

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

### Laufen auf der Bahn - Das Intervalltraining

(ka) - Wir haben Ende Februar. Für jeden ambitionierten Läufer eine heiße Phase. In Kürze geht die Frühjahrssaison los und im Training erfolgt die Umstellung von langsamen, langen Einheiten auf Tempoläufe. Diese schnellen Trainings werden in der Regel auf Laufbahnen absolviert - die gefürchteten Intervalle. Ob 400 m, 1.000 m oder mehr - Intervalle gehören dazu, wenn man sein Tempo verbessern will. Und so treffen sich die Läufer zu dieser Jahreszeit oft im Dunkeln und drehen Runde für Runde.

Wieder sind es die von mir schon oft zitierten Außenstehenden, die sich fragen, warum der gemeine Läufer sich das antut. Wie ein Tiger mit Hospitalismus im Zoo drehen die Läufer ihre Runden. „Monoton“ wäre da noch eine milde Beschreibung, von „stupide“ bis „sinnlos“ ist alles dabei. Es setzt sogar ein mathematisches Grundkönnen voraus, beim Zählen der Runden nicht ins Schleudern zu geraten. Immerhin muss man für 10 km ganze 25x die 400m-Runde absolvieren.

Und dennoch: Für Tempoeinheiten geht es nicht ohne Bahn. Die abgesteckten 400 m ohne Steigung, ohne Löcher im Boden und ohne enge 90° Kurven sind einfach perfekt, um flott unterwegs zu sein. Hinzu kommt das innige Verhältnis des Läufers zu seiner Uhr: Auf der Bahn lassen sich einfach die besten Zeiten erzielen.

Unvergessen bleibt dabei der US-Amerikaner Michael Johnson, der nicht nur durch seinen Weltrekord mit knapp 44 Sekunden in Erinnerung geblieben ist, Michal Johnson war es, der die Kurven genommen hat wie kein Zweiter - eine Kurvenlage, auf die manch ein Biker mit seiner Honda CB 1000 R neidisch geworden ist.



uns

(ka - 05.03.2016)

Aber zurück zum eigentlichen Thema: Bei den sogenannten Intervallen scheiden sich die Läufergeister: die einen hassen sie, die anderen können nicht ohne. Bevor ich gelaufen bin, kannte ich den Begriff nur aus dem Musikunterricht. Und das war sicher nicht mein stärkstes Fach. Nach dem Eintritt bei den Bluelinern und meiner Ansage, ich möchte endlich die 40 Minuten auf 10 km unterbieten, kam mir der Begriff das erste Mal unter: „Ohne Intervalle wird das nichts - wir treffen uns am Mittwoch auf der Bahn“. Seitdem bin ich dabei. Ich persönlich mag Intervalle. Im Renntempo höre ich auf, Runde für Runde zu zählen. Und am Ende des Trainings habe ich tatsächlich das Gefühl, richtig viel erreicht zu haben. In der Regel bestätigen meine Beine das auch am kommenden Tag, wenn ich mit einer Gangart wie eine Puppe der Augsburgs Kiste aus dem Schlafzimmer komme. Aber ich glaube immer noch, dass ich meine Bestzeiten den Intervallen zu verdanken habe. Also auch noch Psychologie. Nun gut, wenn es hilft.

Das High-End des Bahnlaufens ist übrigens der Stundenlauf. 60 Minuten dreht man seine Runden. Bis auf 38 Runden habe ich es bisher geschafft. Es hätten noch mehr sein können, aber der ehrenamtlicher Rentner an der Startlinie, der meine Runden zählen musste, hat sich andauernd verzählt, so dass ich ihm bei Puls 178 ständig die korrigierte Rundenzahl zubrüllen musste. Auch das ist Bahntraining und hat auch was von Intervallen. In diesem Sinne. Bahn frei! Und bis Mittwoch - da treffen wir uns nämlich wieder ☺

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus