

Vorwort

Laufen gehört in Deutschland zu den populärsten Sportarten. Es gibt so gut wie kein Wochenende, an dem kein Lauf durchgeführt wird. Die Teilnehmerzahlen der Stadtmarathons stagnieren zwar, aber die Masse an Läufern, die an den Läufen im Rahmenprogramm – wie z.B. dem 10-km-Lauf oder dem Halbmarathon – teilnehmen, stieg in den letzten Jahren rasant an. Die Beweggründe der Teilnehmer sind sehr unterschiedlich – genauso ihre Vorgeschichten.

Und dann stehen sie gemeinsam an der Startlinie; jeder mit seinen Hoffnungen, Erwartungen und vielleicht auch Zweifeln. Seite an Seite. Bei vielen ist die Anspannung förmlich zu spüren. Aber eines haben alle gemeinsam: Sie wollen ihr Rennen gut überstehen und ins Ziel kommen. Am Ende bekommt jeder seine Finisherzeit und diese Zeit wird von jedem Einzelnen sehr unterschiedlich interpretiert. So verschiedenen die Vorgeschichten, Ziele und Erwartungen auch sind, so greifen doch alle auf die Leistungen ihres eigenen Körpers zurück. Dies macht sicherlich den großen Reiz des Laufsports aus!

So wie sich die Erwartungen und Ziele der Läufer unterscheiden, hängt auch die Laufzeit, die man in einem Rennen erreicht, von einer Vielzahl von Komponenten ab. Zunächst sind die physiologischen Faktoren, die ein Läufer mitbringt, zu erwähnen. Hier sind unter anderem die Sauerstoffaufnahme sowie die maximale

aerobe Leistungsfähigkeit, die Muskelfaserzusammensetzung und die Laufgeschwindigkeit an der aerob-aneroben Schwelle zu nennen. Diese Faktoren beeinflussen die zu erbringende Laufzeit in einem Rennen. Die Physiologie der Läufer wird direkt von den Trainingsmitteln beeinflusst.

Das vorliegende Buch ist in vier Teile gegliedert: Teil eins erläutert die wissenschaftlichen Grundlagen des Laufsports, der zweite praktische Teil liefert Ihnen alles Wissenswerte zur Trainingsplanung und verschiedene Trainingspläne für unterschiedliche Distanzen/Zeitziele. Teil drei gibt Tipps für die optimale Läufer-Ernährung. Der vierte Part beschreibt die häufigsten Läuferverletzungen, deren Behandlung, Ursachen und Vorbeugung.

Die ersten zwei Kapitel (Teil I) erklären wichtige physiologische Parameter und stellen dar, inwiefern diese die Laufleistung beeinflussen. Da das vorliegende Buch keine wissenschaftliche Abhandlung über die Physiologie ist, sondern vielmehr ein Leitfaden für Ihre Trainingspraxis, werde ich an bestimmten Stellen auf weiterführende Literatur verweisen.

Zusätzlich stelle ich Ihnen verschiedene Messverfahren dar, mit denen Ihre Leistungsmerkmale bestimmt werden können. Aus meiner Sicht stellt eine gute Leistungsdiagnostik si-

cher, dass Sie auf der einen Seite mit Ihrem Training Ihrer Gesundheit nicht schaden. Andererseits werden Sie mit den ermittelten Werten Ihren sportlichen Zielen schneller näherkommen bzw. diese effektiver umsetzen. Dabei geht es nicht ausschließlich um neue Bestzeiten, sondern auch um das erfolgreiche Bestreiten des ersten 10-km-Laufs oder des ersten Halbmarathons.

Die Kapitel drei und vier (Teil II) sind dann ganz Ihrem Training gewidmet. Den Anfang macht ein theoretisches Konzept, das die Grundlage meiner Trainingsplanung darstellt. Mir ist es wichtig, dass Sie verstehen, warum welche Trainingsmittel und mit welcher Intensität zum Einsatz kommen. Nebenbei werden Sie mit diesem Konzept als Wissensgrundlage nach einiger Zeit Ihr Training selbständig planen können.

Kapitel fünf (Teil III) widmet sich der Ernährung im Laufsport.

Die Kapitel sechs und sieben (Teil IV) wurden freundlicherweise von Prof. Dr. Heinz Birnesser verfasst, der viele Jahre Leiter der Sportorthopädie und Traumatologie an der Universitätsklinik Freiburg war und heute als Sportorthopäde in einer Privatpraxis sowie als Studienbereichsleiter an einer dualen Hochschule in Freiburg tätig ist. Er ist ein anerkannter Spezialist für Diagnostik und Therapie von Sportverletzungen sowie für Überlastungsschäden. Im Speziellen

analysiert er Laufbanduntersuchungen mit dem Augenmerk auf Laufstil und Fußfehlstellungen; weiterhin führt er auch Lauschuhberatung durch. Inhaltlich wird er Ihnen typische Läuferverletzungen erläutern und Sie über mögliche Therapieformen informieren. Außerdem stellt er in bebildeter Form sämtliche Dehn- und Kräftigungsübungen für Läufer zur Vorbeugung von Verletzungen vor. Ich freue mich sehr über seine Bereitschaft, an dieser Stelle mitgewirkt zu haben.

Das vorliegende Buch ist vor allem für Läufer, Trainer und im Laufsport Engagierte geschrieben, darum wurde der Theorieteil zugunsten des Praxisteils bewusst kurz gehalten – ohne jedoch auf die wesentlichen wissenschaftlichen Informationen zu verzichten. Auf weiterführende, vertiefende Literatur wird daher an den entsprechenden Stellen verwiesen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Ihren Einstieg in eine „Läuferkarriere“ erleichtern und Ihnen Trainingstipps und Trainingspläne mit auf den Weg geben, mit denen Sie von Anfang an Ihr Training optimieren, ohne typische Anfängerfehler zu begehen. Zudem können Sie Ihr Training mithilfe etlicher Tipps auf Ihre Zeitbedürfnisse abstimmen und dabei eine optimale Leistungssteigerung erzielen.

Ralf Lindschulzen
Hannover, im August 2014