



Strecksprung nach oben: Mit dieser Übung trainieren die LZ-Läufer die Koordination, das Gesäß, die Muskeln, die die Knieachse stabilisieren, und die vordere Oberschenkelmuskulatur.

FOTO: SANDRA PHILIPP

## Das Training ist kein Zuckerschlecken

Läufer entdecken ungeahnte Muskeln, die nach dem Training mit Sicherheit schmerzen

Von Sandra Philipp

LINDAU - Einen Marathon läuft man nicht aus einer Bierlaune heraus. Dessen sind sich die Läufer des LZ-Laufteams bewusst. Und so verbringen sie bei ihrem ersten Seminartag in Lindau hoch motiviert fünf Stunden ihrer Freizeit mit Harald Baumgärtner und Astrid Frank, den Lauftrainern der Laufdimension Bodensee.

In einzelnen Häppchen erfahren sie etwas zur richtigen Sportlerernährung, zum Einstieg ins Training und über die verschiedenen Trainingsmethoden und -prinzipien. Wer eine dieser Säulen vernachlässigt, läuft automatisch Gefahr, bereits in der Vorbereitungsphase eine Verletzung zu riskieren.

Und weil zu einem ganzheitlichen Lauftraining nicht nur regelmäßige Laufeinheiten gehören, ist der Seminartag unterbrochen von ganz praktischen Kraft- und Beweg-

lichkeitsübungen wie dem Superman, dem Hampelmann, dem Käsekästchen und dem Seiltänzer. Doch dazu später mehr. Am nächsten Tag werden die Läufer Muskeln in ihrem Körper, von denen sie noch nicht einmal geahnt hatten, dass es diese gibt.

„In den ersten Monaten bereiten wir die Bänder und Sehnen auf die Belastung vor.“

Harald Baumgärtner

Zum Einstieg ins Training gibt Baumgärtner den sieben Männern und sieben Frauen drei Punkte mit auf den Weg: „Mit dem Vorrichten der Sportlerernährung, zum Einstieg ins Training und über die verschiedenen Trainingsmethoden und -prinzipien. Wer eine dieser Säulen vernachlässigt, läuft automatisch Gefahr, bereits in der Vorbereitungsphase eine Verletzung zu riskieren.“

haben am Dreiländermarathon eine gewisse Distanz zu bewältigen, habt Ihr Euch ein Ziel gesetzt. Nun gilt es, die Begleitumstände wie Familie und Beruf zu prüfen und dann den Trainingsumfang zu bestimmen.“ Wer Anfang Oktober einen Halbmarathon bewältigen wolle, der müsse in den nächsten Wochen drei bis vier Trainingsläufe pro Woche einplanen – bei der vollen Distanz von gut 42 Kilometern seien sogar bis zu fünf Einheiten notwendig.



Ohne Schwung einen Schritt nach oben. In mehrfacher Wiederholung stärkt diese Übung, die Lauftrainer Harald Baumgärtner hier zeigt, die fürs Laufen wichtige Oberschenkelmuskulatur.

FOTO: LAUFDIMENSION BODENSEE

„In den ersten Monaten bereiten wir die Bänder und Sehnen auf die Belastung vor. Wir steigern bis September die Intensität der Einheiten“, erklärt Baumgärtner. Denn Laufeinsteiger sollten in erster Linie an ihrer Ausdauer arbeiten, dabei aber die Kraft, Koordination und Beweglichkeit nicht vernachlässigen. Im September – also etwa vier Wochen vor dem Marathon – oder Halbmarathon -, je nachdem, welche Distanz die Läufer der LZ-Gruppe anpeilen, werde es wieder etwas ruhiger.

Ohne Schwung nach oben abdrücken

Um einen sauberen und effizienten Laufstil zu entwickeln, sind Kraftübungen unerlässlich, erklärt Harald Baumgärtner und lässt das LZ-Team an einer höheren Stufe aufgestellt nehmen. Ein Bein wird auf die Stufe gestellt, und immer wieder drücken sich die 14 Läufer nach oben ab. „Versucht die Übung ohne Schwung – alleine über Muskelkraft zu bewältigen“, rät Baumgärtner. „So trainieren wir die Gesäßmuskulatur, die vordere Oberschenkel-

muskulatur und die Muskeln, die die Beinachse stabilisieren.“

Dem einen oder anderen Läufer entfährt ein Ächzen – das sich vor allem bei den Stecksprüngen noch verstärkt. Leicht sieht diese Übung aus, die Baumgärtner den Läufern vormacht. Spätestens nach zehn Sprüngen aber geht den Marathonis auch dafür die Puste aus. Und bereits am Ende des ersten Trainingstags wird den Läufern klar: Die Vorbereitung für den Dreiländermarathon am 6. Oktober wird kein Zuckerschlecken. Sie ist anstrengend, doch in der Gruppe machen diese Quälereien sogar ein bisschen Spaß.



## Vor dem Wettkampf kein Müsli essen

Kohlenhydrate sind Kraftstoff für die Muskeln – Keine Experimente wenn's drauf ankommt

LINDAU (sap) - „Essen ist für den Ausdauersportler wichtig“, sagt Astrid Frank. Sie ist die Ernährungsberaterin der Laufdimension Bodensee und setzt ihren Schwerpunkt auf die Sportlerernährung. Grundsätzlich sei es gut, unmittelbar nach der Belastung dem Körper Kohlenhydrate zuzuführen: „Das ist wichtig für die Erholung des Körpers.“

In ihrem Vortrag stellt Frank die verschiedenen Nährstoffe und die beiden gängigen Ernährungspyramiden vor: die „alte Ernährungspyramide“, deren Basis viele Kohlenhydrate (zu jeder Mahlzeit mindestens eine Portion Brot, Cerealien,

Nudeln oder Reis), viel Obst (mindestens drei Stück täglich) und Gemüse (bis ein Kilogramm täglich), fettarme Milchprodukte und zwei bis dreimal pro Woche Fleisch, Wurst, Eier und in Maßen Fette, Öle und Süßigkeiten nahelegt. Und die sogenannte Steinzeiterernährungspyramide, die auf viel Obst und Gemüse, viel Eiweiß und Milchprodukte, weniger Wurst und Fleisch und sehr wenig Kohlenhydrate setzt.

Erstere sei geeignet für Sporttage, da viele Kohlenhydrate satt machen und eine gute Regeneration versprechen. Letztere eigene sich hervorragend für Bürotage ohne Sport, da sie

viele gute Omega-3-Fettsäuren, ausreichend Eiweiße für eine gute Sättigung und wenig Energiezufuhr beinhalte. Frank berichtete vom Prinzip Supercarbo-Loading. Das heißt, viele Sportler leeren eine Woche vor dem Wettkampf noch einmal ihre Kohlenhydratspeicher durch hartes Training und wenig Kohlenhydrate. Drei Tage vor dem Wettkampf machen sie diese dann wieder voll. Dann nehmen sie 500 bis 600 Gramm Kohlenhydrate pro Tag zu sich.

„Kohlenhydrate sind schnelle Energielieferanten, die Wasser binden. Wer in den drei Tagen vor dem

Wettkampf in Kombination mit einer hohen Kohlenhydratzufuhr viel trinkt, dessen Körper wird das gespeicherte Wasser freisetzen.“ Frank riet den LZ-Läufern unbedingt davon ab, am Morgen des Wettkampfs Müsli zu essen, da es eine zu hohe Verweildauer im Magen habe.

„Esst etwas, das schnell ins Blut geht – also kurzzeitige Kohlenhydrate wie Weißbrot mit Honig“. Außerdem riet sie den sieben Frauen und Männern während des Trainings auszuprobieren, was ihr Körper verträgt und in welcher Form (Gels oder isotonischen Getränken) sie ihm im Wettkampf Energie zuführen

können. „Spielt bei Euren langen Läufen damit. Nutzt die Zeit aus.“

Ernährungstipps für den Wettkampf:

- 60 g Kohlenhydrate pro Stunde zuführen (Riegel, Gel, Bananen)
- Kaltes Wasser
- Keine Ballaststoffe

Getränkertipps für den Wettkampf:

- Je nach Temperatur 0,5 bis 1 Liter Flüssigkeit pro Stunde zuführen
- Sich Zeit nehmen zum Trinken und in kleinen Schlucken trinken
- Isotonische Getränke greifen, die verarbeitet der Körper leichter



Astrid Frank erklärt den LZ-Läufern einiges zum Thema Ernährung im Sport.

FOTO: LAUFDIMENSION BODENSEE



Hoch konzentriert beim Anfersen: Josef Walser-Kleb (vorne), Alexander Zweyer (rechts), Laufküken Lisa-Marie Wisotzki (Mitte), und nach links weiter Rudi Röble, Moni Carl und Silke Mulfinger.

FOTO: SANDRA PHILIPP

## Barfuß hopsen sie über den Rasen

Läufer lernen verschiedene Übungen des Lauf-Abs kennen und probieren sie aus

LINDAU (sap) - Es ist nicht nur wohl-tuend, barfuß auf dem grünen Rasen zu laufen. Harald Baumgärtner und Astrid Frank sind davon überzeugt, dass barfußige Laufübungen gesund sind. Sie machen die LZ-Läufer mit Übungen des Laufstils „Natural Running“ bekannt. Puristen oder Natural-Running-Anhänger beobachten insbesondere Kinder beim Laufen. Denn ihr Laufstil ist noch nicht antrainiert – sie bewegen sich ganz natürlich.

Kinder landen beim Laufen intuitiv auf dem Vorfuß oder setzen mit dem gesamten Fuß auf. Lediglich beim Gehen erfolgt der erste Bodenkontakt über die Ferse. Es scheint also eine Frage der Geschwindigkeit zu

sein. Beim Gehen setzen Kinder mit der Ferse zuerst auf, und mit zunehmender Geschwindigkeit bis hin zum Sprint wird der Bodenkontakt immer weiter Richtung Vorfuß verlagert.

„Unsere Barfußübungen gehen gehörig in die Wade“, warnt Harald Baumgärtner, ehe er die Läufer bittet, ihre Schuhe auszuziehen. Dann lernen sie den sogenannten Fußzirkel kennen – laufen etwa zehn Meter auf der Außenkante, dann auf der Innenkante, auf den Zehenspitzen und auf den Fersen. Baumgärtner: „Bei diesen Übungen werden Bänder, Sehnen und Nervenbahnen mobilisiert und auf den bevorstehenden Lauf vorbereitet.“

Die Übung Käsekästchen kennt fast jeder vom Schulhof. Brav springen die Läufer in die Luft und setzend die Füße 40 bis 50 Zentimeter auseinander. Beim nächsten Sprung wieder direkt nebeneinander, immer schön symmetrisch. Beim Anfersen kommt wieder Tempo in die Sache. Um die Armarbeit zu fördern, lässt Harald Weber die Läufer Skippings machen – zumindest für die Fußballer in der Gruppe ist diese Übung nichts Neues. „Die Kreuzkoordination fordert, dass die Arme eng angewinkelt am Ellenbogen vor dem Körper nach vorn-oben gezogen werden“, erklärt Baumgärtner.



Früher auf dem Schulhof - heute beim Laufteam als Übung: das Käsekästchen.

FOTO: LAUFDIMENSION BODENSEE