



# LAUFEN OHNE STRESS



## Schnelle Erfolge erzielen Einsteiger nur, wenn sie es langsam angehen. Unser Experte Carsten Eich verrät, wie Sie zum Dauerläufer werden

**Text** — Gunnar Ebmeyer

**L**aufen bedeutete von Anfang an Freiheit für mich“, sagt Gosia Komenda. „Ich wünsche jedem, dass er mal in einen solchen Flow kommt und unterwegs das Gefühl hat, man könne ewig weiterlaufen.“ Die 36-jährige Architektin aus Stuttgart hat das geschafft – und damit genau das erreicht, wovon viele Läufer bei ihren ersten Schritten träumen: Lauf-Lust statt Lauf-Frust. „Das ist ein fast meditativer Zustand“, sagt Gosia, gibt aber zu: „Zu Beginn konnte ich mir das kaum vorstellen.“

### Den lockeren Einstieg wagen

Bei der letzten Aussage werden viele Läufer zustimmend nicken, erst recht jene, die bereits – zum Teil mehrmals – erfolglos versucht haben, ihr Couch-Potato-Dasein gegen ein aktives Leben einzutauschen. Denn obwohl laut der Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse mittlerweile 23,7 Millionen Menschen in Deutschland regelmäßig oder zumindest ab und zu joggen, hat womöglich eine mindestens ebenso hohe Anzahl bisher eher schlechte Erfahrungen mit dem Laufen gemacht. Und wahrscheinlich bereits den ein oder anderen klassischen Fehlstart hingelegt. Doch geben Sie sich noch eine Chance! Unser Experte und Lauf-Coach Carsten Eich, Ex-Profi und fast 30 Jahre Halter der Deutschen Rekorde über 10 Kilometer und im Halbmarathon, verrät, wie Sie es doch noch schaffen. Ganz entspannt. Die gute Nachricht: Am Anfang sollten Sie sich erst einmal bremsen! ►



Auf die Frage, warum so viele Lauf-  
einsteiger schon nach den ersten  
Runden auf der Strecke bleiben, hat  
Carsten Eich eine klare Antwort: „Das  
liegt auch an der Übermotivation.  
Laufen funktioniert nicht nach dem  
Prinzip: je mehr, desto besser oder  
je anstrengender, desto erfolgrei-  
cher.“ Viele wissen es, andere ahnen  
es, doch kaum jemand hält sich an  
die Empfehlung sämtlicher Exper-  
ten, zuerst einmal behutsam eine  
Grundlagenausdauer anzutrainieren.  
„Man muss die Pyramide von unten  
aufbauen“, sagt Carsten Eich. „Wenn  
ich zu früh mit zu viel Ehrgeiz loslaufe,  
ist mein Körper schnell überfordert  
und reagiert mit kleinen Wehwehchen  
oder größeren Beschwerden. Dann  
ist es kein Wunder, wenn man relativ  
schnell wieder aufhört.“

Setzen Sie sich zu Beginn also ein rea-  
listisches Ziel, etwa erst einmal 30 Mi-  
nuten am Stück im Wohlfühltempo zu  
traben (siehe Trainingsplan auf dieser

Seite). Dabei sind Gehpausen ein  
probates Mittel, damit die Belastung  
sowohl für den Kreislauf als auch für  
Bänder, Sehnen und Gelenke nicht zu  
groß wird. „Wer permanent an seinem  
Pulslimit und mit hochrotem Kopf  
kurzatmig unterwegs ist, hat relativ  
wenig Spaß am Laufen. Den habe ich  
nur, wenn es vorwärtsgeht, ich länger  
laufen kann und mich dabei trotzdem  
wohlfühle“, so Carsten Eich.

Dabei können Sie sich das Training re-  
lativ frei einteilen und sollten lediglich  
vermeiden, an zwei aufeinanderfol-  
genden Tagen zu trainieren. Auch die  
Minuten-Angaben für die Lauf- und  
Geh-Abschnitte sind nicht in Stein  
gemeißelt. Hören Sie auf Ihren Kör-  
per, ohne diesen zu überfordern.

**Dem Stress davonlaufen**

„Anfangen habe ich vor zehn Jah-  
ren“, sagt Gosia Komenda. „Im Büro  
war es damals sehr stressig und ich  
brauchte einfach einen Ausgleich.“ ▶

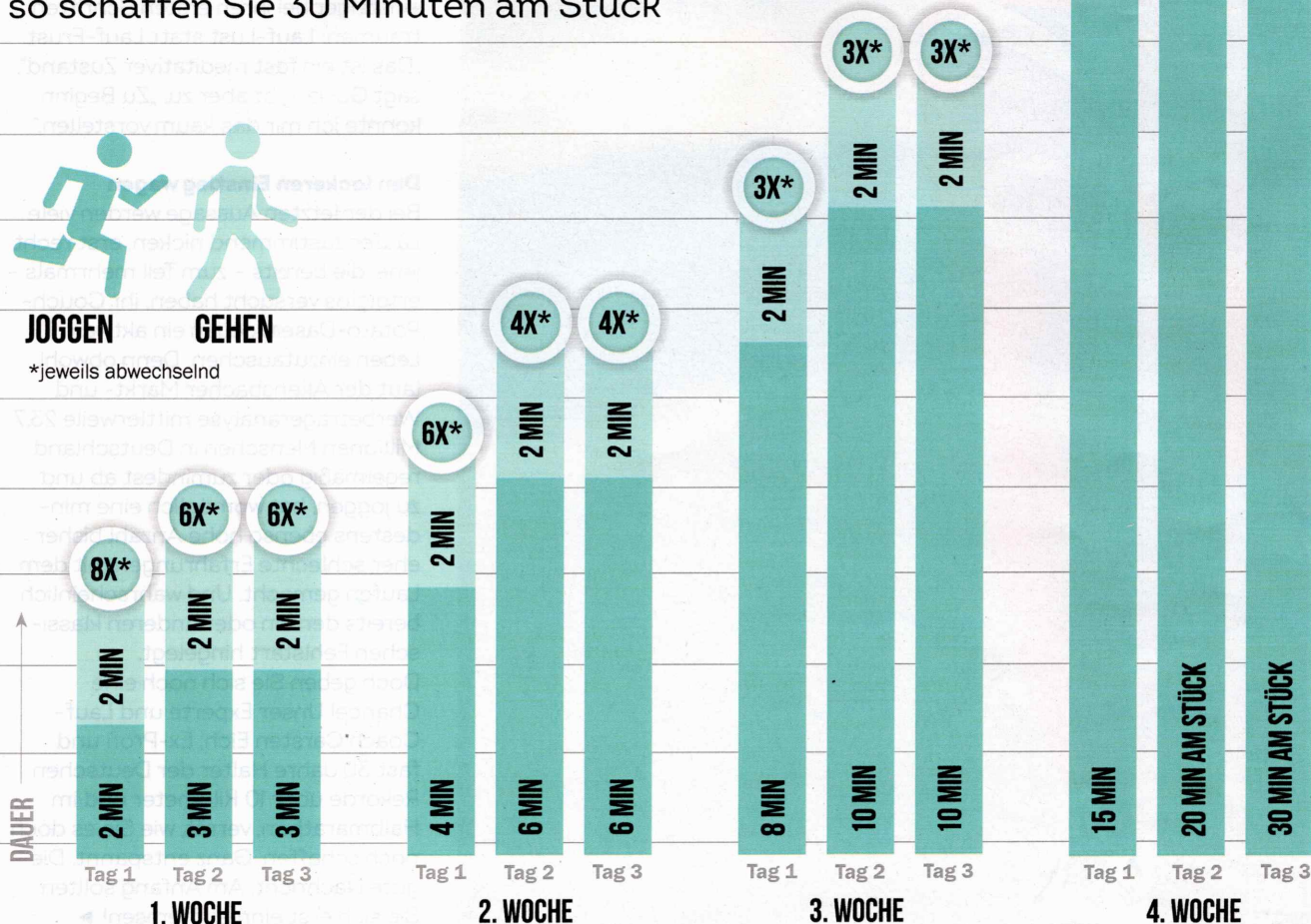
# TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER –

so schaffen Sie 30 Minuten am Stück



**JOGGEN**      **GEHEN**

\*jeweils abwechselnd



Fotne: 1. DS: iStock/vm; Icon: iStock/msan10; 2. DS: iStock/simonkr; Icon: iStock/msan10



## TIPPS VOM PROFI

Carsten Eich erklärt,  
was es beim Training  
zu beachten gilt

### **Laufschuhe: lieber gemütlich!**

Wenn irgendwas am Schuh drückt, ist es definitiv nicht Ihr Modell. Dafür gibt es bei allen Herstellern (siehe Seite 15) passende Modelle. Die Vielfalt macht es Einsteigern natürlich auch schwer, deshalb ist die richtige Beratung so wichtig.

Und noch ein wichtiger Punkt: „Carbon ist nichts, was von allein läuft oder schneller macht“, sagt Carsten Eich. „Da reden wir wirklich nur über absolute Top-Läufer. Wichtig ist ein Dämpfungssystem in Verbindung mit relativ weich geschäumten Materialien, die mir im Endeffekt ein bisschen Energie zurückgeben.“

### **Lauftechnik: Vorfuß-, Mittelfuß- oder Fersen-Läufer?**

Wer bei der Landung auf der Ferse aufkommt, riskiert, dass höhere Aufprallkräfte auf den Körper wirken.

„Ziel ist es daher, auf dem Mittelfuß zu landen, um diese Kräfte besser zu verteilen“, sagt Carsten Eich.

Um das Tempo zu steigern, ist es also nicht empfehlenswert, die Knie höher zu heben, so den Schritt zu verlängern und dann weit vor dem Körperschwerpunkt zu landen. „Stattdessen wird der Laufschrift durch den hinteren Abdruck verlängert, der die Flugphase einleitet.“

### **Wettkampf: gleichmäßiges Tempo**

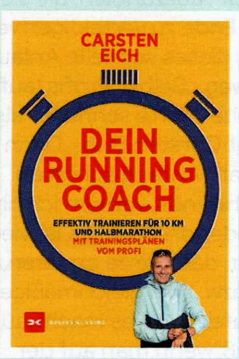
Viele Wettkampf-Läufer gehen das Rennen schnell an, um auf den ersten Kilometern Zeit rauszuholen, die sie dann bis zum Ende zu verteidigen versuchen. Doch dieses schnelle Anlaufen ist ein Irrweg. „Selbst Profis laufen heute die zweite Hälfte schneller als die erste“, sagt Carsten Eich. „Denn alles, was ich am Anfang schon an Energie verschwende, verliere ich hinten doppelt oder dreifach. Es ist viel ökonomischer, das Ganze andersrum zu gestalten bzw. zwei gleichmäßige Hälften zu laufen. Und es macht auch viel mehr Spaß, wenn man auf der zweiten Streckenhälfte richtig Gas geben kann.“



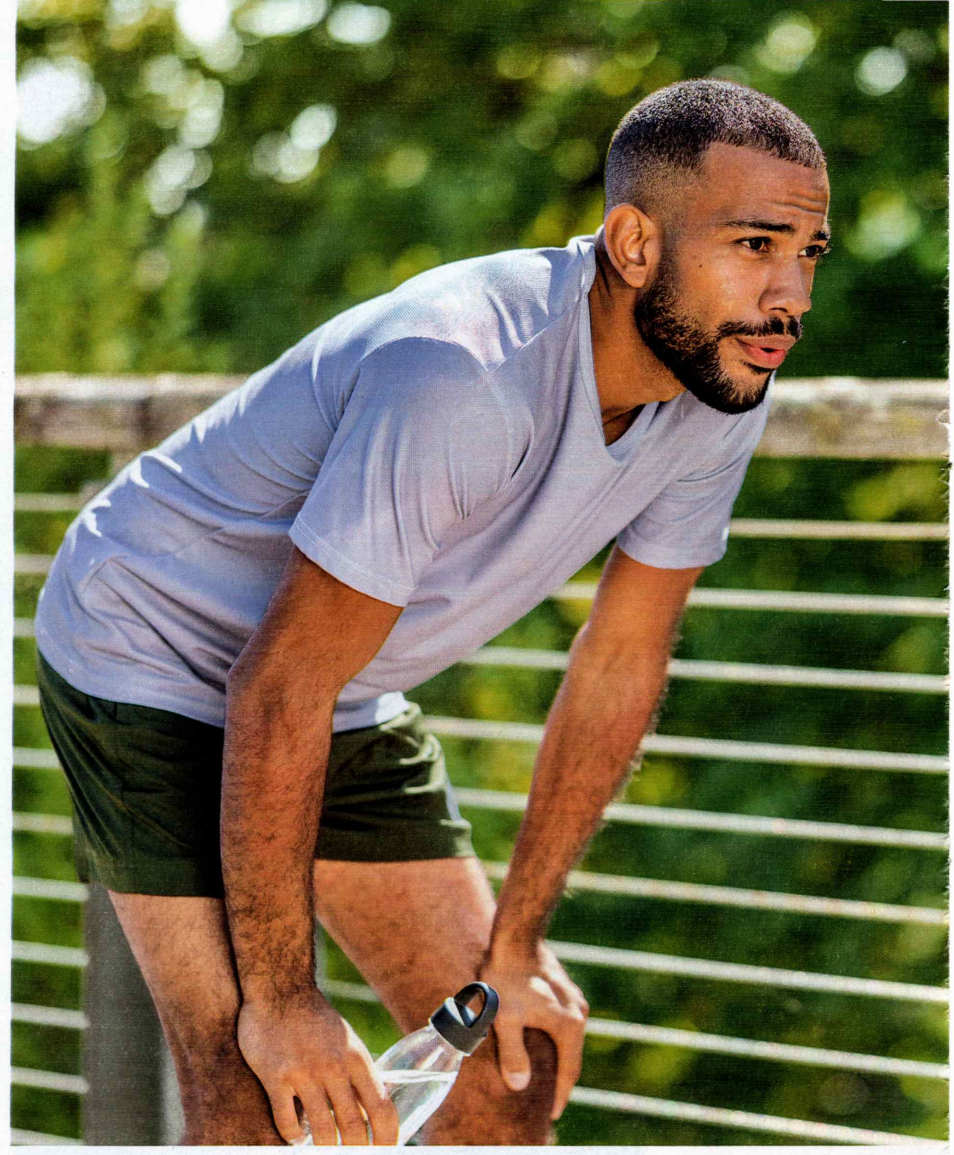
# LEBENS-LÄUFER

Effektiv trainieren und gesünder laufen

Der ehemalige Langstreckenläufer Carsten Eich (53) wurde 1989 Junioren-Europameister über 5.000 Meter und nahm an diversen Europa- und Weltmeisterschaften sowie den Olympischen Spielen 1992 und 2000 teil. 1993 stellte er in 27:47 Minuten einen Deutschen Rekord über zehn Kilometer auf der Straße auf, der fast 30 Jahre Bestand hatte. Inzwischen veranstaltet er auch Lauf-Seminare, Lauf-Reisen und betreut Athleten unterschiedlicher Leistungsklassen ([www.carsten-eich.de](http://www.carsten-eich.de)). In seinem aktuellen Buch (siehe unten) finden Sie diverse Trainingspläne für zehn Kilometer und den Halbmarathon. Aus seiner eigenen Erfahrung erklärt Carsten Eich außerdem, wie Sie Ihr Lauf-Training optimal gestalten.



Dein Running Coach: Effektiv trainieren für 10 km und Halbmarathon, Delius Klasing



So lief sie los, am Anfang eine Runde von gut 2,5 Kilometern, und war dabei immerhin etwa eine halbe Stunde unterwegs. „Beim Laufen ist man sehr flexibel und mir war klar, dass ich nach der Arbeit eine einfache Sportart brauche.“ Neben der besseren Gesundheit oder um eventuell ein paar überschüssige Pfunde loszuwerden, ist das Abschalten vom Job nach wie vor einer der wichtigsten Gründe, um mit dem Laufen zu beginnen. Gerade deshalb sollte man sich dabei nicht unter Druck setzen – schließlich will man dem ja quasi entfliehen. Auch Carsten Eich rät, entspannt zu Werke zu gehen, selbst bei oft kontrovers diskutierten Themen: „Es gibt zum Beispiel nicht den einen idealen Laufstil, den wir alle lernen sollten, wie bei technischen Sportarten.“ Und ergänzt: „Ich war immer froh, dass es beim Laufen keine B-Note gibt.“ Machen Sie sich über Themen wie Ihre Lauftechnik also nicht zu viele Gedanken – versuchen Sie aber möglichst auf dem Mittelfuß zu landen. Grundsätzlich muss der Laufstil zu Ihnen und Ihrem Körper passen.

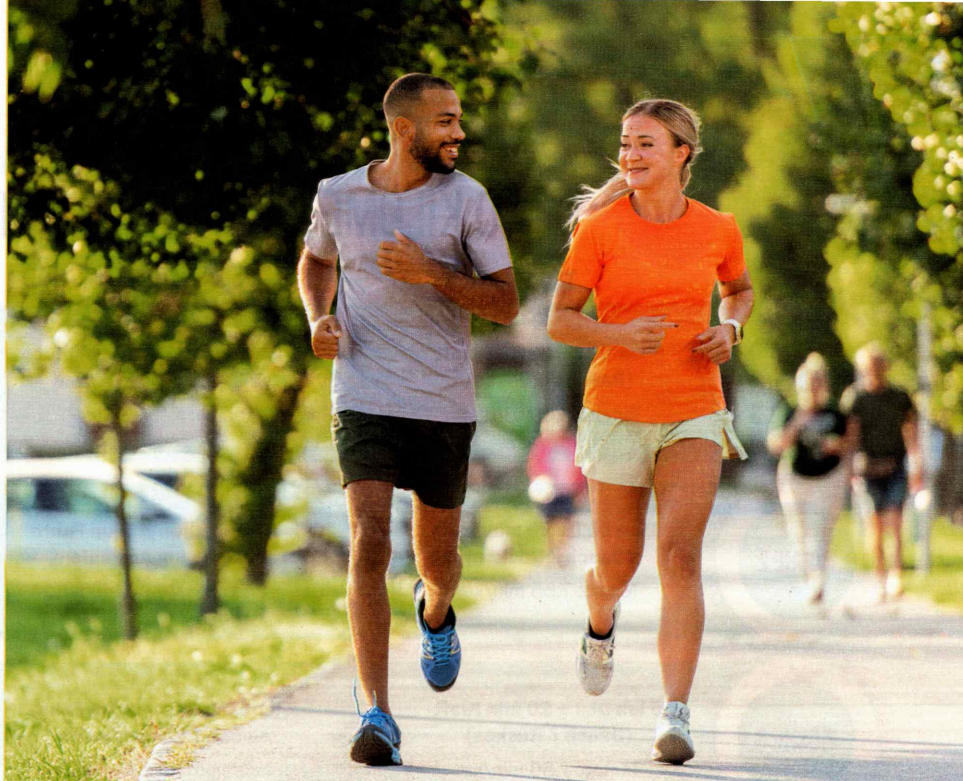
Auch beim – durchaus notwendigen – Krafttraining brauchen Sie sich nicht zu sehr zu stressen: „Es geht nicht darum, sich einen Waschbrettbauch anzutrainieren“, sagt Carsten Eich. Zwar hilft eine stabile Körpermitte, damit sich beim Laufen keine Ermüdungsprozesse einschleichen, aus denen muskuläre Überlastungen entstehen können. Gelaufen wird nicht nur mit den Füßen: Der Rumpf ist sozusagen die Aufhängung für Arme und Beine und wenn hier die Kraft nachlässt, wird es Ihnen auch nicht mehr gelingen, Ihre Power auf die Straße zu bekommen. „Dafür reicht aber ein allgemeines Krafttraining für die Bauch- und Rückenmuskulatur, also Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Das kann man nach dem Laufen zehn Minuten zu Hause sogar vor dem Fernseher absolvieren.“

**Lauf-Events als weitere Motivation**  
Ist der Einstieg ins Läufer-Leben vollbracht, kommt oft schnell die Lust auf mehr. Ein 10-Kilometer-Lauf kann dann ein entsprechendes Ziel sein (siehe Trainingsplan Seite 16). „Wer

mehrmals ein halbe bis Dreiviertelstunde gelaufen ist, kann mit einer gezielten Vorbereitung beginnen“, sagt Carsten Eich. „Als absoluter Laufeinsteiger braucht man aber mindestens ein halbes Jahr bis zu einem 10-Kilometer-Wettkampf.“ Dann kann es auch durchaus Sinn ergeben, sich professionelle Hilfe zu holen, etwa bei einem Lauf-Seminar oder einem Coach, der einen individuellen Trainingsplan erstellt. So hat es auch Gosia Komenda gemacht, die nach zwei Lauf-Camps mit Carsten Eich diesen auch als Coach anheuerte: „Er hat viel Ruhe in mein Training gebracht. Am Anfang dachte ich, das wäre zu monoton, weil es immer nur kleine Änderungen im Training gab. Letztendlich hat es aber geholfen und ich war deutlich weniger verletzt.“

### Im Wohlfühl-Tempo ins Ziel

Dabei gibt Coach Carsten Eich bei seinen Programmen den Läufern nicht nur eine Distanz für jede Einheit mit an die Hand, sondern auch ein Tempo, in dem sie die Strecken jeweils absolvieren. „Für viele ist es wichtig, einen konkreten Ansatz zu bekommen, um zu sehen, dass sie sich von Woche zu Woche in kleinen Schritten verbessern“, so Eich. Trotzdem gilt es, insbesondere beim allerersten Wettkampf, nicht zu sehr auf die Uhr zu schießen – eine neue Bestzeit laufen Sie ja sowieso. Gehen



**„ICH WAR IMMER FROH, DASS ES BEIM LAUFEN KEINE B-NOTE GIBT UND ICH SO KEINE ABZÜGE HATTE.“**

Sie das Rennen gleichmäßig an und laufen Sie so, dass Sie immer noch ein wenig zulegen können. So kommen Sie entspannt ins Ziel und sind motiviert, an weiteren Wettbewerben teilzunehmen. Zumindest bei Gosia Komenda war das der Schlüssel zum Erfolg. Sie läuft inzwischen regelmäßig drei- bis viermal pro Woche und hat mit diesem Pensum schon zwei Marathonläufe absolviert. Ganz ohne Stress und mit jeder Menge Spaß! ■



### LEICHTER

Vor zehn Jahren präsentierte Adidas die Boost-Dämpfung. Jetzt wiegt die Mittelsohle 30 Prozent weniger. Ultraboost Light von Adidas, 200 €



### BEQUEM

Laut einer australischen Studie aktuell der komfortabelste Laufschuh, für eine besonders sanfte Landung. Gel Nimbus 25 von Asics, 200 €



### DAUER-LÄUFER

Bequemes Modell für das tägliche Training, entwickelt für Laufanfänger, aber auch erfahrene Läufer. Clifton 9 von Hoka, 150 €



### ALLROUNDER

Die universelle Dämpfung ist ideal für kurze Einheiten bis hin zu Langstreckenläufen. Fresh Foam 880 von New Balance, 160 €



### BESTZEIT

Entwickelt für passionierte und leistungsorientierte Langstreckenläufer – insbesondere für den Marathon. Flow Velociti Elite von Under Armour, 250 €

# TRAININGSPLAN: 10 KILOMETER UNTER 70 MINUTEN

	TAG 1	TAG 2	TAG 3
<b>WOCHE 1</b>	<b>5 km DL I + 20 min Kraft (Bauch / Rücken)</b> Tempo: 8:00 min/km	<b>2 km Einlaufen / 3 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen</b> Tempo: Nach Gefühl	<b>6 km DL I</b> Tempo: 8:10 min/km
<b>WOCHE 2</b>	<b>5 km DL I + 20 min Kraft (Bauch / Rücken)</b> Tempo: 7:55 min/km	<b>2 km Einlaufen / 3 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen</b> Tempo: Nach Gefühl	<b>7 km DL I</b> Tempo: 8:05 min/km
<b>WOCHE 3</b>	<b>5 km DL I + 20 min Kraft (Bauch / Rücken)</b> Tempo: 7:50 min/km	<b>2 km Einlaufen / 4 km Fahrtspiel / 1 km Auslaufen</b> Tempo: Nach Gefühl	<b>8 km DL I</b> Tempo: 8:00 min/km
<b>WOCHE 4</b>	<b>6 km DL I oder 60 min Rad / Ergometer</b> Tempo: 8:15 min/km	<b>6 km DL I oder 45 min Schwimmen</b> Tempo: 8:15 min/km	<b>REGENERATION</b>
<b>WOCHE 5</b>	<b>6 km DL I + 20 min Kraft (Bauch / Rücken)</b> Tempo: 7:45 min/km	<b>3 km DL I / 3 km DL II</b> Tempo: 7:50 / 7:20 min/km	<b>10 km DL I</b> Tempo: 7:50 min/km
<b>WOCHE 6</b>	<b>6 km DL I + 20 min Kraft (Bauch / Rücken)</b> Tempo: 7:45 min/km	<b>4 km DL I / 4 km DL II</b> Tempo: 7:50 / 7:20 min/km	<b>10 km DL I</b> Tempo: 7:45 min/km
<b>WOCHE 7</b>	<b>6 km DL I + 20 min Kraft (Bauch / Rücken)</b> Tempo: 7:45 min/km	<b>2 km Einlaufen / 5 km DL II</b> Tempo: 7:15 min/km	<b>6 km DL I</b> Tempo: 7:45 min/km
<b>WOCHE 8</b>	<b>5 km DL I + 3 Steigerungsläufe (50-60 m)</b> Tempo: 8:00 min/km	<b>3 km Einlaufen + 3 Steigerungsläufe (50-60 m)</b> Tempo: 8:30 min/km	<b>10 km Wettkampf</b> Tempo: 6:59 min/km

### EIN- UND AUSLAUFEN

Insbesondere bei den intensiven Einheiten wird die Muskulatur so aufgewärmt und zum Abschluss auch wieder etwas gelockert. Wählen Sie das Tempo so, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Im besten Fall traben Sie etwas langsamer als bei einem ruhigen Dauerlauf.

### DL I = RUHIGER DAUERLAUF

Die Basis für das Lauftraining. Das Tempo wird so gewählt, dass Sie sich dabei wohlfühlen und sich mit einem eventuellen Mitläufer unterhalten können (Puls 70-80 Prozent der max. Herzfrequenz). Durch regelmäßiges Training sollte das Tempo langsam steigen - bei gleichen Pulswerten.

### DL II = MITTLERER DAUERLAUF

Wichtig, um den Fettstoffwechsel auch bei höherem Tempo nutzen zu können. Die Geschwindigkeit ist dabei etwas höher (Puls 80-85 Prozent der max. Herzfrequenz), aber noch deutlich unter dem geplanten Wettkampftempo. Und Sie sollten danach auch nicht vollkommen kaputt sein.

### FAHRTSPIEL

Tempowechseltraining, bei dem sich schnelle und langsame Abschnitte abwechseln. Nach dem Einlaufen werden zum Beispiel sechs- bis zwölfmal 200 bis 300 Meter zügiger gelaufen (kein Sprint!), sodass Sie sich in den Trabpausen auch wieder gut erholen können.