



## Teilnehmer- Infos



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

mit diesen Seiten möchten wir Euch Informationen zur Organisation des Trainings sowie zu weiteren wichtigen Themen rund ums Laufen geben.

Diese Infos werden mit dem Fortschritt des Laufprojekts stets aktualisiert. Sie sollen auch dazu dienen, die wichtigsten Fragen abzudecken, die gerade ungeübte Läuferinnen und Läufer interessieren.

### Inhalt

- 1 Organisation, Termine
- 2 Trainingsphasen
- 3 Häufigkeit, Umfang, Regeneration
- 4 Puls, Atmung
- 5 Kleidung, Schuhe
- 6 Essen, Trinken
- 7 Strecken, Beschaffenheit
- 8 Dehnen
- 9 Laufstil



## Teilnehmer- Infos



### 1 Organisation, Termine

- Begleitetes Training in Gruppen sonntags 10 Uhr am FCO-Heim und mittwochs 19.30 Uhr an der Sporthalle
- Freies Training jeweils am Montag und Freitag 18Uhr, FCO-Heim

Weitere Termine und Änderungen:

Datum	Uhrzeit	Was
So, 26.03.	10.00	Freies Training statt betreutes Training wegen <u>Freiburg Marathon</u> . Einige der Trainer laufen mit. Zuschauen und Atmosphäre schnuppern!
Mo, 30.04.	19.00	Start beim 'Lauf in den Mai' in Ottenheim. Teilnahme entweder bei der Staffel (3.3km) oder beim 10km-Lauf
Fr, 23.06.	20.00	Start beim 'Sonwendlauf' in Seelbach beim 10km-Lauf
Sa, 24.06.	18.00	„Bergfest“ Details werden noch bekanntgegeben
So, 13.08.		Start beim 'Münzwaldlauf' in Ulm (Achern) beim 10km-Lauf Letzter Testlauf vor dem Halbmarathon
So, 17.09.	05.45 09.30	Abfahrt am FCO-Heim zum Halbmarathon in Karlsruhe Start Halbmarathon Ankunft am FCO-Heim am späten Nachmittag Direkt danach Abschlussfest im FCO-Heim.



## Teilnehmer- Infos



## 2 Trainingsphasen

Phase	Zeitraum	Trainingsumfang- und Schwerpunkte
1	März – Ende Apr.	3mal wöchentlich, davon mindestens einmal 50-70 min Grundlagentraining, in dem man sich noch unterhalten kann Das Tempo in den Gruppen bleibt gleich. Die Pausen sollen allmählich wegfallen und die Distanzen werden dadurch verlängert
2	Anf. Mai – Ende Juni	Laufen 3-mal wöchentlich, davon mindestens einmal 60-90 min. Anfang Juni sollte es jedem möglich sein 10km ohne Pause zu laufen Maximalpulstest im Mai/Juni
3	Anf. Juli – Ende Aug.	3mal wöchentliches Training, gemäß der erstellten Trainingspläne, dabei <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine schnellere Einheit (höheres Tempo, Intervalle, Tempowechsel)</li> <li>- eine lockere Einheit ca. 1h</li> <li>- eine längere Einheit ca. 1,5-2 h (steigende Distanzen und Zeiten)</li> </ul>
4	September	Noch 3 Wochen gezielteres Wettkampftraining. Infos hierzu gibt es rechtzeitig, bzw. sind den Trainingsplan zu entnehmen

- Bitte habt Geduld, die Trainingsfortschritte kommen nicht von heute auf morgen. Wir haben genügend Zeit uns entlang des obigen Plans 'zu entwickeln', jede(r) in seinem Leistungsbereich.



## Teilnehmer- Infos



### 3 Häufigkeit, Umfang, Regeneration

- 3 Laufeinheiten pro Woche sind für die Erreichung unseres Ziels ausreichend. Idealerweise solltest Du diese nicht an aufeinanderfolgenden Tagen machen, um stets die notwendige Regeneration zu erreichen. !!!Gerade am Anfang nicht übertreiben!!!
- Die Laufeinheiten können auch gerne mit anderen Sportarten kombiniert werden, wie z.B. Radfahren oder Schwimmen etc.
- Die Distanzen der Laufeinheiten steigen mit dem Projektfortschritt und werden vom Trainerteam in den Trainings vorgegeben bzw. siehe auch hierzu den obigen Plan
- Wenn jemand wegen Krankheit, Urlaub oder sonstigen Ereignissen Laufeinheiten verpasst, sollen diese im Nachhinein nicht ´nachgeholt´, sondern es sollte der laufende Trainingsplan konstant und ohne Zusatzeinheiten weitergeführt werden.
- Regeneration, also, Ruhephasen, in denen sich der Körper von Laufanstrengung erholen kann, sind sehr wichtig. Die Anpassungen im Körper erfolgen während der Regenerationsphase. Einem Trainingstag sollte in der Regel mindestens ein Erholungstag folgen. Dies gilt insbesondere dann, je intensiver die Trainingseinheit war. Wenn man in einer körperlichen Ermüdungsphase einen neuen Trainingsreiz setzt, ist das letztendlich nicht förderlich für die Leistung und kann zu Überlastungen führen.

### 4 Puls, Atmung

- In der Anfangsphase unseres Projekts (in den ersten 2-3 Monaten) spielt das Messen des Pulses keine so große Rolle und hat auch nur eine geringe Aussagekraft. Die Laufeinheiten sollen in einem Leistungsbereich gemacht werden, in dem man sich noch unterhalten kann, und die Atmung und der Puls somit unter Kontrolle sind.
- Daher sollte jede(r) diejenige Laufgruppe (1-5) wählen, die dies gewährleistet.
- Die Teilnehmer (Inn)en neigen erfahrungsgemäß dazu, eher zu schnell zu laufen.
- Im weiteren Verlauf des Projekts, nachdem schon mehr Laufroutine vorhanden ist, wird ein Maximalpulstest unter Anleitung erfolgen. Eine eigene Pulsuhr dafür wäre ratsam. Danach liegen für die Teilnehmer (Inn)en die individuellen Pulsbereiche vor und es kann nun gezielter unter Beachtung von Pulsfrequenzen trainiert werden



## Teilnehmer- Infos



- Ob man es glaubt oder nicht, Atmung und Atemtechnik spielen eine untergeordnete Rolle, man macht es praktisch automatisch. Dazu müsst ihr allerdings 'langsam genug' laufen, d.h. in einem Tempo, in dem ihr Euch noch unterhalten könnt und nicht nach Luft schnappen müsst. Das ist das A und O. Im weiteren Projektfortschritt, wenn die ein oder andere schnellere Einheit dazu kommt, könnt Ihr Euch noch über spezielle Atemtechnik vertraut machen, falls es Euch dann überhaupt noch erforderlich erscheint.

### 5 Kleidung, Schuhe

- Für das Lauftraining sollte leichte, atmungsaktive und angenehm zu tragende Laufbekleidung gewählt werden. Der Schweiß wird von dieser Kleidung nach außen getragen. Die Auswahl der verschiedenen Anbieter ist groß. Es wird empfohlen, sich in einem Fachgeschäft beraten zu lassen.
- Das richtige witterungsbedingte Maß an Kleidung pro Lauf zu finden, ist für unerfahrene Läufer (Inn)en nicht ganz einfach. (Auch 'Geübte' verschätzen sich immer wieder mal)
- Ein Blick auf das Außenthermometer (oder Handy Wetter-App) und auf die Windbedingungen kann helfen, die richtige und bewährte Kombination zu finden
- Man neigt gerne dazu, sich zu warm anzuziehen. Wenn die Wärme, die beim Laufen vom Körper erzeugt wird, nicht abgeführt werden kann, führt dies zu unangenehmem, übermäßigem Schwitzen. Eine Faustregel heißt, dass ein leichtes Frösteln zu Beginn eines Laufes in etwa auf die richtige Auswahl hindeutet
- Bei Laufschuhen empfehlen wir auf jeden Fall eine Beratung in einem Fachgeschäft. Meist gibt es dort ausgebildetes Fachpersonal bzw. selbst aktive und erfahrene Läufer.
- Das Angebot und die Anzahl der Marken sind recht groß, im Fachgeschäft könnt Ihr aber gezielt auf Euren Lauftyp und auf Eure Füße abgestimmte verschiedene Modelle anprobieren und testen.
- Noch eine wichtige Regel: Laufschuhe sollte man typischerweise eine Nummer größer kaufen, als die übliche Schuhgröße. Die Zehen brauchen genügend 'Freiheit'. Aber auch hier sollte das Fachpersonal entsprechend unterstützen können
- Innerhalb unseres Projekts wird auch ein Abend (23. März, s. Termine oben) mit Laufschuhberatung angeboten
- Schuhe aus dem Discounter mögen zwar nach einem Schnäppchen klingen, aber ehrlich gesagt, sie bereiten keinen (Lauf-)Spaß, so die einhellige Meinung aus dem Trainer-Team



## Teilnehmer- Infos



### 6 Essen, Trinken

- Die letzte größere Mahlzeit sollte mindestens 2-3 Stunden vor einer Laufeinheit liegen.
- Empfehlenswert sind leichtere, ballaststoffarme Produkte wie Toastbrot oder normales Brot, mit Honig oder Marmelade, Bananen oder ein Apfel. Im Umkehrschluss sind fetthaltige oder ballaststoffreiche Speisen, wie z.B. auch schwer verdauliche Salate im Vorfeld einer Laufeinheit eher zu vermeiden.
- Man kann auch 'nüchtern' loslaufen, lediglich Flüssigkeit sollte man im Vorfeld zu sich genommen haben, einfach mal ausprobieren.
  
- Bei Läufen unter einer Stunde und bei normalem Training ist es nicht erforderlich während des Laufs etwas zu trinken. Eine Ausnahme könnte große Hitze darstellen oder wenn man zu sehr großem Flüssigkeitsverlust neigt.
- Vor dem Lauftraining ist eine mittlere Flüssigkeitszufuhr anzuraten. Der Körper kann zu viel aufgenommene Flüssigkeit nur bedingt speichern und während des Laufs kann es zu einer Belastung des Magens kommen, wenn man zu viel Flüssigkeit aufgenommen hat
- Nach dem Lauftraining sollten verlorene Flüssigkeit und Elektrolyte natürlich wieder 'aufgetankt' werden. Apfelsaftschorle oder alkoholfreies Weizen-(Bier) sind dabei als beispielhaft für eine gesunde Art der Flüssigkeitsaufnahme bzw. für das Auffüllen des Elektrolytspeichers zu sehen.

### 7 Strecken, Beschaffenheit

- Die Strecken für unser Projekt befinden sich rund um Ottenheim im Rheinwald bzw. auf den Verbindungswegen. Dabei handelt es sich teils um Asphaltwege und teils um Waldwege
- Keine Angst vor Asphalt. Für die Füße kann es auch 'beruhigend' sein, auf einem topfebenen Untergrund zu laufen, wie z.B. auf Asphalt. Das richtige Schuhwerk sorgt in der Regel für ausreichende Dämpfung.
- Bei Laufstrecken gilt generell, dass eine Abwechslung gut tut. Wir werden sicherlich in unserem Projekt alle Richtungen von unseren Startpunkten aus ansteuern.
- Je nach Sonneneinstrahlung und Windverhältnissen sollte man gezielt beschattete oder windgeschützte Strecken auswählen
- Vorsicht ist geboten, wenn es extrem rutschig sein sollte, z.B. bei Vereisung. Auch bei starkem Wind sollte man überlegen, die Laufeinheit zu verschieben, aufgrund der Gefahr von herunterfallenden Gegenständen, z.B. auch Ästen im Wald



## Teilnehmer- Infos



### 8 Dehnen

- Dehnen oder Stretching ist ein recht wichtiges Thema nicht nur für Läuferinnen und Läufer. Im Allgemeinen neigen wir bereits alleine durch unseren bewegungsarmen Alltag, z.B. bei häufig sitzenden Tätigkeiten zu verkürzter oder verspannter Muskulatur in den verschiedenen Körperpartien.
- Dehnen nach einem Lauf ist daher auf jeden Fall ratsam zumal durch die Tätigkeit der Muskeln während des Laufs eine Anspannung bzw. Kontraktion auftreten kann. Da die Muskulatur direkt nach dem Lauf aber noch 'warm' ist, kann dieser Kontraktion mit gezielten Dehnübungen in einfacher Weise entgegengewirkt werden. Im Rahmen unseres Projekts werden wir auf richtiges und gezieltes Dehnen hinweisen und Wert legen.
- Dehnen vor dem Laufen ist nicht erforderlich. Die Muskulatur ist ja noch kalt und verträgt das Dehnen nicht gut. Wem es aber guttut, der kann vielleicht ein leichtes 'Strecken', Rumpfkreisen oder sonstige Lockerungsübungen zur Mobilisation machen. Das kann dann für eine gewisse Lockerheit gleich zu Laufbeginn führen.
- Hier könnt ihr euch eine paar Übungen ansehen  
<https://youtu.be/Sevip0mq3xM>  
<https://youtu.be/6MDuGJau8Bc>

### 9 Laufstil

- Beim Laufstil ist bei Jedem individuell. Jeder Mensch hat in gewisser Weise seinen eigenen Stil bereits entwickelt. Man sollte sich daher nicht zu viel Gedanken machen.
- Zum Beispiel, wie man den Fuß beim Laufen aufsetzt, wie man abrollt oder wie groß die Schrittlänge sein soll. Man muss 'einfach' für sich einen lockeren Stil finden.
- Dennoch gibt es einige grobe Richtlinien, die es wert sind zu beachten.
- Der Oberkörper sollte beim Laufen ganz leicht nach vorne gebeugt sein, also nicht zu 'steif' und zu aufrecht aber andererseits auch nicht zu stark nach vorne abgewinkelt.
- Die Arme sollten zwischen Brust und Hüfte mitschwingen. Der Winkel der Arme sollte dabei gleichbleibend spitz sein.
- Die Arme geben den im Rhythmus der Beine vor. Schnelle Arme = schnelle Beine





## Teilnehmer- Infos



- Die Füße sollten bei jedem Schritt den Boden deutlich verlassen, d.h. man sollte bewusst die Knie anheben. Idealerweise setzt der Fuß unter dem Körper nicht vor dem Körper auf. Ein langer Schritt wird durch einen starken Abdruck hinten erreicht. Hierfür werden uns auch im Laufe des Projekts sogenannte Lauf-ABC-Übungen helfen, die solche Techniken gezielt fördern.

Hier ein Video in dem dies sehr schön beschrieben ist

<https://www.youtube.com/watch?v=HHle-oaG9tQ>