

Laufend ans Ziel gelangen

Ob Anfänger oder Hobbysportler – die wichtigsten Tipps für einen guten Start in die Laufsaison.

VON LAILA DANESHMANDI (TEXT)
UND CARINA TICHY (GRAFIK)

Rein in das Sportoutfit und los geht's! Nicht nur Laufbewerbe wie der Vienna City Marathon animieren dazu, die

Fitness beim Laufen zu verbessern. Rund eine Million Österreicher gehen zumindest ein Mal pro Woche joggen. Michael Koller und Robert Fritz von der Sportordination Wien (www.sportordination.com) geben wichtige Tipps: „Die Natur und die frische Luft bei einem

Lauf zu genießen, ist nicht nur schön, sondern löst Spannungen und macht im Kopf frei.“ Allerdings sollten Läufer auf ihren erhöhten Bedarf an Flüssigkeit, Vitaminen, Mineralstoffen und Kohlenhydraten achten. Werden Letztere nicht zugeführt, ver-

brennt der Körper Muskelmasse. Um mögliche Probleme mit den Gelenken oder der Wirbelsäule zu erkennen und das Training darauf abstimmen zu können, empfehlen die Experten, vorsorglich eine sportärztliche Untersuchung durchführen zu lassen.

LAUFTECHNIK

Eine ökonomische Lauftechnik macht nicht nur schneller, sondern entlastet den Bewegungsapparat. Man sollte immer locker und entspannt sowie energieeffizient laufen, ohne den Bewegungsapparat zu überlasten. Die Technik kann durch Lauf-ABC (Kniehebelauf, Hopserlauf, Schrittsprunglauf etc.) verbessert werden.

TRAINING

• Trainingsdauer
Einsteiger 20–40 Min. / Fortgeschrittene 50–70 Min. oder länger. Mindestens 15 Minuten über 60 % der maximalen Herzfrequenz.

• Trainingsmethode
Dauerlauf: Der Klassiker, immer dasselbe Tempo laufen.
Fahrtspiel: Situationsbedingter Belastungswechsel z. B. bei einem Lauf im abwechslungsreichen Gelände (etwa im Wald)
Intervall: konstanter Geschwindigkeits- oder Belastungswechsel

• Trainingsintensität
Es ist ungünstig, immer dieselbe Runde in derselben Geschwindigkeit zu laufen. Empfohlen wird, stets unterschiedliche Trainingsreize zu setzen. Dauer, Art (siehe Methoden) und Intensität sollten immer wieder variiert werden.

• Alternativen
Durch alternative Trainingsmittel, insbesondere Low-Impact Sportarten wie Walken oder Radfahren kann die Fitness zusätzlich gesteigert und der Bewegungsapparat entlastet werden.

PULSUHR

Zur Steuerung der Trainingsintensität. Zusatzfunktionen wie GPS oder andere interessante Features können die Motivation deutlich steigern.

LAUFSCHUHE

Die Trainingsschuhe sollten von einem Profi angepasst werden. Der Laufspaß ist in erster Linie von der Qualität des Schuhwerks abhängig. Achtung: Nicht jeder braucht teure Spezialschuhe!

KLEIDUNG

Funktionswäsche soll den Schweiß nicht nur aufnehmen, sondern ihn auch nach außen ableiten, wo er verdunsten kann.

• Zwiebelprinzip
Mehrere dünne Schichten anziehen, die man im Laufe der Einheit ablegen kann.

• Luftig kleiden
Oft trügt das Gefühl – es ist oft wärmer als man denkt und durch die erhöhte Muskelaktivität überhitzt der Körper bei zu warmer Kleidung.

5933

Teilnehmer haben den Vienna City Marathon 2011 beendet.

490

v. Chr. lief ein Soldat von Marathon nach Athen (knapp über 40 km) und fiel tot um.

20

Jahre jung war Haile Gebrselassie bei seinem ersten WM-Gold über 10.000 m.

1

Kilokalorie wird pro Kilogramm Gewicht und gelaufenem Kilometer verbraucht.

DIE NÄCHSTEN GROSSEN LAUF-TERMINE



KURIER Grafik: Tichy / Quelle: Michael Koller, Robert Fritz, www.sportordination.com / Foto: Fotolia

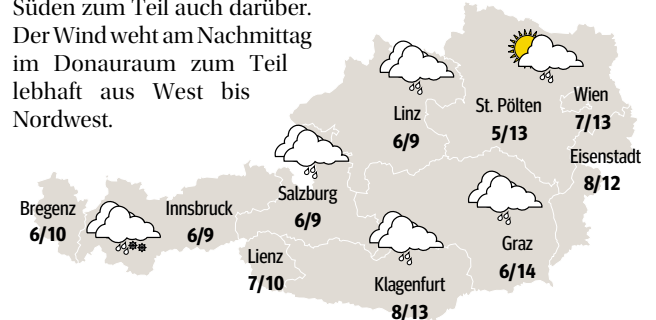
WETTER

Niederschlagsanfällig und weiterhin kühl

Wetterlage: Österreich liegt nach wie vor im Einflussbereich einer Störungszone.

Aussichten: Insgesamt ist der Himmel meist wolkenverhangen. Dazu ist im Westen und Süden immer wieder, sonst nur zeitweise, mit Regen und Regenschauern zu rechnen. Die Schneefallgrenze liegt zwischen 700 und 1400 m, im Süden zum Teil auch darüber. Der Wind weht am Nachmittag im Donauraum zum Teil lebhaft aus West bis Nordwest.

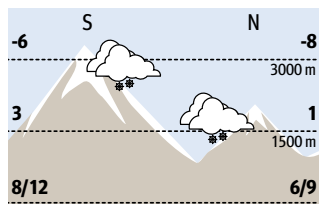
Vorschau auf Sonntag: Entlang der Alpennordseite ist es bewölkt und immer wieder ist Schneefall einzuplanen. Sonst wechseln Wolken und kurze sonnige Abschnitte, dazu gehen ein paar Regen-, Schnee- und Graupelschauer nieder. Die Schneefallgrenze schwankt zwischen 400 und 900 m.



Bioletter

Das Schlafbedürfnis ist deutlich erhöht. Meist starten die Leute aber gut ausgeruht in den Tag. Die kältere Luft bringt eine deutliche Erhöhung der rheumatischen Beschwerden. Es sind Gelenks- und Gliederschmerzen möglich, ebenso Narbenschmerzen. Auch steigt die Erkältungsgefahr wieder an.

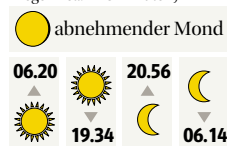
Bergwetter



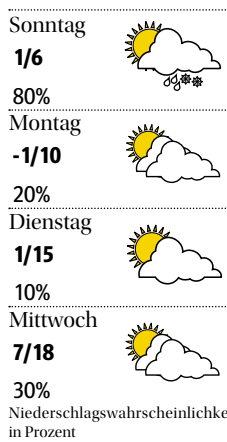
Dichte Bewölkung dominiert und es gibt verbreitet Schneefall oder Schneeschauer. Windig.

Sonne / Mond

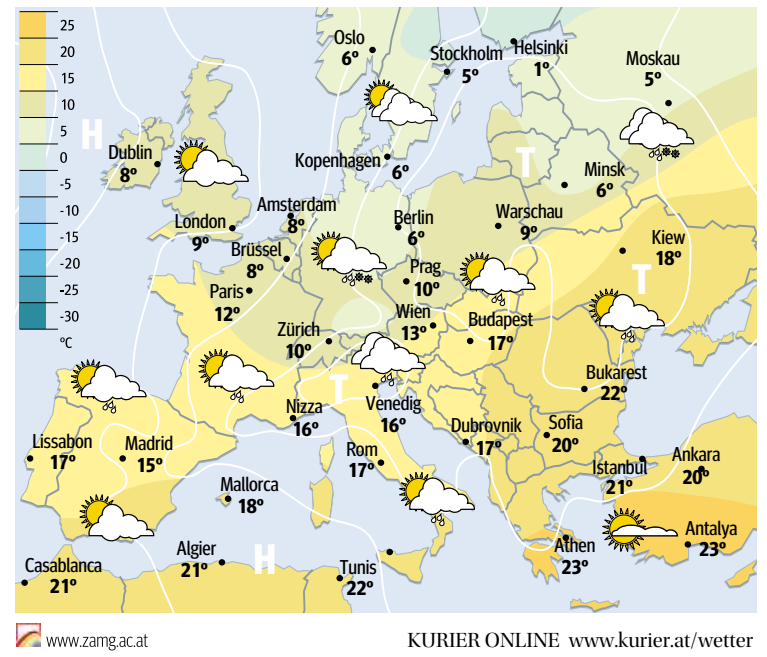
Bezugsort Wien (Salzburg ca. +14, Bregenz ca. +28 Minuten)



Vorschau



Europa



www.zamg.ac.at