

LAUFTIPPS

Laufen rund um Meitingen!

Beim Joggen kann man nicht nur gleichzeitig die frische Luft und die Natur genießen, sondern kehrt mit guter Laune, freiem Kopf und neuer Motivation zurück.



Lauftraining bei der Vizeweltmeisterin in der Berglaufdistanz Sabine Reiner (l.) und die MG-Autorin Marion Buk-Kluger

Von Marion Buk-Kluger,
Bilder: Buk-Kluger, Roland Wegner

Genügend Gründe, um endlich mal wieder meine guten Vorsätze in puncto Bewegung in die Tat umzusetzen. Und am besten lernt Frau natürlich von den Meistern ihres Faches. Also besuchte ich kürzlich das Laufcamp von Profilauferin Sabine Reiner im Best Wellness Hotel Gmahl bei Salzburg. Vier Tage drehte sich alles ums Laufen: Ich bekam Tipps zur Trainingsplanung, der richtigen Ernährung, eine Laufstilanalyse und einen Schuhtest.

Die diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin absolvierte mit uns mehrere Laufeinheiten und gab dabei wertvolle Tipps (siehe Kasten). Doch ein Ausdauertraining wie Laufen ist nur dann Er-

folg versprechend, wenn es regelmäßig ausgeführt wird. Also anfangs zwei bis dreimal 15 Minuten pro Woche laufen reicht, auch kleine Gehpausen zu machen, ist keine Schande.

Wichtig ist, sich nicht zu überfordern, denn die Folge zu hoher Trainingsintensität sind nicht selten Verletzungen, die einen dann direkt wieder dazu zwingen, das Training zu unterbrechen. Also das Training sollte so gestaltet werden, dass man anschließend motiviert ist, weiterzumachen.

Laufen in Meitingen

Zurück zuhause, wollte ich natürlich das Gelernte in die Tat umsetzen, und holte mir noch ein-

mal zur Auffrischung weitere Tipps von Laufprofi Roland Wegner, den man rund um Meitingen in den Abendstunden beim Laufen antreffen kann. Der frühere Weltmeister im Rückwärtslaufen hält sich hier nämlich regelmäßig fit.

Meitinger Geschichten (MG): Was muss man derzeit beim Laufen besonders beachten?

Roland Wegner (RW): Sommerhitze ist vor allem gewöhnungsbedürftig: Unser Körper braucht ein paar Tage, bis er sich an hohe Temperaturen anpasst. Die direkte Sonne sollte man aber auf Grund der höheren Ozonkonzentration meiden, ideal sind derzeit die Morgenstunden oder am Abend, wo es lange hell bleibt. Wem das immer noch zu heiß ist,

kann im kühlen Augsburger Perlachturm die Treppen hoch rennen. (Anmerkung: Wegner ist 10-facher Sieger und Rekordhalter beim Augsburger Perlachturmlauf)

MG: Wie verhält es sich mit dem Essen und Trinken?

RW: Gerade im Sommer eignet sich leichte Kost, als Leichtathlet hat mich selbst das vegane Essen leistungsmäßig überzeugt. Um beim Sport nicht zu dehydrieren, sollte man den ganzen Tage über immer in kleinen Mengen regelmäßig Wasser zu sich nehmen, ideal wäre ohne Kohlensäure.

MG: Welche Laufstrecke in Meitingen können Sie empfehlen?

RW: Ich wohne jetzt in Langweid und fahre häufig mit dem Rad Lech abwärts. In den Meitinger Lechauen sind beste Bedingungen für Läufer, die ich regelmäßig nutze. Dort mache ich dann gerne spezielle Intervall-Läufe.“

MG: Erzählen Sie uns doch etwas mehr von Ihrem Trainingskonzept.

RW: Ich mache jetzt mit bald 40 Jahren keine leistungsbezogenen Wettkämpfe mehr. Umso wichti-



Auch Rückwärtslaufen macht fit!

CHECK-UP-Tipps von Sabine Reiner vor dem Laufstart

Schuhe

Mit einer Laufanalyse sollte man von einem Profi das eigene Laufbild analysieren lassen, um die richtigen Schuhe wählen zu können. Wichtig ist zu klären, ob man sehr proniert oder supiniert läuft – also wie sehr einwärts- oder auswärtsgedreht die Laufbewegung ist. Danach kann dann das richtige Schuhwerk mit entsprechender Stütze ausgewählt werden. Wer nämlich proniert (einknickt) oder supiniert (ausdreht) und mit zu wenig Unterstützung vom Schuh läuft, riskiert Verletzungen.

Mittelfußlauf

Sabine Reiner empfiehlt, im flachen Gelände am Mittelfuß (kein Ballen- oder Fersenlauf) zu laufen, um eine bestmögliche Dämpfung zu erreichen. Für den Laufprofi ist der Mittelfußlauf der schonendste Lauf. Wer mit dem Vorfuß läuft, ist laut der Expertin zwar schnell, provoziert aber Verletzungen an Waden, Knöcheln und Achillessehnen.

„Auch der Fersenlauf ist an sich nicht falsch, wer aber schneller werden möchte, sollte auf dem Mittelfuß laufen und nicht zu sehr über die Ferse abrollen.“

Arme

Viele Hobbyläufer bewegen ihre Arme zu wenig, mit dem sogenannten Läuferdreieck kann man jedoch die Geschwindigkeit erhöhen: Die Arme sollten dabei in einem 90-Grad-Dreieck seitlich zum Körper wie ein Pendel hin und her bewegt werden. So wird der Läufer automatisch nach vorne getrieben und man wird schneller.

Wann laufen?

Extrem gut für den Stoffwechsel ist es, nach dem Aufstehen eine Trainingseinheit einzulegen, ohne davor gegessen zu haben.

Mobilisierung

Sabine Reiner hält viel von Mobilisation und Stretching, um sich beim Joggen zu verbessern. Das Stretching kann dabei auch erst nach dem Duschen stattfinden, da man nach dem Laufen leichte Risse in den Muskeln hat, die eine kurze Pause brauchen können, um nicht noch mehr ausgedehnt zu werden.

Auf die Mobilisation am Beginn des Trainings kann man vielleicht noch eher verzichten, aber nach dem Training ist das Dehnen essentiell, um nicht zu verkürzen und damit die Faszien nicht verkleben.

Und noch ein Tipp:

Nach dem Laufen sollte man auf die Abkühlung der Füße bis zum Oberschenkel nicht verzichten.



Roland Wegner läuft gerne in der Meitinger Gegend.

ger ist es für mich, dass das Laufen weiterhin interessant bleibt, denn Kontraste erhöhen den Genuss. Ich wähle eine gerade, freie Strecke von einigen hundert Metern und laufe dann sehr kreativ. Mal schnell, mal langsam, mal kurz mit geschlossenen Augen, mal rückwärts.



Roland Wegner (2.v.re.) zeigte Dieter Bohlen auf Mallorca bei „Wetten, dass..?“ das Rückwärtslaufen.