



Zusammen laufen heißt auch, das Tempo aufeinander abzustimmen – der Stärkere muss sich am Schwächeren orientieren und nicht umgekehrt.

© SHUTTERSTOCK

Wer will mich?

BASICS – LAUFEN FÜR EINSTEIGER Training alleine oder in der Gruppe?

MAG. WILHELM LILGE

Im Spitzensport führt oft kein Weg vorbei am Training in einer leistungsstarken Gruppe, was bei hohem Leistungsniveau immer schwieriger wird, weil einem die Partner ausgehen. Um die notwendigen hohen Intensitäten im Training eingehen zu können und vielleicht auch die Taktik und das Laufen im Pulk zu trainieren, sind Trainingspartner zum gegenseitigen Pushen mehr oder weniger notwendig.

Wie ist das aber beim Hobbysportler oder auch beim Laufanfänger?

Den meisten Menschen fällt das Laufen in der Gruppe oder mit einem Partner einfach leichter. Der größte Gegner ist meist der „innere Schweinehund“. Wenn man mit einem Partner zum Training verabredet ist, fällt es da schon schwerer, plausible Ausreden zu finden. Unter dem Motto „geteiltes Leid ist halbes Leid“ (obwohl es meist ja ge-

teilte Freude ist ...) geht's einfach leichter. Wenn es einem Läufer einmal nicht so gut geht, zieht ihn der andere etwas mit, das nächste Mal ist es dann vielleicht umgekehrt.

Es gibt also mehrere Vorteile beim Training in der Gruppe: Wenn man sich wechselseitig verpflichtet fühlt, denkt man nicht lange nach, ob man heute wirklich trainieren sollte. Es ist auch sicher kurzweiliger, auch

wenn nicht alle Läufer die extrem gesprächigen Typen sind. Und schließlich fällt die Überwindung leichter, bei schnellen oder sehr langen Einheiten den Wohlfühlbereich zu verlassen.

Warum Sie aber nicht immer mit einem Partner oder in einer Gruppe trainieren sollten.

Wenn mehrere Läufer gemeinsam trainieren, wäre es ein großer Zufall, wenn diese leistungsmäßig genau zusammen passen. So ist immer die Gefahr gegeben, dass einer ständig etwas zu intensiv unterwegs ist, während sich ein anderer vielleicht unterfordert. „Leistungsmäßig zusammen passen“ betrifft nicht nur die absolute Leistungsfähigkeit, denn es kann auch durchaus sein, dass ein Läufer eher im Grundlagenbereich etwas schwächer ist, ein anderer im intensiveren Bereich, der sich dann beim Intervalltraining etwas schwerer tut.

Oft laufen mehrere Läufer miteinander und vergleichen ihren Puls. Ein ähnlicher Pulswert – z. B. wenn alle 130 oder 140 haben – suggeriert, dass auch jeweils die Be-

lastung gleich hoch ist. Das kann zufällig stimmen, muss aber keinesfalls so sein. Für einen Läufer kann der gleiche Pulswert wie bei einem anderen Läufer bereits eine ziemlich hohe Belastung darstellen und nahe am Maximalpuls liegen, während ein anderer sich dabei gerade mal aufwärmt (siehe dazu „Easy running“ in der letzten LAUFSPORT-Ausgabe).

Was tun, wenn das Leistungsniveau Ihres Partners etwas anders ist und Sie trotzdem miteinander laufen wollen?

Entweder passt sich der stärkere Läufer dem Schwächeren an – was auf Dauer aber auch nicht immer lustig ist – oder es macht eben der stärkere Läufer „seinen“ lockeren Dauerlauf, während die gleiche Trainingseinheit für den schwächeren Läufer eben die mittlere oder schnellere Einheit darstellt. Dann müsste nur der schwächere Läufer seinen ruhigsten Dauerlauf eben alleine machen oder mit einem anderen Partner.

Ein besonderer Fall sind die diversen Lauftreffs, deren es in Österreich sehr viele gibt, sozusagen die ultimative Form des läu-

ferischen Speed-Dating. Ein- oder zweimal pro Woche treffen sich mehr oder weniger viele Läufer, der gruppenspezifische Effekt führt dann häufig dazu, dass die meisten viel zu intensiv trainieren. Bei durchgeführten Laktattests, wo man das gut überprüfen kann, zeigt sich sehr oft, dass Läufer, die hauptsächlich in Gruppen trainieren, meist eine relative Schwäche im Bereich der Grundlagenausdauer haben, weil sie eben mit der Gruppe fast jedes Mal einen inoffiziellen Wettkampf veranstalten. Wenn die anderen Einheiten, die alleine absolviert werden, dafür entsprechend locker wären, ließe sich das aber meist gut kompensieren.

Um eine weitgehende Monotonie beim Lauftraining zu vermeiden, sollten Sie also durchaus immer wieder mit anderen Gleichgesinnten laufen, trainieren Sie aber auch ab und zu alleine, wo Sie „egoistisch“ eben Ihr richtiges Tempo laufen und nicht das Ihrer Mitläufer. Wenn Sie eine Marathonteilnahme anstreben, dann sollten Sie sich mit allein durchgeführten Dauerläufen auf die mögliche Einsamkeit des Langstreckenläufers im Rennen vorbereiten. ●

GEDANKEN EINER LÄUFERIN WIE DU UND ICH

Laftagebuch von Beatrix Summerer

Dienstag, 26. Juli 2011

Zu zweit

Ich gehöre zu jener Gruppe von Läuferinnen, die ihr Training lieber alleine absolvieren. Trotzdem kann es hin und wieder recht nett sein, zu zweit oder in der Gruppe zu laufen. Für heute habe ich daher einen Lauftreff mit meinem Bruder vereinbart. Schon beim Anziehen bin ich unruhiger und angespannter als sonst. Ich bin längere Zeit nicht mit meinem Bruder gelaufen und weiß nicht, wie gut er trainiert ist. Diese Ungewissheit verunsichert mich. Welches Tempo werden wir laufen? Werde ich mich auf den Trainingspartner einstellen können? Auf keinen Fall möchte ich, dass der gemeinsame Lauf zu einem Wettkampf ausartet, es soll ja in erster Linie Spaß machen. Mein Bruder holt mich zum vereinbarten Zeitpunkt ab. Wir legen uns auf eine Strecke fest und einigen uns auf ein gemütliches Tempo, welches auch ab und zu einige Wortwechsel erlaubt. Meine Bedenken sind nicht ganz ausgeräumt, denn gemütlich kann ja für jeden etwas anderes bedeuten. Aber egal, Hauptsache es geht jetzt endlich los.

Ich brauche zirka 15 Minuten bis ich meinen Rhythmus gefunden habe. Anfangs habe ich überhaupt Probleme, zu akzeptieren, dass jemand an meiner Seite läuft, dann irritiert mich die Atmung des Partners. „Ich habe es ja immer gewusst, das Laufen mit anderen ist nichts für mich“, denke ich mir resignierend. Erst als mir bewusst wird, dass ich die ganze Sache viel zu ernst nehme und mich dadurch selbst unter-

Stress setze, gelingt es mir, mich auf mich zu konzentrieren. Meine Laufschritte werden runder, meine Bein- und Rückenmuskulatur lockerer. Ich fühle mich gut genug, um einen Blick auf meinen Bruder zu werfen. Wie es ihm wohl geht? Als könnte er meine Gedanken lesen, teilt er mir mit, dass unser Lauftempo für ihn sehr angenehm ist. Ich stimme ihm zu und wir plaudern ein bisschen. Nach einigen Minuten möchte ich aber wieder meine Ruhe haben, denn Laufen und Sprechen das passt für mich irgendwie nicht ganz zusammen. Außerdem liegt nun ein leichter Anstieg vor uns und dafür brauche ich ausreichend Energie. Wir versuchen, das eingeschlagene Tempo beizubehalten, was uns auch recht gut gelingt. Oben angekommen, sind wir beide ein wenig außer Atem. Ohne etwas zu sagen, werde ich geringfügig langsamer. Meinem Bruder scheint das auch recht zu sein, denn er passt seine Laufgeschwindigkeit der meinen an. Wir wechseln wieder ein paar Worte, was zugegeben, bei entsprechender Kürze für Auflockerung sorgt. Wir sind jetzt zirka 45 Minuten unterwegs. Allmählich nähern wir uns dem Ende unserer Laufrunde. „Wie wärs mit einem Steigerungslauf?“, schlägt mein Laufpartner vor. Ich bin einverstanden, erhöhe die Geschwindigkeit aber ganz nach meinem Befinden. Nach dem Auslaufen mache ich alleine noch einige Dehnübungen. Der gemeinsame Lauf hat mir gut gefallen. Entspannter ist das Laufen für mich aber ohne Partner.