

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V.

www.viermaerker-waldlauf.de



Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten

Mo.	W9	Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung
Di.	W9	10 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 45 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 5 Min Langsames Laufen; Gesamtdauer ca. 62 Min
Mi.	W9	Erholungstag, siehe Montag
Do.	W9	10 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 50 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; Gesamtdauer ca. 61 Min
Fr.	W9	Erholungstag, siehe Montag
Sa.	W9	10 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 50 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; Gesamtdauer ca. 61 Min
So.	W9	Erholungstag, siehe Montag

Laufschuhe

Vorweg: es gibt nicht den **besten** Laufschuh, der für alle Läufer geeignet ist. Jeder muss daher den für ihn am besten geeigneten Schuh selber finden. Am einfachsten geht das in einem guten Fachgeschäft. Geschultes Personal und eine Analyse des Abrollverhaltens des Fußes auf Grund einer Videoanalyse geben einen guten Hinweis, welcher Schuh passen könnte.

Beim Laufen wirken relativ hohe Kräfte auf den Körper, insbesondere auf die Fuß- und Kniegelenke. Der Fuß muss bei jedem Auftritt etwa das **zwei – bis vierfache** des Körpergewichtes auffangen. Ein guter Schuh zeichnet sich dadurch aus, dass er hinreichende Stabilität mit ausreichendem Comfort verbindet. Laufschuhe haben eine speziellen Aufbau, in dem die Kombination verschiedener Materialien helfen, die Kräfte, die auf die Gelenke einwirken, abzdämpfen. Gute Laufschuhe sollten einigen hundert Kilometer den Fuß schützen, stützen und dämpfen.

Wichtiger Faktoren für die Auswahl des richtigen Laufschuhs sind:

- das **Körpergewicht**, weil ein schwerere Läufer in der Regel stabilere Schuhe mit einer festeren Zwischensohle benötigt;
- eine **Fußfehlstellung**; Normalfuß, Hohlfuß oder Senkfuß brauchen unterschiedliche Schuhkonstruktionen;
- die **Beinstellung** (X/O – Beine); diese beeinflusst das Abrollverhalten des Fußes;
- der **Laufstil**; entscheidend ist, ob der Läufer mit der Ferse aufsetzt oder mit dem Mittel- bzw. Vorderfuß;
- **Laufumfang** und bevorzugter **Laufuntergrund** (Asphalt, Waldboden etc.).

Ein Schuh mit einer zu weichen Dämpfung bietet keine ausreichende Stütze und erhöht die Verletzungsgefahr. Andererseits kann aber auch ein Schuh mit einer zu harten Dämpfung auf Dauer zu Beschwerden in den Gelenken führen. Wie vieles ist auch das Angebot an Laufschuhen einem ständigen Wechsel der Moden unterworfen. Während früher ein Trend zu eher weich gedämpften Schuhen zu beobachten war, scheinen heute eher härtere Schuhe wieder das Angebot zu bestimmen.

Grundsätzlich reichen bei einem **Laufumfang** bis 20 km in der Woche in der Regel ein paar Laufschuhe aus. Wer mehr läuft, sollte mindestens ein weiteres Paar, möglichst mit der gleichen Funktionalität aber von einem anderen Hersteller, anschaffen. Weil jeder Schuh anders aufgebaut ist (andere Passform, anderes Dämpfungssystem, anderer Leisten usw.) wird vermieden, dass sich der Fuß zu sehr an einen Schuh gewöhnt und sich Beschwerden einlaufen.

Frauen brauchen andere Laufschuhe als Männer. Der Unterschied zu den Männern liegt meistens in der Breite des (zierlicheren) Fußes und dem meist niedrigeren Körpergewicht. Zudem neigen Frauen eher zu X-Beinen und stärkerer Pronation, was v. a. durch die breitere Hüft-/Beckenstellung bedingt ist. Deshalb sind Frauenmodelle, abgesehen von den Farben, hinsichtlich des Aufbaues nicht immer gleich den Herrenmodellen.