

Liebe Läuferinnen,  
Liebe Läufer,

Liebe Vorarlbergerinnen,  
Liebe Vorarlberger,

ab morgen sind es bis zum 13.04, dem Ende der Regierungs-Einschränkungen, noch 21 Tage.

21 Tage mit erheblichen Belastungen für uns alle!

Tage, die für die Meisten von uns eine große Herausforderung darstellen werden. Eine Herausforderung und ein Marathon für jeden Einzelnen.

Wichtig bei der Bewältigung eines Marathons ist nicht nur das regelmäßige Training, sondern die Tatsache, wie im Kopf mit der Belastung umgegangen wird, davor und auch während des Marathons.

Und aus diesem Grund ist es wichtig, auch jetzt einen kühlen Kopf zu bewahren, um Stresssituationen, die zwangsläufig entstehen werden, besser zu meistern, Ruhe zu bewahren und mit gutem Beispiel voran zu gehen.

Um stressige Situationen ruhiger und souveräner meistern zu können, ist ein gesunder Körper und selbstbewusster Geist immer vorteilhaft!

Regelmäßiges Trainieren und Bewegen ist daher unumgänglich, um das Selbstbewusstsein und die Ausdauer zu erlangen, die uns sowohl bei einem Marathon als auch in Situationen wie dieser helfen werden!

Deshalb bewegt Euch und geht laufen!

Das wird ein Marathon werden- selbst für diejenigen, die noch keinen Marathon gelaufen sind!

Haltet Durch es sind nur 21 Tage

Alles Liebe,

Euer Günter

---

Laufen ist nach wie vor erlaubt: Wir müssen zwar gewisse Regeln einhalten, dürfen aber dennoch unseren Lieblingssport ausüben.

Für die nächsten 21 Tage habe ich euch daher einen kleinen Trainingsplan erstellt, der euch wieder ein Stück weiterbringen wird. So werden euer Selbstbewusstsein sowie eure Ausdauer gestärkt!

Diesen Plan werden einige von euch im ersten Moment vielleicht als sehr anstrengend empfinden, aber in Anbetracht der Tatsache, dass wir uns die Tage nun einteilen können, wie wir wollen, werdet ihr erkennen, dass es eigentlich gar nicht so viel ist!

## **Zuerst mal die Regeln, die beim Lauf-Training in Zeiten wie diesen unbedingt einzuhalten sind:**

1. Alleine Laufen!
2. Falls Ihr mal zufällig jemanden beim Laufen trifft: Mindestabstand 2m!
3. Mindestabstand zu den Fußgängern: 2m -falls nötig, auch mal runter vom Weg!
4. Zu Zeiten laufen gehen, wo nicht viele Fußgänger Unterwegs sind!
5. Im Gelände laufen, wenn möglich!
6. Schnellere Einheiten nur, wenn man allein auf dem Weg ist! (Sonst streichen)
7. Auf das Immunsystem achten, nicht nur intensive Belastungen durchführen!

**Wichtig!** Dieser Trainingsplan ist ein **Vorschlag**, er kann natürlich angepasst und verändert werden! Fortgeschrittene und erfahrene Läuferinnen und Läufer können die Intensität jederzeit anpassen.

Für die Einsteiger und Anfänger ist es eine Chance, jetzt durchzustarten!

Wichtig ist, dass wir 21 Tage durchhalten und uns jeden Tag Bewegen!

## **Was noch dazu gehört.....**

### **Stabilisationstraining zur Stärkung der Rumpfmuskulatur**

Stabilisationstraining ist ein Grundbestandteil des Kraft- und Ausdauertrainings.

Es fördert die Körperstabilität und beeinflusst somit die Haltungs- und Bewegungsmotorik. Durch ein gezieltes Stabilisationstraining beugt ihr Verletzungen vor, optimiert das Zusammenspiel von Oberflächen- und Tiefenmuskulatur, fördert eure Beweglichkeit und schafft somit auch Voraussetzungen zum Erlernen von Bewegungsabläufen.

Im Internet findet Ihr genügend Übungen dazu. Tipp: die Übungen nicht zu kompliziert anlegen!

### **Dehn-übungen:**

Bei diesem Thema gehen die Meinungen auseinander. Wichtig: dehnen nie nach intensiver Belastung! Zuerst auslaufen und die Muskeln herunterfahren. Nach einer normalen Laufeinheit kann jedoch ohne Weiteres gedehnt werden. Übungen findet ihr im Internet!

Auch hier gilt wieder: keine komplizierten Übungen durchführen, lieber einfach und regelmäßig trainieren!

Außerdem kann ich allen LäuferInnen auch Yoga wärmstens empfehlen!

## **Technik:**

Wie in anderen Sportarten sollte auch beim Laufen auf die richtige Technik geachtet werden!

Hier die Wichtigsten Punkte!

1. Aufrechter Oberkörper
2. Armhaltung: Winkel zw. Oberarm und Unterarm weniger als 90 Grad (Läuferdreieck)
3. Fußaufsatz Flach in der Nähe des Körperschwerpunkts!
4. Kurzer Schritt nach vorne!
5. Hohe Schrittfrequenz 175/180
6. Beim Berglauf ebenfalls aufrechter Oberkörper! Je steiler, desto kleiner die Schritte!

Ein Lauf-ABC mit den einfachsten Übungen unterstützt das Techniktraining!

Anfersen-Kniehebelauf-Hopserlauf Viele Übungen findet ihr auch im Internet!

<https://www.laufcampus.com/blog/lauf-abc.html>

Tipp: Nicht zu komplizierte Übungen machen!

## **Intensität:**

Alle, die bereits eine Leistungsdiagnostik in den letzten Wochen gemacht und Ihre Individuellen Werte erhalten haben, können somit ihr Training steuern.

Für alle anderen gibt es inzwischen die Möglichkeit, das Training mit Hilfe der Borgskala zu regeln.

Herzfrequenzwerte sind sehr individuell: Die Formeln, die es gibt, stimmen nicht immer!

Tipp: (Speziell bei Frauen und Einsteigern): Auch, wenn der Puls mal höher ist: Solange man sich noch wohl fühlt, ist alles ok. Richte Dich nach der Borgskala!

Die Borgskala findet Ihr anbei!

## **Ziele:**

Viele von Euch hatten als Ziel ein Laufevent im Frühling, sei es beim Frauenlauf oder beim Marathon in Wien. Durch die Absagen ist das nun leider nicht möglich. Tatsache ist: Ihr habt natürlich trotzdem nicht umsonst trainiert! Macht weiter und setzt euch neue Ziele !

Tipp: Setzt euch für jeden Tag ein Trainingsziel und erreicht es, es wird euch stärker machen als zuvor!

## **Regeneration und Ernährung:**

-Achtet darauf, dass ihr nach den intensiven Trainingseinheiten eure Speicher wieder füllt!

-Kaltes Duschen hilft bei der Regeneration!

-Regelmäßiges dehnen und bewusstes Entspannen einbauen

-Vor langen und intensiven Einheiten ebenfalls wieder die Speicher füllen

-Nach dem Krafttraining und langen Bergläufen auf Proteine nicht vergessen!