

Raus aus dem Büro, rein in die Natur – die Lauf- und Fitnesskolumne

[Thema dieser Ausgabe: Runter von der Straße, rein in das Gelände - Trailrunning!]

Wenn die ersten Blätter fallen, die Laufsaison mit ihren Wettkämpfen so langsam zu Ende geht, stellt sich durchaus die Frage: wie erlange ich die Motivation weiter zu trainieren? Irgendwie möchte man die Form, die man sich mühsam antrainiert hat, nicht unbedingt wieder hergeben.

Mit Weihnachtsmärkten und Weihnachtsfeiern locken die Sünden, die es zu kompensieren gilt. Schnell sieht man sich im nächsten Frühjahr vor der großen Aufgabe stehen, sich erneut eine Form für den Wettkampf bzw. die Strandfigur anzutrainieren. Das wird im Laufe der Jahre leider auch nicht einfacher...



Neue Motivation für das Training – alte Pfade verlassen!

Im eigenen Training schleichen sich meist Rituale ein, was dazu führt, dass das Training durchaus langweilig werden kann. Man läuft zur gleichen Tageszeit, die gleiche Runde in der gleichen Richtung. Daher ist es wichtig, auch mal Neues auszuprobieren. Trailrunning beginnt, wo markierte Wege enden. Der Reiz liegt unter anderem in der Entdeckung neuer Strecken. Oder in den Herausforderungen durch verschiedene Untergründe auf Schotter-, Wald- und Wiesenwegen. Für mich persönlich ein großer Vorteil, weil sich langfristig verschiedene Strecken abwechslungsreich kombinieren lassen und insgesamt die Orientierung in der Natur besser wird.

Voraussetzungen für das Training im Gelände

Längere Läufe vorab in der Ebene stellen in der Vorbereitungsphase den Organismus besser auf die stärkere Beanspruchung im Gelände ein. Als weitere Vorbereitung bieten sich Übungen aus dem Lauf-ABC wie Skippings, Anfersen oder Hopslerlauf an. Dadurch wird eine verbesserte Koordination und eine Stabilität der Muskeln, Bänder und Sehnen erzielt. Ebenso sind Läufe in tieferem Sand oder über Rasen effektiv, um den Bewegungsapparat auf die vielfältigen Bewegungen einzustellen.

Vor den jeweiligen speziellen Trainingsbelastungen empfiehlt sich ein lockeres 15minütiges Einlaufen, um sich an den weichen



Waldboden oder Sandboden zu gewöhnen. Gleichzeitig dient dieses auch der Vorbeugung von Verletzungen (warm-up Phase). Nach intensiver Belastung ist es immer gut, den Organismus durch ein lockeres Auslaufen wieder behutsam „runterzufahren“ (cool-down Phase).

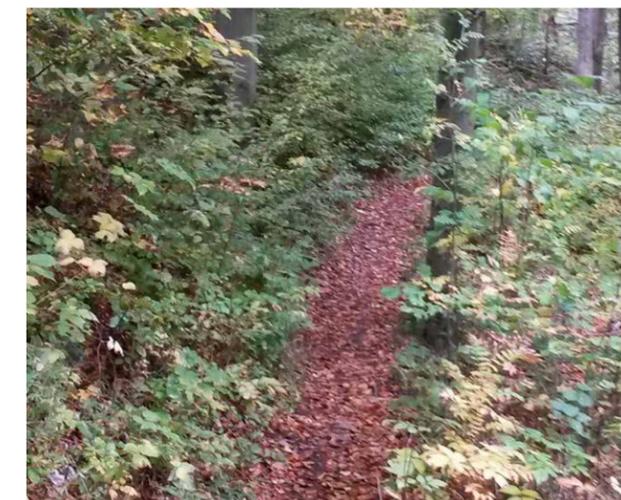
Positive Effekte des Trailrunnings

Grober Untergrund und Hindernisse trainieren die körperliche Ausdauer und Kraft des Läufers, aber auch die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Da der gesamte Körper stabilisiert werden muss, werden mehr Muskelgruppen als beim Laufen auf der Straße beansprucht. Ebenso wird der Ermüdungswiderstand beim Trailrunning stärker trainiert als in der Ebene, weil das Laufen insgesamt anstrengender ist und einen höheren Trainingseffekt mit sich bringen kann. Weiterer positiver Effekt: der Kalorienverbrauch steigt.

Durch Hügeläufe im Gelände lässt sich beispielsweise die Bein- kraft explizit trainieren. Hier bieten sich mehrfache Wiederholungen in kleineren Runden von z.B. 400m an, wobei der Schwerpunkt auf die effektive Arm- und Beinarbeit an der Steigung gelegt werden sollte. Ein qualifizierter Lauftrainer legt ein besonderes Augenmerk auf die korrekte Ausführung der Bewegungen. Seit Jahren biete ich im Herbst/Winter Cross- und Trailrunning-Kurse an. Weitere Informationen finden Sie unter www.effactiverunning.de

Vorsicht und Augen auf!

Natürlich birgt das Training im Gelände neben vielen positiven Effekten durchaus auch ein Risiko für Verletzungen. Aber mit einer guten Vorbereitung und einer konzentrierten Trainingsdurchführung lässt sich das Verletzungsrisiko gering halten.



Zwei unabdingbare Technikvoraussetzungen, um Wurzeln, Steinen, Ästen besser ausweichen zu können, sind z.B. kürzere Schritte und höher angezogene Beine beim Laufen. Mit zunehmendem Training werden Muskeln, Bänder und Sehnen widerstandsfähiger, was gleichzeitig auch den Gefahren von Verletzungen entgegenwirkt.

Mit zunehmender Trainingsdauer wird man feststellen, dass die Konzentration langsam schwächer wird und auch die Kraft, die Beine anzuheben, nachlässt. Spätestens an diesem Punkt sollte man das Tempo herausnehmen, da die Anforderungen hoch sind, weil jeder Bodenkontakt der Füße anders ist. Ich empfehle ein vorausschauendes Laufen, immer ein paar Meter im Voraus, um eventuellen Schwierigkeiten mit der richtigen Reaktion zu begegnen.

Trainingsempfehlung – Fartlek- Training

Meine favorisierte Trainingsmethode ist das sogenannte Fartlek-Training, was aus dem Schwedischen stammt und soviel wie „Spiel (Lek) mit der Geschwindigkeit (Fart)“ bedeutet. Im Gelände lässt sich das Training wie folgt gestalten: die Anstiege schnell hoch laufen und bergab locker und langsamer. So findet eine Art Intervalltraining mit Tempowechseln im Gelände statt. Das ist sehr abwechslungsreich, effektiv und intensiv und macht viel Spaß. Als Variante lässt sich auch ein Intervalltraining unabhängig vom Geländeprofil durchführen: z.B. 10 x 4 Minuten schnell Laufen und dazwischen 2 Minuten locker Traben.

Fazit

Die Trainingsform des Trailrunnings sollte in jeden Läuferalltag integriert werden. Nach einer Vorbereitungsphase bringt das Laufen im Gelände sehr viele positive Trainingseffekte und zusätzlich ganzjährig Natur- und Landschaftserlebnisse mit sich.

„In diesem Sinne: keep on running und immer schön die Füße hochheben (und nicht -legen 😊).“

Tipps für das Equipment:



Sicher über Stock und Stein

Traillaufschuhe Salomon XA PRO 3D ULTRA 2 GTX – ein toller Laufschuh abseits der befestigten Wege. UVP 150 Euro

Sicherheit durch gute Sicht

Ledlenser SEO 5 – die Dunkelheit ist keine gute Ausrede UVP 54,90 Euro



Fotos: © Ledlenser

Mein Motto: Runter vom Sofa, rein in die Laufschuhe!

Neues entdecken Ein besonderer Reiz des Trailrunnings liegt in der Entdeckung neuer Strecken.

Augen auf! Unbekannte Pfade erfordern hohe Konzentration, viele Hindernisse müssen genommen werden.

Gute Vorbereitung! Wer unvorbereitet über Stock und Stein springt, läuft Gefahr, sich zu verletzen. Prellungen und Bänderrisse sind keine Seltenheit.

Gutes Schuhwerk Gute Trailschuhe sind das A und O. Diese sind für die speziellen Anforderungen des Trailrunnings im Gelände konzipiert. Im besten Fall sind sie rutschfest und halten die Füße auch bei schlechtem Wetter warm und trocken.

Langsam! Schnelligkeit spielt beim Trailrunning eine untergeordnete Rolle. Das Lauftempo muss an die Gegebenheiten angepasst werden. Für zehn Kilometer im Gelände benötigt man mehr Zeit, als für eine flache Strecke ohne Hindernisse.



Torsten Voigt | Sportwissenschaftler und Lauftrainer

Seit 1990 lebe und trainiere ich in der lebenswertesten Stadt der Welt. Durch mein Studium der Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Trainingslehre und Ausdauersport in Münster, meinem eigenen Sporttreiben in den Bereichen Triathlon und Marathon, sowie mehrjähriger Tätigkeit in der Sportartikelbranche (Laufsport/ Triathlon), als Lauf- und Schwimmtrainer und als Reiseleiter und Trainer für Marathonläufer in London, New York und Honolulu, kann ich auf ein breites Spektrum zurückgreifen.

Neben kürzeren Wettkämpfen im Triathlon und Laufsport konnte ich seit 1989 bereits bei zwei IRONMAN- Distanzen und bei 41 Marathonläufen finishen.]

Bei Fragen zu Inhalten kontaktieren Sie mich doch bitte. Weitere Infos zu meinen Lauf- und Fitnessangeboten finden Sie auf meiner Internetseite.

Kontakt

Torsten Voigt
(Sportwissenschaftler und Lauftrainer)

info@effectiverunning.de
www.effectiverunning.de

effectiverunning

URBAN JUNGLE
BOOTCAMP MÜNSTER