

The background of the cover is an abstract, textured composition. It features a large, thick, black, wavy outline that resembles a stylized letter 'S' or a path. The interior of this outline is filled with fine, parallel, wavy lines in shades of teal and light blue. The background outside the outline is a mix of teal and pinkish-purple, also with a fine, wavy texture.

PETER WURZER

*Wer läuft,
lebt richtig*

EIN LEITFADEN
FÜR ERFOLGREICHES TRAINING

Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Büchlein geschrieben wurde

Wendepunkt oder wie ich zum Laufen kam

Aller Anfang ist schwer

**Die ersten Wehwehchen und Verletzungen
*- und was man dagegen tun kann***

Trainingsalternativen

Radfahren

Kickbiken / Tretroller fahren

Aquajogging

Stepperbike bzw. Elliptigo

Fitnessstudio und Laufband

Leichtathletisches Gehen und Powerwalking

Schwerwiegendere Verletzungen

**Warum ausgerechnet Laufen und nicht eine
andere Sportart?**

Häufig gestellte Fragen

***Muss man sich vor dem Laufen dehnen bzw.
ein Stretching-Programm ausführen?***

Mit welcher Pulsfrequenz soll man trainieren?

Wie oft und wie lange soll man pro Woche trainieren/laufen?

Mit welchen Schuhen soll ich laufen?

5 km Training

10 km Training

½-Marathon

Marathontraining

Einfach gut durchkommen

Auf Bestzeitenjagd

Warum ich hier keine systematischen Trainingspläne für verschiedene Zielgruppen aufschreibe

Kurze Bemerkung zur Ernährung

Ein kleines Nachwort

Anhang 1: Beispiel eines 12-Wochenplans für einen Marathon in unter 3 Stunden

Anhang 2: Tempotabelle Marathon

Ein Wort des Dankes ...

Warum dieses Büchlein geschrieben wurde

Den Ausspruch des berühmten Läufers Emil Zatopek¹ „Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft“ kennt inzwischen jeder. Ebenso allgemein bekannt sind die positiven Auswirkungen von Sport, genauer gesagt von Ausdauersport und noch genauer gesagt von lockerem Dauerlauf² auf die physische und psychische Gesundheit bzw. das Wohlergehen der Menschen. Das bedarf also keiner weiteren Erörterung. Warum ich dieses Buch geschrieben habe und Ihnen empfehle, es zu lesen - außer Sie wissen schon alles -, hat einen anderen Hintergrund: Der durchschnittliche Mensch ist heute ein überwiegend sitzender, im Auto, im Büro, vor dem Fernseher. Man kann sagen, er ist bewegungsentfremdet. Die meisten Zivilisationskrankheiten sind auf Bewegungsmangel zurückzuführen, auch das ist hinlänglich bekannt und muss nicht mehr gesondert dargestellt werden³.

Was hingegen nicht so bekannt ist, ist, dass viele Menschen, die entdeckt haben, dass sie ihren Lebenswandel ändern müssen, Fehler bei der Umstellung machen. Meistens wollen sie zu viel in zu kurzer Zeit und ziehen sich Sportverletzungen zu, die wiederum dazu führen, dass sie sich wieder vom Sport abwenden.

Ich will mit diesem Buch zur Fehlervermeidung beitragen und aus den Fehlern, die ich bei der Umstellung auf ein Läuferleben gemacht habe, meine Leser lernen lassen und sie motivieren, nicht aufzugeben.

Ich werde in Erzählform schildern, was ich richtig und was ich falsch gemacht habe und ich werde auch aus meiner reichen Erfahrung im Umgang mit Verletzungen berichten. Das dürfte vor allem interessant für diejenigen Leser/innen

sein, die auch Lauf-Wettkämpfe bestreiten. Darüber hinaus werde ich Tipps für ein gezieltes Leistungstraining geben, denn meine Erfahrung ist die, dass Wettkämpfe das Salz in der Suppe des Trainings sind, um es bildlich auszudrücken.

Wer ab und an einen Wettkampf in sein Trainingsprogramm einstreut, hat mehr Freude beim Training, denn das allgemeine Ziel, etwas für die Gesundheit zu tun, ist für viele zu schwammig und auf Dauer nicht ausreichend, um sich für ein (fast) tägliches Training zu motivieren. Wettkämpfe sind konkrete, greifbare, erfahrbare Ziele und somit eine große Hilfe, bei der Stange zu bleiben.

Bei Wettkämpfen lernt man auch andere Läufer/innen kennen, man tauscht sich aus und erhält zusätzliche Motivation, seinen Sport auszuüben.

Was mich dazu befähigt, Ihnen beim Umstieg auf bzw. den Einstieg in eine gesunde, von Bewegung geprägte Lebensweise zu helfen, sind einmal meine rund 40 Jahre Erfahrung als Läufer und mein pädagogischer Hintergrund als Lehrer, Schulleiter und Lauftreffleiter. Ich selber habe mit dem systematischen Lauftraining erst mit 29 Jahren begonnen, zu spät, um im Hochleistungssport etwa noch Weltniveau zu erreichen, aber das war auch gar nicht mein Ziel. Außerdem gelingt das nur ganz wenigen Höchsttalentierten.

Ich habe viele regionale Meisterschaften im Langstreckenlauf von 5000 Meter bis hin zum Marathon gewonnen, das hat mich ausgefüllt, denn ich hatte ‚nebenbei‘ auch noch einen Beruf und eine Familie. Immerhin schaffte ich die Marathondistanz in 2:26 Stunden, was einem Kilometerschnitt von 3:27 Minuten pro Kilometer entspricht. Die 5000 Meter lief ich in knapp über 15 Minuten.

Um andern Lauf-Tipps zu geben und mit Rat zur Seite stehen zu können, muss man selber kein Weltklasseläufer gewesen sein. In Analogie zum Fußball, der heute in der Öffentlichkeit quasi über allen anderen Sportarten steht,

kann man sagen, dass viele der besten Fußballtrainer auf der Welt selber zwar auch Fußballer waren, aber meist nicht zu den besten Spielern gehörten. Es ist eben ein Unterschied zwischen selber auf einem Gebiet Spitze zu sein und das anderen beizubringen.

¹ Frantisek Kozik: Der Marathonsieger Emil Zatopek. Reportagen aus dem Leben des besten Langstreckenläufers der Welt (1953)

² Ernst van Aaken: Programmiert für 100 Lebensjahre. Wege zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit (10 1999)

³ Vivien Suchert: Sitzen ist für den Arsch. Warum die sitzende Lebensweise unsere Gesundheit gefährdet und was wir dagegen tun können (2017)

Wendepunkt oder wie ich zum Laufen kam

Immer wieder gibt es Wendepunkte im Leben, manche werden bewusst herbeigeführt andere unabsichtlich. So einen zufällig entstandenen Wendepunkt stellten für mich die Deutschen Meisterschaften im Marathonlauf 1980⁴ dar, die im südostbayerischen Waldkraiburg ausgetragen wurden.

Ich wohnte damals in Vilsbiburg und hatte gerade wieder mit dem Laufen angefangen, nachdem ich mich auf die Waage gestellt hatte und sehen musste, dass ich über 80 Kilo bei einer Größe von 1,82 Meter wog. Ich hatte schon so eine Ahnung, da mir meine Hosen nicht mehr passen wollten. An Silvester 1979 hatte ich mir noch vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören. Jetzt kam noch ein zweiter Vorsatz dazu, die Bekämpfung des Körperfetts, das sich durch die reichliche Konsumtion von Weißbieren angesammelt hatte.

Der Termin des Laufs war Mitte Mai, es war ziemlich warm, obwohl der Start, soweit ich mich erinnern kann, in den späteren Nachmittag gelegt worden war. Woran ich mich aber noch ausgezeichnet erinnern kann, sind die Bilder der Läufer, wie sie ins Ziel kamen. Eine Augenweide war das nicht. Ausgemergelt, mit verzerrtem Gesicht und ganz schief kamen viele daher, aber kaum hatten sie die Ziellinie überquert, erschien eine Aura der Zufriedenheit und des Glücklichseins auf den meisten Gesichtern. Plötzlich strahlten sie vor Freude, vergessen waren die Strapazen der mehr als 40 Kilometer langen Schinderei.

Diese Gesichter motivierten mich, mit dem Laufen ernsthaft zu beginnen und der wunderbare Nebeneffekt war, dass ich auch das Rauchen aufhören konnte, denn das vertrug sich mit dem Laufen überhaupt nicht.