

(ka - 08.05.2017)



## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

### Viel hilft viel!

(ka) - Heute widmen wir uns einem Thema, das mich aus eigener Erfahrung ganz aktuell sehr beschäftigt. Es geht um das einseitige Trainieren. Jede Laufzeitung und jeder Laufcoach erinnert uns in regelmäßigen Abständen daran, wie wichtig die Abwechslung und die Regeneration im Lauftraining sind. Viele Läufer, vorwiegend männlich, schwören jedoch wie beim Putzmitteleinsatz im Badezimmer auf die Methode „Viel hilft viel!“ oder wie man im Umfeld der Blueliner gerne sagt: BALLERN! Wir schrubben Kilometer ohne Ende und sind am Ende eines Monats total froh, wenn wir mal wieder mehr gelaufen sind als im Vormonat - oder noch besser: mehr als der beste Lauffreund.

Das Training ist intensiv, aber sehr einseitig, auch was die Belastung angeht. Vielfach überhören wir dabei das Wehklagen unseres Körpers, der eigentlich eine Regeneration oder ein alternatives Training in Form von Krafttraining benötigt. Die Quittung folgt in der Regel, mal früher oder mal später. Oft glauben wir, die vielen und schnellen Kilometer sind die beste Vorbereitung auf das nächste Rennen, aber die Rechnung geht nicht immer auf.

Ich selber kann mich da nicht rausnehmen. Als gelernter Fußballer bin ich typischer „Fehltrainierer“ denn auf den satten grünen Fußballplätzen des Emslandes wurde damals schon zum Aufwärmen mit Vollspann auf das Tor gedroschen. Natürlich wurde auch ordentlich trainiert, aber eben einseitig. Die Folge: Meine Oberschenkel und Waden sind ausdefiniert wie bei einer chinesischen Gewichtheberin, aber mein Oberkörper erinnert eher an Pinocchio. Viele Jahre konnte ich das kompensieren, aber so langsam rächt sich das. Und was mache ich? Weiterhin laufen: lange und kurze



(ka - 08.05.2017)

Einheiten, gerne auch Intervalle. Dabei wäre es kein Problem, hin und wieder mal das Lauf-ABC einzustreuen oder eine Tour auf dem Rad zu absolvieren.

Warum machen wir das so selten? Für mich ist die Antwort klar. Wir - und damit meine ich vorwiegend die männlichen Laufkollegen - müssen uns ständig beweisen. Platt gesagt gibt es kaum einen Trainingslauf ohne das bekannte „Penisfechten“. Ob es der nächste Hügel beim Waldlauf, das letzte 1000er Intervall in Rekordzeit oder einfach nur das Monatsspensum ist. Ständig vergleichen wir uns und wollen unseren Lauffreunden zeigen, was wir drauf haben. Und wenn keiner zuschaut? Macht nichts! Dafür gibt es Laufuhren - die listen detailliert auf, wie viel und wie schnell wir gelaufen sind. Und das wird dann prompt über Facebook in die soziale Netzwelt verbreitet. Und ständig sieht man auf der Garmin-App, dass die Kollegen schon wieder 20 km im 4.30er Schnitt gelaufen sind. Da muss man natürlich dran bleiben.

In dieses Hamsterrad passen natürlich kein Regenerationsläufe oder das Lauf-ABC. Das hätte ja eine fürchterliche Durchschnitts-Pace zur Folge - und posten kann man das auch nicht. Liked ja keiner!

Klar, die internen Vergleiche sind auch Ansporn und Motivation. Aber spätestens bei einer herben Niederlage muss man darüber nachdenken, ob das alles sinnvoll ist. Seit dem letzten Halbmarathon in Hannover, bei dem ich vorzeitig aussteigen musste, ändere ich ein paar einfache Dinge im Training und bin sicher, dass sich das auszahlt. „Viel hilft viel“ werde ich auch weiterhin beherzigen, aber lieber beim Bad putzen als beim Laufpensum.

So, genug geschrieben. Ich schwinge mich jetzt aufs Fahrrad und drehe eine Runde. Dann darf auch morgen wieder mit ruhigem Gewissen „geballert“ werden!

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus