auch den ganzen Schuh dick einfetten, so klebt der Dreck nicht ganz so schnell an den Schuhen, was ja jeden Schritt erschwert.

Dennoch ließ sich nicht verhindern, dass ich nach dem Lauf über 6 km zwei brikettartige Klumpen von den Füßen ziehen musste und wohlweislich in eine große Plastiktüte steckte, um meine Trainingstasche nicht zu verschmutzen. Immerhin blieb es mir erspart, was auch schon geschehen ist, dass ich mir nach einem Crosslauf die Spikes bzw. die Schnürung von den Füßen schneiden musste und Dreck vom Kopf kratzen musste. Die schwarze Hose war auch aus zwei Gründen praktisch: erstens sieht sie dann anschließend nicht so beschissen aus wie eine weiße und zweitens zieht schwarz die Sonnenstrahlen an, ist also über Tag die rechte Winterfarbe, abends im Dunkeln natürlich nicht. Da ist weiß oder ganz hell Trumpf, damit man beim Laufen von Autos gesehen werden kann.



Diese kleine Helferin hat beim Crosslauf in Neuß wieder einen Laufschuh aus dem Matsch gefischt.
Rhein-Ruhr-Foto