

Optimal in die Laufsaison

Die Tage werden länger und die Temperaturen milder: Im Frühling lockt es die Münchner wieder nach draußen. Die Sportler können die Hallen endlich verlassen, Parks und Grünanlagen sind bald wieder fest in Läuferhand. HALLO Weekend gibt praktische Tipps für einen optimalen Start in die Laufsaison.



Osten sowohl reinen Hobbyläufern als auch ambitionierten Athleten einiges zu bieten. „Eine wunderbare Laufstrecke führt die Isar entlang zur Blauen Brücke nach Oberföhring“, beschreibt Bechmann. „Sie ist besonders toll im Sommer, da sie so schön schattig ist.“ Wer gerne den ein oder anderen Berglauf in sein Training einbauen möchte, ist im Riemer Park gut aufgehoben. Auch der Ostpark verspricht schöne, abwechslungsreiche Läufe. Wen nach ersten Erfolgen im Training der Ehrgeiz packt, kann sich an einen Wettkampf wagen. „Der erste Wettkampf sollte rein zum Spaß sein“, meint Tristan Bechmann. Mindestens acht Wochen sollten Läufer vor dem ersten Wettkampf trainieren, der maximal über zehn Kilometer gehen sollte. Und auch wenn es noch so schwer ist: Lieber nicht mit voller Kraft durchstarten, dafür aber entspannt ins Ziel kommen! *Anja Lehner*

Laufveranstaltungen im Münchner Osten:

- Samstag, 24. März: 2. „Swim and Run“ des SC Prinz Eugen. Distanzen: 750 Meter Schwimmen und 5 Kilometer Laufen. Informationen unter www.sce.de
- Sonntag, 20. Mai: Riemer Parklauf, Distanzen: 5 oder 10 Kilometer Laufen. Informationen unter www.riemer-parklauf.de
- Sonntag, 14. Oktober: München Marathon. Distanzen: 10 Kilometer, Halbmarathon, Marathon und Staffell. Informationen unter www.muenchenmarathon.de
- Sonntag, 21. Oktober: Waldperlachlauf, Distanzen: 5, 10 oder 20 Kilometer Laufen. Informationen unter www.svwaldperlach.de
- Sonntag, 25. November: Ostparklauf. Distanzen: 5 oder 10 Kilometer. Informationen unter www.ostparklauf.de

„Ein Paar vernünftige Schuhe aus dem Fachhandel – mehr braucht man für den Anfang nicht“, sagt Tristan Bechmann, seit 2008 Abteilungsleiter Triathlon und Lauftrainer beim SC Prinz Eugen.

„Laufen kann im Prinzip jeder.“ Wer als Läufer durchstarten möchte, sollte sich im Vorfeld vom Arzt durchchecken lassen, um Krankheiten auszuschließen, die gegen das Laufen sprechen. „Am Anfang sollte auf jeden Fall der Spaß im Vordergrund stehen. Lieber langsam und weit als schnell und kurz“, betont Bechmann, der selbst ein erfahrener Marathonläufer ist.

Laufanfänger sollen sich zunächst keine zu ehrgeizigen Ziele setzen und sich langsam steigern. Für den Anfang reicht es auch, wenn sich jeweils eine Minute Laufen und eine Minute Gehen abwechseln. Auch Nordic Walking

kann als Einstieg dienen, aber: „Man muss aufpassen, dass man irgendwann den Sprung zum Laufen schafft, sonst erzielt man nicht den gewünschten Trainingseffekt“, gibt Tristan Bechmann zu bedenken.



Lauftrainer Tristan Bechmann. Foto: privat

Wer nicht alleine laufen möchte, ist in einer Laufgruppe, wie sie von vielen Sportvereinen im Münchner Osten angeboten werden, bestens aufgehoben. Fachkundige Trainer helfen den Läufern auch gerne dabei, einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. Dieser soll genau auf die Grundfitness des Läufers abgestimmt sein. Von Trainingsplänen aus dem Internet ist daher für unerfahrene Sportler abzuraten.

„Man soll das Laufen genießen und sich damit selbst etwas Gutes tun. Laufen wird so

zu einem ganz selbstverständlichen Teil des Lebens“, betont der Lauftrainer. Deshalb ist es ratsam, für das Training immer genügend Zeit einzuplanen und nicht zwischen Tür und Angel zum Lauftreff zu hetzen. Laufanfänger können rund eine Stunde für ihr Training einkalkulieren. Dieses beinhaltet ein kurzes Aufwärmen, etwa 20 bis 30 Minuten laufen und ein ausführliches Dehnen der Muskeln. Um Verletzungen vorzubeugen ist es ratsam, den Trainingsumfang pro Woche um maximal zehn Prozent zu steigern. Nach dem Training ist es wichtig, möglichst schnell trockene Bekleidung anzuziehen, da der Körper unmittelbar danach besonders anfällig für Erkältungskrankheiten ist. Generell soll man sich nur auf die Laufstrecke begeben, wenn man körperlich fit ist und keine Krankheit im Anmarsch ist. Eine verschleppte Erkältung kann schlimme Folgen bis hin zur Herzmuskelentzündung haben.

Dabei hat das Laufen an sich eine Vielzahl positiver Wirkungen auf den Körper und die Gesundheit: Empirische Studien belegen, dass Laufen nachweislich die Gefäß-, Ge-

lenk- und Knochengesundheit sowie die Stabilität des Kreislaufs und die Koordination fördert. Um einseitige Belastungen zu vermeiden empfehlen sich Ausgleichsportarten wie Radfahren oder Gymnastik. Für Anfänger wie auch für erfahrene Läufer gilt: Dem Körper Zeit für die Regeneration lassen, auch wenn es gerade noch so gut läuft!

Eine radikale Ernährungsumstellung ist für das Lauftraining zwar nicht Grundvoraussetzung, aber sicherlich von Vorteil. Sehr gut geeignet sind Gerichte aus der mediterranen Küche. Weißmehlprodukte können durch Vollkorn ersetzt werden. Alkohol darf nur in Maßen genossen werden, da die Leber entscheidend am Muskelaufbau beteiligt ist. Was Laufstrecken angeht, hat der Münchner

