

Newsletter



August 2021



Thomas in Sonthofen beim Allgäu Marathon 2021
Zur Auswahl standen ein Ultra-Lauf, ein Marathon, ein Halbmarathon und der Hörnerlauf (nur Bergauf)

Thomas widmete sich der Herausforderung von 42,3 km mit 1.374 Höhenmetern (nur nach oben)



Herzlichen Glückwunsch zu dieser Mega-Leistung !!!!



Laufseminar am Freitag den Dreizehnten mit Larissa Kleinmann

LAUFTECHNIK für mehr Geschwindigkeit, Leichtigkeit und zur Schonung der Gelenke: Effizienz in Technik & Trainingsmethodik für Läufer & Triathleten aus 20 Jahren Profisport. Einfache Umsetzung. Physik & Anatomie. Technikübungen. Effektive Fehlerbehebung.



[Nur was für Anfänger? Nur was für Ambitionierte?](#)

Laufen. Kann jeder. Leichtathleten und Triathleten besonders gut. Einen Schritt nach dem anderen. Kurzer Bodenkontakt. Lange FLUGPHASE. Ein bisschen Lauf ABC aus dem Lehrbuch vom Nationaltrainer dazu und schon passt die Lauftechnik. Das dachte auch ich.

Nach meiner Profisportkarriere wurde ich aber ganz schnell eines Besseren belehrt. Erst als es für meine aktive Karriere zu spät war, lernte sie ganz neues Wissen über die effizienten Lauftechnik kennen, das basiert auf Physik, Anatomie und Biomechanik. Naturwissenschaft pur, die sich nie ändern wird, solange sich unser Sonnensystem nicht fundamental verändert. Trotzdem wurden in der Leichtathletik jahrzehntelang Dinge beigebracht, die sogar Ineffizienzen verursachen und Läufer langsam(er) machen. Auch heute noch! Laufen kann so viel leichter, schneller und gesünder sein, als mir in der deutschen Nationalmannschaft oder im amerikanischen NCAA System beigebracht wurde oder erst gar nicht thematisiert wurde.

3. Wieso ist Stabilität/Athletik so wichtig für Läufer?

Bei jedem Schritt müssen wir im Flachen das 3- bis 5-fache unserer Körpergewichts auffangen. Das bedeutet eine riesige Belastung auf den Binde- und Stützapparat. Wer keine gute Ganzkörperstabilität mitbringt, wird in Fehlstellungen geraten und somit die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen und langfristigen Schäden/Abnutzungen am Binde- u. Stützapparat deutlich vergrößern.

Auch um schnell(er) zu laufen, wird die Ganzkörperathletik enorm wichtig. Je schneller jemand läuft, desto grösser sind die Kräfte, die auf den Körper wirken und entsprechend schwieriger wird es, sich bei hohen Geschwindigkeiten zu stabilisieren. Wer z.B. zu wenig Rumpfmuskulatur hat, wird im Aufprall immer in die Kniebeuge sacken. Kniebeugen sind anstrengend, sehr anstrengend...

4. Wie trainiere ich für einen 10km Wettkampf?

Intervalltraining - d.h. eine Reihe kurzer, schneller Einheiten mit lockeren Trabpausen dazwischen - gehört in jeden Trainingsplan, sofern eine Basisfitness gegeben ist. Für normale Hobbyläufer reicht eine Intervalleinheit pro Woche. Wer ambitioniertere Ziele hat (z.B. deutlich unter 40Min. auf 10km), gut trainiert ist und wenig verletzungsgefährlich, kann eine mittellangen Lauf an der anaeroben Schwelle als zweite intensive Wocheneinheit dazu nehmen.

Lauftechniktraining darf nie fehlen. Kraft- und Mobilitätstraining erst recht nicht. Auch Sprinteinheiten, die die maximale Geschwindigkeit trainieren (gerne auch Sprints leicht bergab) sind immer empfehlenswert. Auch durch Sprinttraining verbessert man seine Ausdauer!

5. Wie trainiere ich für einen Halbmarathon oder Marathon?

Halbmarathon ist eine schöne Streckenlänge. Sie ist ganz schön lang, aber liegt noch in gesundem und überschaubarem Rahmen. Ab und zu (1-2mal im Monat) ist ein längerer Dauerlauf (15-18km) nützlich. Allerdings sollten Läufer prinzipiell versuchen die Anzahl ihrer langen Dauerläufe so gering wie möglich zu halten. Laufen ist und bleibt eine riesige Belastung auf den Binde- u. Stützapparat und somit extrem verletzungsanfällig. Gerade Hobbyläufer - insbesondere diejenigen, die erst in ihrer midlife crisis angefangen haben mit Sport und somit die athletische Basis von Jahrzehnten fehlt - sollten ihre Laufkilometer immer so gering wie möglich halten.

Der Grossteil des Grundlagenausdauertraining sollten in alternativen Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Bergwandern, Skilanglauf o.ä. aufgebaut werden. In diesen Sportarten kann man gefahrenlos in sehr niedrigen Intensitäten sehr lange Einheiten in der Fettverbrennung trainieren, ohne dass man sich orthopädisch kaputt macht. Dies gilt auch und insbesondere für Marathonläufer!

Lebende Beweise dafür, wie verletzungsanfällig spezialisiertes Lauftraining ist und wie viel schonender ein vielseitiges Training ist, liefert uns der Vergleich der Verletzungsquote unter Profilaufnern vs. Profitriathleten. Profilaufer sind ständig verletzt. Die grösste Herausforderung eines Leichtathleten ist es, verletzungsfrei zu sein; nicht fit zu werden. Profitriathleten fallen selten wegen Verletzung aus.

Ich bin prinzipiell ein Fan von einem 3-Tages-Trainingsblock:

- Tag 1 - Yoga/Faszientraining
- Tag 2 - Krafttraining
- Tag 3 - Ausdauertraining

Wer ambitioniertere Laufziele hat, sollte eine zweite Ausdauertrainingseinheit einbauen:

- Tag 1 - Yoga/Faszientraining
- Tag 2 - Krafttraining
- Tag 3 - Ausdauertraining intensiv
- Tag 4 - Ausdauertraining locker

Intervalltraining und längere Läufe an der anaeroben Schwelle sollten auch im Marathon und Halbmarathontraining nicht fehlen. Lauftechniktraining erst recht nicht. Je länger und je schneller man laufen will, desto wichtiger wird die Lauftechnik.

Trainingspläne, die nach dieser Trainingsphilosophie gestaltet wurden, können im [Online Shop](#) gekauft werden.

6. Ich gehe hintenraus immer ein im Wettkampf. Was kann ich dagegen tun?

Fast alle Sportwissenschaftler werden Dir sagen, dass Deine Grundlagenausdauer nicht gut genug ist und Dir raten, Kilometer zu schrubben: lang und laaaaangsam! Es mag schon sein, dass Deine Grundlagenausdauer optimierfähig ist. Die Ursachen für das Eingehen sind oft vielfältig:

1. **insbesondere männliche** Hobbysportler tendieren dazu, sich das Rennen falsch einzuteilen und sich anfangs zu überschätzen: sie *gehen zu schnell an* und später ein. Der Anfang eines jeden Wettkampfes sollte sich spielerisch anfühlen. Der Rennplan sollte haargenau eingehalten werden in der ersten Hälfte. Auf der zweiten Hälfte hat man noch genug Zeit, um seine Erwartungen zu übertreffen.

2. Insbesondere in langen Wettkämpfen spielt die [Ernährung](#) eine enorm wichtige Rolle. Man kann noch so toll trainiert haben und topfit an der Startlinie stehen: wenn man sich im Wettkampf nicht richtig ernährt, wird man immer eingehen. Man darf niemals warten, bis man Durst oder Hunger hat. Ernährung ist eine Wissenschaft für sich. Wer z.B. einen Ironman oder Ultra-Marathon machen will, sollte definitiv einen Ernährungswissenschaftler zu Rate ziehen.

3. bei kürzeren Wettkämpfen (10km und kürzer) ist durchaus eine zu wenig ausgebildete *anaerobe Ausdauer* das Problem. Insbesondere viele Hobbyläufer werden sofort langsamer, wenn es anstrengend wird. Sie sind es nicht gewohnt trotz Übersäuerung das Tempo zu halten. Hier hilft nur Intervalltraining.

4. eine sehr weit verbreitete Ursache für das Eingehen hintenraus ist *fehlende Ganzkörperathletik*: die Lauftechnik kann unter Ermüdung nicht "sauber" gehalten werden. Je müder der Läufer wird, desto schlechter wird die Lauftechnik. Da hilft Lauftraining wenig. Da hilft Yoga, Pilates, Krafttraining aber auch die neuronale Ansteuerung: die Konzentration auf die eigene Biomechanik.

5. In der Ermüdung sollte man sich nicht auf das Endresultat (Geschwindigkeiten) konzentrieren, sondern auf den Weg dorthin, die *effiziente Lauftechnik*: ohne effiziente Lauftechnik, wird man immer eingehen, weil man mehr Energie für die gleiche Geschwindigkeit braucht. Energie, die man nicht mehr hat zum Ende des Wettkampfes

8. Ist Lauf ABC Lauftechnik Training?

Lauf ABC ist Koordinationstraining = Gehirnttraining. Dazu wird bei korrekter Ausführung ein reaktiver Fussabdruck trainiert. All das ist gut, ist aber kein Lauftechnik Training. Die unter Leichtathleten weit verbreiteten Lauf ABC Übungen sind weit weg vom eigentlichen effizienten Laufstil. Dazu gibt es die eine oder andere Lauf ABC Übung, die sogar falsche = kraftraubende Bewegungsabläufe antrainiert. Lauf ABC ist für die meisten Hobbysportler so koordinativ anspruchsvoll, dass sie Schwierigkeiten haben, sie korrekt auszuführen.

In allen FLUGPHASE [Seminaren](#) machen wir einfache Lauftechnikübungen, um den angestrebten Bewegungsablauf direkt umzusetzen.

9. Was muss ich als älterer Läufer beachten?

Je älter wir werden, desto verletzungsanfälliger werden wir, weil der Körper versteift, dehydriert und die Muskulatur schwächer wird. So wird Mobilitätstraining (Faszientraining, Yoga) sowie Krafttraining im Alter noch viel wichtiger. Beim Krafttraining sollte nicht nur das Körpergewicht genutzt werden, sondern auch mit Gewichten bzw. an Geräten gearbeitet werden; am besten beaufsichtigt von jemandem, der Ahnung von Biomechanik und Techniken im Krafttraining hat.

In Sachen Ausdauertraining sollte vermehrt Fokus auf Sportarten gelegt werden, die weniger orthopädisch belastend sind als Laufen: Schwimmen, Skilanglauf, Radfahren, Walking, etc.. es gibt genügend Auswahl.

Die [Lauftechnik](#) wird im Alter noch wichtiger.

Von Sprint- u. Sprungtraining in flachem Gelände würde ich Ü60 eher absehen, weil die Verletzungsgefahr einfach zu groß ist. Leichtes Sprungtraining bergauf ist für jeden gut, der keine akuten Verletzungen hat.

Termine 2021

11. September: Lauterner Landschaftsläufe über 23,5 und 12,6 km

18.-19. September 24 Stunden Marsch im Berchtesgadener Land (Der Watzmann ruft....)

30. Oktober: Albmarathon Schwäbisch Gmünd mit verschiedenen Strecken wie immer

5. Dezember Nikolauslauf Tübingen

- **zwei Distanzen** zur Auswahl: **10 km virtuell** (Zeitraum: 27.11. bis 5.12.2021) und den **klassischen Halbmarathon** (21,1 km, Start: 5.12.2021 um 10 Uhr) **auf der Originalstrecke**.
- steht für eine **sichere Veranstaltungsdurchführung trotz Pandemie**. Beim Halbmarathon vor Ort dürfen nur vollständig Geimpfte teilnehmen.