

(Gem)einsam fit?

LAUFEN IN DER GRUPPE Es gibt Einzelgänger und es gibt Herdentiere. Das ist in der Natur so, Menschen werden gelegentlich derart charakterisiert und auch unter uns LäuferInnen finden sich Exemplare beider Spezies.

MAG. MICHAEL BUCHLEITNER

Und während in unserer Gesellschaft eher nach Teamplayern gesucht wird, stellt sich die Frage, ob in punkto Lauftraining das „gemeinsame Miteinander“ eher zum Erfolg führt als die „Solonummer“.

„Mit Ihnen kann ich nicht mitlaufen, sie sind mir ja viel zu schnell“ – ein Satz, den ich bei vielen Workshops und Lauftreffs immer wieder zu hören bekomme. Dabei habe ich über die Jahre gelernt, mich perfekt an meine Gruppen anzupassen, sei es, dass ich vier Minuten am Kilometer oder aber auch als Pacemaker 7:30 min./km über die Halbmarathondistanz laufen soll. Womit wir aber auch schon bei der essenziellsten Grundlage jeglichen Laufens in der Gruppe gelandet sind: Das Tempo muss für alle passen, sollte für niemanden zu langsam und vor allem für keinen zu schnell sein.

Wer zu schnell läuft, überpaced, erlangt eine Sauerstoffschuld und muss das Lauftraining abbrechen oder die Geschwindigkeit massiv reduzieren. Wer dauerhaft zu langsam läuft, setzt keine Reize, die für eine Leistungssteigerung notwendig sind und wird auf seinem Niveau stehen bleiben. Beide Ausprägungen führen mittel- und langfristig zum gleichen Ziel. Der Spaßfaktor ist

gering, die Lust am Laufen vergeht, weil nichts weitergeht und man hört wieder auf. Das soll natürlich nicht passieren und wird es in der Regel auch nicht, wenn man einige grundlegende Dinge beachtet.

Ich laufe, also bin ich ...

... eher der Typ, der beim Training abschalten, seine Seele baumeln, seiner Kreativität freien Lauf oder auch das Konfliktlösungspotenzials des Rennens in der freien Natur ausnützen möchte oder schlicht seine Ruhe haben und in aller Stille genießen möchte. Dem ein iPod im Ohr, der SmallTalk mit anderen und das Nebeneinanderherjoggen eher die Ruhe rauben und nervös machen.

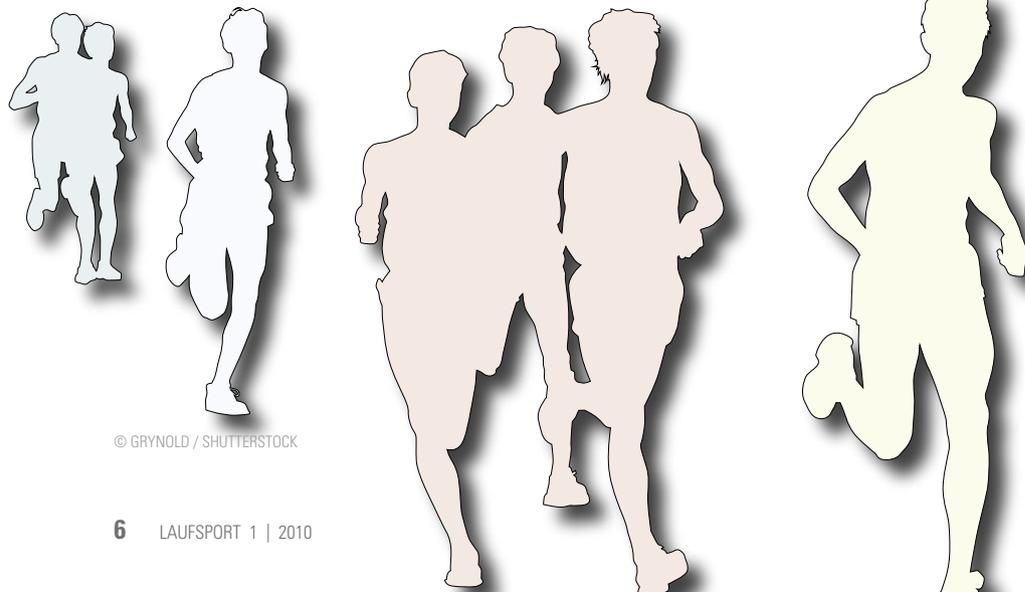
Dann sollten Sie weiter alleine Ihre Runden drehen. Wenn Sie aber überhaupt erst Ihre Laufschuhe schnüren, wenn es eine(n) PartnerIn gibt, sich keine Gedanken über die zu bewältigende Strecke machen wollen und jemanden zum Plaudern brauchen, damit die Zeit vergeht, dann sind sie für das Laufen in der Gruppe geschaffen. Schlussendlich gibt es aber auch LäuferInnen, die einen Mix aus beiden Typen darstellen und gelegentlich alleine, gelegentlich in der Gruppe laufen, wobei jede Variante ihre Vor- und Nachteile hat.

Ich laufe, um ...

... in der Freizeit meine Freundschaften zu pflegen, meine Fitness zu bewahren und mein Gewicht unter Kontrolle zu haben, wobei ich keine Leistungssteigerung anstrebe, sondern mein aktuelles Leistungsniveau halten möchte. Oder um besser bzw. schneller zu werden oder ein spezifisches läuferisches Ziel zu erreichen. Dann ist es sehr wichtig, dass man sich seines Zieles bewusst ist und sein Training entsprechend anpasst. Vor allem jene LäuferInnen, die einen speziellen Wettkampf und eine damit verbundene Wunschzeit ins Auge gefasst haben, werden, wenn sie ausschließlich alleine trainieren, im Gruppentraining eine große Motivation und eine willkommene Abwechslung finden.

Ich laufe dieses Tempo ...

... weil ich mich dabei am wohlsten fühle, mich dabei gut unterhalten kann, weil ich gelesen habe, dass man bei diesem Puls im „richtigen“ Bereich läuft. Oder weil die an-



© GRYNOLD / SHUTTERSTOCK



Beim Laufen in der Gruppe muss sich das Tempo am Schwächsten orientieren.

© JACEK CHABRASZEWSKI / SHUTTERSTOCK

deren auch so schnell unterwegs sind. Je ernster man das Lauftraining nimmt, desto wichtiger ist es zu wissen, in welchem Geschwindigkeits- bzw. Herzfrequenzbereich man trainieren soll. Und vor allem beim Gruppentraining ist die Kenntnis der effektiven Trainingsbereiche unumgänglich, um nicht Gefahr zu laufen, eingangs erwähnte Fehler zu begehen.

Ich erinnere mich noch gut an eine Trainingsgruppe, bestehend aus mehreren Frauen und einem Mann (der Ehegatte einer Dame), die immer gemeinsam Ihr Lauftraining absolvierten. ER fühlte sich sichtlich wohl als „Hahn im Korb“, die Frauen waren erfreut über seine Präsenz, weil SIE sich nicht um das Tempo zu sorgen brauchten und er auch einen guten Windschatten abgab. Kennen gelernt haben wir diese Gruppe bei einem Test, den alle absolvierten und der ein eindeutiges Ergebnis lieferte. Ein gemeinsames Training war fortan nicht möglich, da ER klar stärker als seine weiblichen Begleiter war und auch die Damen leis-

tungsmäßig eine sehr inhomogene Gruppe darstellten. Das individuelle Training brachte bei beiden Geschlechtern in kurzer Zeit rasante Leistungssprünge, gemeinsame Trainingsläufe gab es nur mehr im regenerativen Bereich, oder wenn ER eine leichte Intensität und SIE Belastungen am Programm hatten.

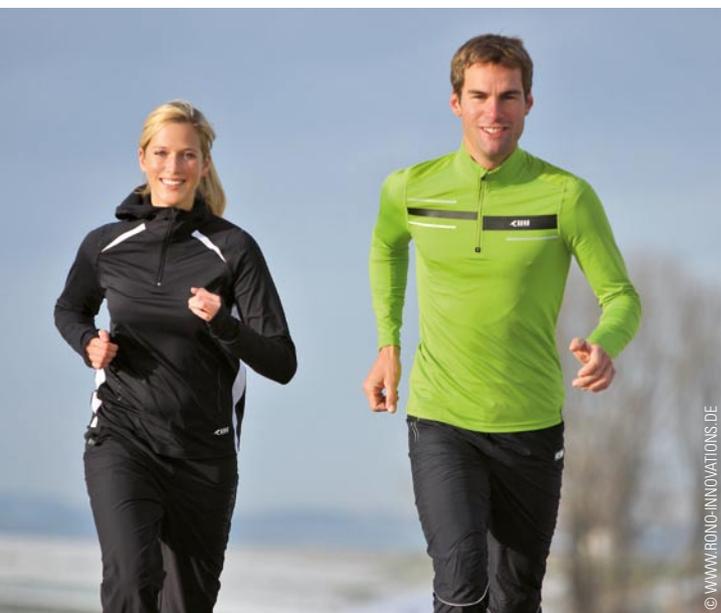
Dies stellt eine Art dar, wie auch LäuferInnen unterschiedlichen Laufniveaus gemeinsam in der Gruppe trainieren können. Wenn also bewusst unterschiedliche Intensitäten in Kauf genommen werden und/oder die Laufdistanzen bei den Partnern differieren. So hatte ich während meiner aktiven Zeit in Österreich keinen Partner, der die Belastungen gesamt mit mir absolvieren konnte. Wenn ich also 400-m-Intervalle am Programm hatte, sorgte mein Coach für jüngere Athleten, die 200-m-Intervalle mit längeren Pausen mitliefen. Oder ein zweieinhalb- bis dreistündiger Dauerlauf wurde in wechselnder Begleitung von zwei bis drei Athleten absolviert, die an vereinbarten Treffpunkten

warteten. Organisation ist eben alles!

In der Regel werden Lauffreize aber nicht aus diesen Gründen frequentiert, sondern um mehr Spaß zu haben und die Motivation aufrecht zu halten bzw. zu steigern. Die Akzeptanz und Popularität des Trainings in Laufgruppen, das gemeinsame Vorbereiten auf ein kollektives Ziel wird zunehmend stärker, wobei vor allem Unternehmen Ihren Mitarbeitern Anreize zu gemeinsamen Laufincentives unter fachlicher Anleitung bieten und sich dabei rasch und auf unkomplizierte Weise Gleichgesinnte treffen.

Auf einer Welle bei gleicher Leistung

Hauptkriterien für langfristigen Erfolg der Gruppe sind, wie bereits erörtert, ein ähnliches Leistungsniveau und eine Harmonie unter den MitläuferInnen. Weiters ist vielfach zu beobachten, wie sich innerhalb der Gruppe, einzelne Rollen entwickeln. Da gibt es Personen, die die Organisation übernehmen und die Gruppe zusammenhalten, andere die für das Tempo sorgen oder den ►



Einzelgänger oder Teamplayer – horchen Sie auf Ihre innere Stimme.

Abschluss der Gruppe bilden und wieder andere, die während des Laufens Wortführer sind oder unterhalten. Grundsätzlich sollte sich das Tempo der Gruppe an dem/der Schwächsten orientieren, die man entweder leicht versetzt vorne laufen lässt oder mit denen man immer Rücksprache hält, ob das Tempo nicht zu hoch ist.

Ist das Gruppentraining im privaten Bereich vornehmlich auf der Basis des Dauerlaufes anzutreffen, sind gemeinsame Trainingseinheiten in Vereinen, bei Lauftreffs oder auch im Umfeld von Laufveranstaltungen auch für kollektive Belastungen, wie Intervalle oder Tempoläufe keine Seltenheit. Bietet es doch vielen den ersten Kontakt zu neuen Trainingsformen und die Chance auf diese Art und Weise, die Leistungsfähigkeit zu steigern. Neben der hohen Motivation, die die Gruppe mit sich bringt, kommt selbst bei diesen Einheiten der Spaß nicht zu kurz, was bei Belastungen im Einzeltraining, wie oft berichtet wird, eher seltener der Fall ist.

Wenn man auch die Chance hat, mit einer Gruppe auf eine Leichtathletik-Rundbahn zu gehen, bieten sich neben den bereits erörterten Programmen einfache Möglichkeiten, LäuferInnen, auch unterschiedlicher Stärke, miteinander und gegeneinander laufen zu lassen. Die schnellsten auf die Außenbahnen, die Einsteiger auf Bahn 1 – da merkt man erst, wie lange so eine Kurve werden kann.

Pacemaker als Garant für das optimale Tempo in der Gruppe

Pacemaker oder auch „Hasen“, wie man professionelle Tempomacher im Fachjargon nennt, sind im professionellen Wettkampfsport gang und gäbe und werden auch im Volkslaufbereich immer populärer. LäuferInnen mit exakten Zielvorgaben können sich an einem temposicheren Pacemaker anhängen, treffen auf andere TeilnehmerInnen mit identen Interessen und Leistungsvermögen und brauchen sich nicht um Streckenverlauf und richtige Geschwindigkeit kümmern. Vielmehr können sie sich ganz dem Genuss des Wettkampfes hingeben. Aber auch in der Trainingsgruppe kann man gelegentlich auf die Unterstützung eines besseren Läufers zählen und in dessen Windschatten über sich hinauswachsen.

Eine bedeutende Rolle spielt das richtige Lauftempo – auch und vor allem beim Marathon, einer Strecke, die jedem Respekt abverlangt und in der Vorbereitung einen hohen Aufwand erfordert. Sollte man doch zumindest einmal 30 Kilometer oder drei Stunden gelaufen sein, was besonders Debütanten

oft schwer fällt. Eigentlich gibt es in Bezug auf den Marathon keine Geheimnisse. Marathonlauf bedeutet bei einer höchstmöglichen Geschwindigkeit, so wenig wie möglich Kohlenhydrate zu verbrauchen. Und vor allem sehr viel Information über die eigene Leistungsfähigkeit und Gespür für den eigenen Körper zu besitzen. Das Zauberwort heißt „Ökonomie“, die man sich bei langen Dauerläufen, aber auch Belastungen in der optimalen Marathongeschwindigkeit erarbeitet.

Wir bieten nun seit vier Jahren in Vorbereitung auf die Frühlingmarathons im Rahmen von „route42“ im Schlosspark Laxenburg die Möglichkeit, in der Gruppe, mit Pacemakern und Verpflegung seinen letzten „Langen“ zu absolvieren und vielleicht so der „loneliness of the longdistance runner“ zu entgehen. Oder nach einem 15-km-Lauf in der Gruppe in Marathonsollgeschwindigkeit mittels Laktatabnahme weiteren Aufschluss über die Wettkampfgestaltung zu erhalten und mögliche, notwendige Adaptierungen der Zielformulierung festzustellen. Damit bei km 35 nicht der „Hammer“ kommt, sondern der Läufer beim Überqueren der Ziellinie sein Runners' high erlebt.

Laufen in der Gruppe wird auch weiter viele Anhänger finden, so wie es LäuferInnen gibt, die lieber alleine Ihr Training absolvieren. Entscheidend ist, dass der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht und das Laufen nicht zu einem kurzfristigen Experiment, sondern zu einem fixen Bestandteil der individuellen, langfristigen Lebensplanung gehört. ●

INFO

„LONG JOG UND TESTTAGE“

14. / 28. März / 5. April 2010

9.00 Uhr im Schlosspark in Laxenburg/NÖ

5-km-Runde im Schlosspark Laxenburg,

die Rundenzahl ist individuell gestaltbar.

Kosten: € 9,- pro Person

€ 69,- pro Person inkl. Laktattest

Info und Anmeldung: www.run4business.at