

DIRK VON GEHLEN
MINUTENMARATHON
VON 0 AUF 42:195 MIN IN ACHT WOCHEN



»JETZT BIN ICH EINE
LÄUFERIN, JETZT
BIN ICH EIN LÄUFER!
DENN GENAU DAS
KÖNNEN SIE VON
SICH BEHAUPTEN,
WENN SIE 42,195
MINUTEN AM STÜCK
LAUFEN KÖNNEN.
DAS IST DAS GROSSE
ZIEL, DAS SIE NACH
ACHT WOCHEN ER-
REICHEN WERDEN:
42,195 MINUTEN
AM STÜCK!«

🏃 Eigentlich dürfte es dieses Buch gar nicht geben. Wenn alles normal gelaufen wäre, wäre ich niemals auf die Idee gekommen, meine private Freude am Laufen öffentlich zu teilen. Es läuft jedoch nicht immer normal, und es ist – und das ist die wichtigste Erkenntnis des Buches gleich auf der ersten Seite – gar nicht so wichtig, was allgemein als normal gilt oder was wir denken, wie es zu laufen hat. Viel bedeutender ist es, herauszufinden, wie »wir laufen«, jede und jeder für sich. Dieses Buch handelt genau davon: Wie wir nicht mehr bewegt werden, sondern selbst in Bewegung kommen. Wie wir unsere Perspektive auf uns und auf unsere Umwelt ändern und wie wir uns davon lösen, wie »es läuft« oder zu laufen hat – und dann einfach »selbst laufen«.

Deshalb gibt es in diesem Buch auch keine allgemeinen Regeln dafür, wie die Sache mit dem Sportlicherwerden für alle funktionieren soll. Stattdessen finden Sie auf den nächsten Seiten die Ermutigung dazu, Ihren eigenen Weg zum Sport zu finden: Es ist Ihr ganz persönlicher Lauf, mit Ihren Stärken und Schwächen. Es wird ein Lauf mit Höhen und Tiefen und sicher keiner, der ohne Rückschläge auskommt. Aber es ist ein Lauf, zu dem wir gemeinsam aufbrechen und bei dem Sie von den Erfahrungen vieler Tausend anderer Läuferinnen und Läufer profitieren können, die bereits am *Minutenmarathon*

teilgenommen haben. Ihr Lauf wird dann erfolgreich werden, wenn Sie ihn laufen und dabei lernen, mehr auf sich und Ihren Körper zu hören als auf das, »wie es normal läuft«.

Wenn Sie dabei ein wenig Geduld und ein gutes Maß an Regelmäßigkeit mitbringen, werden Sie sich am Ende selbst überraschen – und ein bisschen stolz feststellen: Jetzt bin ich eine Läuferin, jetzt bin ich ein Läufer! Denn genau das können Sie von sich behaupten, wenn Sie 42,195 Minuten am Stück laufen können. Das ist das große Ziel, das Sie nach acht Wochen erreichen werden: 42,195 Minuten am Stück! Und wer so lange läuft, darf sich Läuferin und Läufer nennen – ich würde sogar sagen Marathonläuferin und Marathonläufer, denn die 42,195 Minuten leihen sich die weltberühmte Zahl vom bekanntesten aller Läufe aus, übertragen sie auf die Zeit und schaffen damit den kleinsten Marathon der Welt: den *Minutenmarathon*.

Dass ich das alles so einfach behaupten kann, liegt daran, dass es zu Beginn des Jahres 2020 nicht normal lief. Nicht nur bei mir, sondern überall auf der Welt. In Folge der Coronapandemie gab es für viele Menschen eigentlich nur noch eine Konstante: die Ungewissheit. Mitten im ersten Lockdown entstand die Idee, bei der *Süddeutschen Zeitung* einen Laufnewsletter anzubieten. Das Laufen war der einzige Sport, der ohne Einschränkungen möglich war, während

Fitnessstudios und Sportplätze schließen mussten. Dieser Laufnewsletter war nicht nur der Startschuss für dieses Buch, er hat auch in insgesamt vier sogenannten Staffeln den Beweis erbracht, dass die Grundidee des *Minutenmarathons* funktioniert. Einige Tausend Anfängerinnen und Wiedereinsteiger sind mithilfe unseres achtwöchigen Trainingsprogramms zu Läuferinnen und Läufern geworden. Und dieses Buch lädt Sie ein, genau das auch zu schaffen: Im Kapitel »Laufen« finden Sie die Trainingspläne und Laufinformationen, die Sie benötigen, um selbst zu starten. Und zwar sofort: Schlagen Sie Seite 72 auf und beginnen Sie mit dem Training!

Das Buch beginnt mit dem Kapitel »Wissen«, in dem ich Sie in 42 größeren und kleineren Unterpunkten mitnehme in die Welt des Laufsports. Hier erfahren Sie zum Beispiel, was man gegen Seitenstechen tun kann, was die Marathonbundestrainerin Ihnen rät und welche Tricks es gibt, um die richtigen Laufschuhe zu finden.

Das wichtigste Kapitel des Buches ist aber noch nicht geschrieben. Sie finden es ganz am Ende und werden es selbst schreiben. Es ist ein Lauftagebuch, in dem Sie Ihre eigenen Läufe und Erfolge dokumentieren. Denn es gibt keine bessere Motivation, als sich die eigenen Leistungen vor Augen zu führen. Die Sportpsychologie spricht von der Selbst-

wirksamkeitserfahrung (SWE). Ich lade Sie deshalb ein, auf den abschließenden Seiten des Buches zu notieren, wann Sie wie lange gelaufen sind. Und je kleiner Sie beginnen, umso besser: Dann haben Sie die größte Chance, sich zu steigern – und eine sehr beglückende Selbstwirksamkeitserfahrung zu machen.

Dabei leitet uns der Abschlussgruß, mit dem ich auch den Newsletter der *Süddeutschen Zeitung* immer beendet habe: »Laufen Sie gut!«. Es ist einerseits ein Wunsch, aber andererseits auch eine Aufforderung. Laufen Sie so, dass es Ihnen dabei gut geht – und so, dass Sie sich nach dem Lauf besser fühlen als davor. Hören Sie auf Ihren Körper, auf Ihre Bedürfnisse. So finden Sie am ehesten heraus, was Sie brauchen, um selbst zu laufen – sogar dann, wenn »es« einmal nicht so gut läuft.

INHALT

1 / 12

WISSEN

2 / 72

LAUFEN

3 / 92

DOKUMENTIEREN

122

INTERVIEWS

MICHAEL AREND / 124

KATRIN DÖRRE-HEINIG / 128

JAN FITSCHEN / 132

136

ANHANG

INDEX / 138

DANKSAGUNG / 142

»DAS WICHTIGSTE
KAPITEL DES
BUCHES IST ABER
NOCH NICHT
GESCHRIEBEN.
SIE FINDEN ES
GANZ AM ENDE
UND WERDEN ES
SELBST SCHREIBEN.
DENN ES GIBT
KEINE BESSERE
MOTIVATION, ALS
SICH DIE EIGENEN
LEISTUNGEN VOR
AUGEN ZU FÜHREN.«

1. KAPITEL

WISSEN

01 / 16

DIE ERSTEN SCHRITTE:
SO GELINGT DER EINSTIEG!

02 / 19

DER MYTHOS MARATHON

03 / 20

DER MEDIZINISCHE RAT

04 / 21

VERGESSEN, ZU LAUFEN

05 / 23

DIE BESTE LAUFUHR ...
GIBT ES NICHT

06 / 24

LAUFEN,
UM DAVON ZU ERZÄHLEN

07 / 25

SEVEN-MINUTE-WORKOUT

08 / 29

DIE ACHT WICHTIGSTEN BUCHSTABEN
AUS DEM LAUF-ABC (LAUFSCHULE)

09 / 31

GEHPAUSEN

10 / 31

SEITENSTECHEN

11 / 32

COMMUTE RUN

12 / 33

SCHUHE KAUFEN

13 / 34

STREAKRUN – DER TÄGLICHE LAUF

14 / 36

LAUFGRUPPEN

15 / 37

AN DER ANAEROBEN SCHWELLE

16 / 39

LAUFEN BEI HITZE

17 / 41

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN
ZU LAUFEN UND ERNÄHRUNG

18 / 43

NÜCHTERNLAUF

19 / 43

TOILETTENBESUCH

20 / 44

RUNNER'S HIGH

21 / 45

BERGFEST:
ZEHN GLÜCKLICHE VORSÄTZE

22 / 47

HUNDE

23 / 48

SMARTE ZIELE SETZEN

24 / 48

SEILSPRINGEN

25 / 49

LAUFEN BEI
REGEN

26 / 49

ÜBERS LAUFEN LESEN -
DIE TOP 10 BÜCHER

27 / 52

TRAININGSPÄNE LESEN
(AM BESTEN RÜCKWÄRTS)

28 / 53

DU BIST EIN LÄUFER,
WENN ...

29 / 54

FARTLEK

30 / 55

SCHNEE

31 / 56

REGENERATION

32 / 56

GESCHMEIDIGE HALTUNG

33 / 57

LAUFEN UND HÖREN

34 / 58

WOHLFÜHLTEMPO - EASY PACE

35 / 59

TIERE AUF DER STRECKE

36 / 60

MUSKELKATER

37 / 61

LAUFEN UND SIGHTSEEING

38 / 61

HAUSSTRECKE

39 / 62

LAUFEN MIT KINDERN

40 / 62

DIE KLEINIGKEITEN


41 / 63

DAS RENNEN

42 / 64

DIE REGELN DES LAUFENS: ERGEBNISSE
DER *MINUTENMARATHON*-UMFRAGE

DIE ERSTEN SCHRITTE: SO GELINGT DER EINSTIEG!

 **Haben Sie gute Vorsätze?**
**Dann helfen Ihnen diese zehn Tricks
vielleicht dabei, diese auch in die
Tat umzusetzen:**

1.

NUR KLEINE SCHRITTE FÜHREN ZUM FORTSCHRITT

Das große Anfangs-Paradox im Umgang mit guten Vorsätzen lautet: Wenn Sie wirklich etwas erreichen wollen, sollten Sie mit vielen kleinen Schritten beginnen. Und mit klein meine ich: noch kleiner als Sie gerade denken. Die Psychologin Miriam Junge spricht von »micro habits«, also winzigen Gewohnheiten, die viel verändern können. Denn wenn Sie noch nie gelaufen sind, sind fünf Minuten Dauerlauf ohne Unterbrechung ein sehr guter Erfolg – und wenn Sie diesen guten Erfolg wiederholen können, wird er doppelt gut.

2.

FORTSCHRITT FÜHLT SICH BESSER AN, WENN SIE IHN FESTHALTEN

Gerade beim Start gilt: Achten Sie auf sich – und nur auf sich. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen, die von Pace oder Ultramarathon sprechen. Schauen Sie auf Ihr eigenes Tempo. Achten Sie Ihre Erfolge, indem Sie diese notieren. Wenn Sie fünf Minuten ohne Pause laufen können, sollten Sie das

aufschreiben. Freuen Sie sich über das Erreichte – und versuchen Sie, es zu bewahren. Wenn Sie langsam, aber dafür regelmäßig laufen, kommen Fortschritt und Tempo von allein.

3.

GEWÖHNEN SIE SICH DARAN

Am ehesten werden Sie zum Läufer und zur Läuferin, wenn Sie das Laufen gar nicht mehr bemerken. Wenn es Ihnen gelingt, Läufe selbstverständlich in Ihren Alltag zu integrieren, entsteht die Regelmäßigkeit, die am wichtigsten ist, um Vorsätze zur Tat werden zu lassen: Laufen Sie morgens neben Ihrem Kind zur Schule oder joggen Sie den Hinweg zum Einkaufen. Das Ziel dabei: Machen Sie Laufen zur Gewohnheit. Rituale sind wichtiger als Resultate.

Denn beim Einlösen guter Vorsätze geht es anfangs mehr darum, die Willenskraft zu trainieren als körperliche Fähigkeiten. Sie müssen sich selbst zeigen: »Das kann ich.« Achten Sie deshalb in Ihrem Lauftagebuch auf regelmäßige Einträge. Tempo oder Dauer können Sie am Anfang getrost missachten.

4.

LAUFEN SIE, DIE DETAILS KOMMEN SPÄTER

Auch auf Ausstattung, Atmung oder Lauftechnik müssen Sie anfangs nicht zu viel Wert legen. Wichtig ist, dass Sie nicht zu schnell laufen und dass Sie beim Laufen keine Schmerzen haben. Um die richtigen Schuhe (siehe Seite 33) oder eine perfekte Armhaltung (siehe Seite 56) können Sie sich kümmern, wenn Sie ins Laufen gekommen sind.

5.

ACHTEN SIE AUF IHREN KÖRPER

Wie geht es Ihnen? Diese Frage sollte zur zentralen Maßeinheit für Ihren Laufeinstieg werden. Versuchen Sie, auf Ihren Körper zu hören und zu spüren, was Ihnen guttut und was nicht. Mir persönlich hat vor allem diese Richtschnur geholfen: Ich achte darauf, dass es mir nach dem Lauf besser geht als davor. Wenn ich mich daran halte, ist die Aussicht auf das Gefühl nach dem Lauf die beste Motivation vor dem Lauf.

6.

UMGEBEN SIE SICH MIT MENSCHEN, DIE SPORTLICH SIND

Ihr soziales Umfeld hat Einfluss darauf, wie sportlich Sie selbst sind. Zu diesem

Ergebnis kommen mehrere wissenschaftliche Studien – und auch die eigene Erfahrung. Wenn Sie sich zum Laufen mit Freundinnen und Freunden verabreden, kann darin genau der Motivationsschub liegen, den Sie zum Start brauchen. Sie wollen die anderen ja nicht warten lassen. Vielleicht finden Sie auch im Netz inspirierende Lauf-Influencerinnen und -Influencer, die Sie mit ihren Posts motivieren (siehe Seite 24).

7.

NUTZEN SIE DEN VIERTEL-TRICK

Lange gerade Laufstrecken können sich negativ auf Ihre Motivation auswirken. Wenn Sie schon beim Start sehen, dass eine sehr gerade Straße sehr langweilig vor Ihnen liegt, wird ein Kilometer plötzlich viel zäher als bei einem verwinkelten Lauf durch viele kleine Wohnstraßen, an denen Sie oft abbiegen müssen. Ich nenne solche Strecken Viertel-Läufe, weil sie am besten direkt in Ihrem Wohnviertel stattfinden. Laufen Sie durch die kleinen Gehwege und Seitenstraßen, die Sie sonst nie benutzen, und biegen Sie einfach einmal an Ecken links ab, an denen Sie immer nur rechts gehen. So vermeiden Sie lange und langweilige Straßen und können sich kleine Ziele setzen wie: zwei Ecken noch, oder ich laufe, bis ich an einem Postauto vorbeikomme (siehe Seite 54, Fartlek).

8.

WILLENSKRAFT IST WIE EINE PFLANZE – SIE MÜSSEN SIE PFLEGEN

Der Viertel-Trick zielt vor allem darauf ab, Ihr internes Belohnungssystem einzubinden. Wenn wir Ziele erreichen, und sei es nur die Strecke bis zur nächsten Ecke bewältigt zu haben, freut uns das. Nutzen Sie diese Freude, um sich zum Laufen zu motivieren. Das Bild vom inneren Schweinehund, den Sie überwinden sollen, finde ich dabei falsch. Besser gefällt es mir, die Willenskraft wie eine Pflanze zu betrachten, die Sie regelmäßig gießen und pflegen müssen. Belohnen Sie Ihre Willenskraft, indem Sie viele kleine Ziele erreichen – und dokumentieren.

9.

WÄHLEN SIE IHREN LAUF-SOUNDTRACK

Welche Musik würde abgespielt, wenn Ihr Lauf ein Film wäre? Bedienen Sie sich bei poppigen Radiosongs oder pathetischen Motivations-Hymnen aus Hollywoodfilmen, wenn Sie zum Lauf aufbrechen (siehe Seite 57). Wenn Sie zum Beispiel *Remember my Name* des US-Rappers Fort Minor hören, während Sie loslaufen, versetzt Sie der Text quasi automatisch in Aufbruchsstimmung. Im Film *Die Schlümpfe* werden seine Reime beispielsweise genutzt, um das große Finale der Heldenreise einzuleiten: »This is ten percent luck, twenty percent skill. Fifteen

percent concentrated power of will. Five percent pleasure, fifty percent pain. And a hundred percent reason to remember the name.« (Zu Deutsch etwa: »Es geht zu zehn Prozent um Glück, zwanzig Prozent sind Können. Fünfzehn Prozent sind konzentrierte Willenskraft. Fünf Prozent Freude, fünfzig Prozent Schmerz. Herauskommt ein 100-prozentiger Grund, sich an diesen Namen zu erinnern.«)

10.

MACHEN SIE SICH AUF RÜCKSCHLÄGE GEFASST

Ob ein guter Vorsatz funktioniert, zeigt sich nicht am ersten oder zweiten Tag, sondern nach ein paar Wochen, wenn die Rückschläge kommen. Wenn Sie von Anfang an wissen, dass diese Motivationslöcher kommen, sind Sie vielleicht weniger überrascht und können leichter dem Rat folgen, den Ritual-Experte James Clear formuliert hat: »Einmal ist keinmal.« Was er meint: Einmal können Sie Ihren Vorsatz ausfallen lassen, ohne sich Gedanken zu machen ¹.

¹<https://jamesclear.com/how-to-stop-procrastinating>

SEVEN-MINUTE-WORKOUT

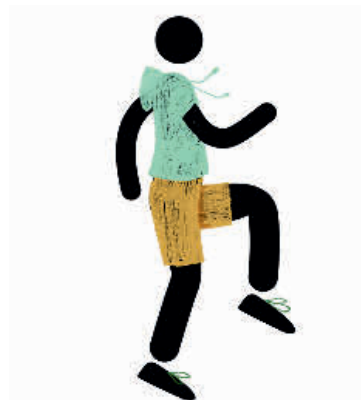
🏃 Im Sommer 2013 erreichten die Sportwissenschaftler Brett Klika und Chris Jordan aus Florida weltweite Aufmerksamkeit mit einer interessanten These. In einer Studie hatten sie ermittelt, dass man für grundlegende körperliche Fitness keine Geräte und nur wenig Zeit benötigt.

Lediglich ein Stuhl, eine Wand und das Gewicht des eigenen Körpers reiche aus, um »maximale Erfolge aus minimalem Investment« zu erzielen, so der Untertitel ihrer Studie¹, die im Anschluss von der New York Times auch außerhalb der Sportwissenschaft populär gemacht wurde. Seitdem gilt das Seven-Minute-Workout als schnelle tägliche Hilfe zur täglichen Fitness. Die *New York Times* hat die zwölf Übungen, die mit hoher Intensität innerhalb von sieben Minuten absolviert werden müssen, sogar in einer eigenen App zusammengefasst, die man auf dem Smartphone installieren kann.

Für Einsteigerinnen und Laufbeginner finde ich aber eine Variante des Seven-Minute-Workouts inspirierender, die ich an der TU München am Lehrstuhl für präventive Sportmedizin entdeckt habe. Das Konzept zeigt sieben Übungen², die jeweils eine Minute lang gemacht werden sollen – und zwar täglich. So soll man mit sieben Minuten in sieben Wochen fit werden. Ich fand das ganz passend zu den acht Wochen unseres Trainingsplans, und habe mich davon inspirieren lassen:

ERSTE MINUTE: AUF DER STELLE LAUFEN

Laufen Sie eine Minute lang auf der Stelle und versuchen Sie dabei, die Knie nach oben zu ziehen. Das klingt viel leichter, als es in Wahrheit ist, fangen Sie deshalb ruhig langsam an, und steigern Sie die Frequenz Ihrer Schritte.



¹ https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH_INTENSITY_CIRCUIT_TRAINING_USING_BODY_WEIGHT_5.aspx
² <https://www.sport.mri.tum.de/de/projekt-7fit.html>

ZWEITE MINUTE:

HAMPELMANN

Eine Sprungübung, die kindliche Freude verspricht. Sie stehen im lockeren Stand, die Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Arme hängen anfangs neben dem Körper. Dann springen Sie hoch in eine leichte Grätsche und führen gleichzeitig die Arme seitlich am Körper nach oben, sodass sie oben über ihrem Kopf in die Hände klatschen könnten.



DRITTE MINUTE:

BEINSTRECKER

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und strecken Sie Ihre Beine lang aus. Wenn Sie etwas Übung haben, können Sie auch ein Gewicht wie ein Buch auf Ihre Füße legen, während Sie die Beine strecken.



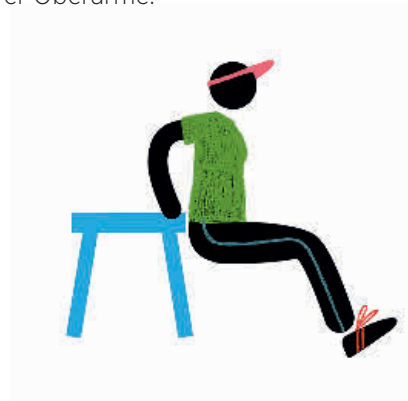
**VIERTE MINUTE:
EINSEITIGER CRUNCH**

Stehen Sie vom Stuhl auf, stellen Sie ihn aber nicht zu weit weg (wir brauchen ihn gleich noch mal). Ziehen Sie nun Ihr rechtes Knie zum linken Ellenbogen und anschließend das linke Knie zum rechten Ellenbogen. Sie können diese Variante des Bauchmuskeltrainings auch in einer Gehphase im Lauftraining einbauen.



**FÜNFTE MINUTE:
STUHL-DIPS**

Setzen Sie sich wieder auf den Stuhl, rücken Sie aber so weit vor, dass Sie nicht mehr sitzen, sondern nur noch auf den Armen aufgestützt sind. Der Po ist in der Luft und wird nun eine Minute lang hoch- und runter, bewegt. Damit trainieren Sie die Rückseite Ihrer Oberarme.



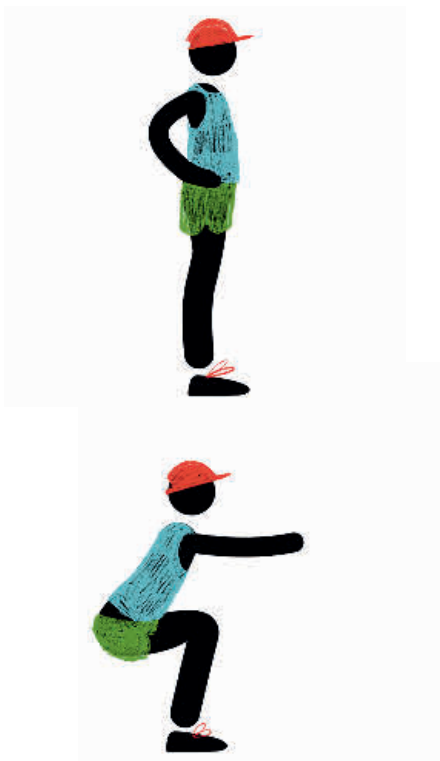
SECHSTE MINUTE: SEILSPRINGEN

Diese Übung können Sie mit und ohne Seil ausführen. Wenn Sie keines zur Hand haben, tun Sie einfach so, als würden Sie eine Minute lang Seil springen: aus dem schulterbreiten Stand flach springen und dabei die Arme kreisen, als würden Sie ein Seil drehen.



SIEBTE MINUTE: KNIEBEUGEN

Legen Sie das (gedachte) Seil zur Seite und machen Sie zum Abschluss Kniebeugen: Dabei gehen Sie aus dem schulterbreiten Stand so in die Knie, dass Sie bei geradem Rücken die Oberschenkel parallel zum Boden haben, die Knie aber nicht über die Schuhspitzen hinausreichen. Dann stellen Sie sich wieder auf.



INDEX

A

Aerob	S. 37
Alternativtraining	S. 83, 130
Anaerob	S. 37, 38
Anfersen	S. 29
Atmung	S. 17, 37, 56
Aufwärmen	S. 133
Ausdauer	S. 37

B

Barfußlauf	S. 82
Bauchmuskulatur	S. 84
Bauchmuskeltraining	S. 27
Baumwolle	S. 62
Beweglichkeit	S. 57
Bewegung	S. 43, 84
Brustwarzen	S. 62

C

Check	S. 20, 128
Commute Run	S. 32

D

Dauerlauf	S. 16, 134
Dehnen	S. 35, 86, 125, 133

E

Eiweiß	S. 87
Energie	S. 35, 37
Energiereserven	S. 90
Energieriegel/-gels	S. 62
Erholung	S. 46, 54, 56, 130
Ernährung	S. 39, 41, 42, 129, 132

F

Fahrtspiel/Fartlek	S. 54
Faszientraining	S. 60
Faustformel	S. 38
Fette	S. 41
Fettstoffwechsel	S. 43, 129
Fieber	S. 69
Flow-Zustand	S. 21, 22
Flüssigkeit	S. 40
Frühstück	S. 41, 43
Funktionskleidung	S. 88
Fußaufsatz	S. 82

G

GPS-Uhr	S. 23, 78
Grundlagenausdauer	S. 37, 59, 65, 66, 126

H

Handschuhe	S. 88
Herzfrequenz	S. 79
Herzmuskel-Entzündung	S. 69
Herzschlag	S. 79

I

Immunsystem	S. 87
Intensität	S. 40, 54
Intervalltraining	S. 31, 65, 134

K

Kohlenhydrate	S. 37, 71
Körpergefühl	S. 82
Körperschwerpunkt	S. 83

L

Laktat	S. 37
Laktatkonzentration	S. 38
Laktatschwelle	S. 37, 126
Laktattest	S. 38
Lauf-ABC	S. 29
Laufband-Analyse	S. 131
Laufschule	S. 29, 84
Laufshirt	S. 39
Laufstil/-technik	S. 29, 33, 56, 82, 83
Lauftraining	S. 27, 37, 65, 84, 90
Laufuhr	S. 23, 54, 78, 80, 91
Läuferdreieck	S. 83

M

Marathon	S. 19, 20, 34, 41/42, 50 - 54, 67, 90, 129
Maximale Herzfrequenz	S. 79
Milchsäuregärung	S. 37
Motivation	S. 7, 17, 36, 48,
Muskelfaszien	S. 60
Muskelgruppen	S. 30
Muskelkater	S. 60, 85

INDEX

N

Nüchternlauf S. 43, 45, 129
Nüsse S. 41

O

Open-Window-Effekt S. 87
Öl S. 41

P

Pace S. 37, 58/59,
80, 127
Pausen S. 16, 45, 46, 56,
68/69, 78, 86,
130
Pronation S. 33
Pulsbereiche S. 38
Pulsmesser S. 38, 79
Pulsuhr S. 130
Pulswert S. 68, 79

R

Regelmäßigkeit S. 6, 16, 37, 64,
66, 71, 80/81,
85, 88
Regeneration S. 35, 42, 56,
86/87
Regenerationsphase S. 56
Regenerationstage S. 68
Rituale S. 34, 80/81, 85
Ruhewert S. 130
Rückfuß S. 82

S

Sauerstoff S. 37
(Lauf-)Schuh S. 33, 55, 66,
126/127, 131
Schweiß S. 40
Schweißband S. 40, 88
Schwelle S. 37, 38
Schwimmen S. 40, 129, 130
Stabilitätstraining S. 65, 82/83, 84
Stoffwechsel S. 37
Superkompensation S. 46, 56, 130
Supination S. 33

T

Tapering	S. 90
Technik	S. 125, 127
Temperatur	S. 39, 40, 53, 88, 129
Tempodauerlauf	S. 126
Tempoläufe	S. 65, 70, 125, 126
Trainingsbereich	S. 37, 79, 125
Trainingseffekt	S. 42, 133
Trainingseinheit	S. 52, 87, 133
Trainingsmethode	S. 31, 129
Trainingsphase	S. 32, 38, 41, 42, 132
Trainingsplan	S. 7, 25, 31, 35, 41, 46, 50, 52, 60, 68, 85, 90, 97, 124, 130/131
Trainingsreiz	S. 37, 125, 131
Trick	S. 7, 16/17, 18, 31, 33, 40, 45, 48, 51, 52, 60, 62, 76, 80, 82, 88, 129, 131
Trinken	S. 39, 42/43, 87, 129

U

Umfänge	S. 56, 90
---------	-----------

V

Verletzung	S. 126
Vokuhila	S. 83
Vorbereitung	S. 90
Vorfuß	S. 82

W

Wackelbrett	S. 84
Wasserschutz	S. 49
Wettkampf	S. 63, 67, 90, 128/129, 131
Wettkampfvorbereitung	S. 86

DANKSAGUNG

🏃 Dieses Buch wäre nicht möglich gewesen ohne die Unterstützung zahlreicher toller Menschen, die mitgeholfen, mitgelesen oder dann und wann unterstützend am Wegesrand standen.

Ich danke Euch allen: den Kolleginnen und Kollegen in der *SZ*, die in Technik, Produktmanagement, Gestaltung, Redaktion und Verlag mitgeholfen haben, den *Minutenmarathon* zu einem Erfolg zu machen, und allen, die sich meine merkwürdigen Ideen dazu angehört und mich haben machen lassen. Ich danke den Leserinnen und Lesern, die den Newsletter abonniert haben und mitgelaufen sind. Ich danke allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern beim Delius Klasing Verlag, der großartigen Katharina Bitzl für die Illustrationen und allen, die dazu beitragen haben, dass das Buch läuft. Ich danke meiner Familie dafür, dass sie mich laufen lässt, und ganz besonders danke ich dem Laufen selbst. Deshalb hier als Danksagung ein offener Brief an unseren Lieblingssport.

Du hast mich sportlicher gemacht. Das ist wunderbar, darauf hatte ich gehofft, als wir uns kennenlernten. Aber du hast mich auch fröhlicher gemacht, geduldiger und ausgeglichener. Ich verdanke dir ruhige Gedanken in den Phasen meines Lebens, in denen alles um mich herum laut und belastend scheint. Dafür danke ich dir. Du hast mir meine Grenzen gezeigt und mich motiviert, über diese Grenzen hinauszugehen. Durch dich habe ich gelernt, besser mit Widerständen umzugehen, resilient und geduldiger zu werden – auch ohne Lafschuhe an den Füßen.

Dafür danke ich dir, liebes Laufen! Denn Dankbarkeit ist auch das Gefühl, das ich spüre, wenn ich meine Zeit mit dir dokumentiere. Nicht nur spüre ich beim Rückblick auf meine Laufkilometer, wie viel ich zu leisten imstande bin (siehe auch Seite 52). Ich erinnere mich dabei auch stets daran, was für ein Geschenk es ist, dich zu haben. Es ist keinesfalls einfach gegeben, sich selbst herausfordern und einfach loslaufen zu können. Bei mir war es ein Bänderriss, den ich mir bei einem Freizeitkick zuzog, der mich erst aus der Bahn und auf den Gedanken brachte: Ich sollte Laufen nicht als selbstverständlich hinnehmen.

Als ich in der Praxis auf der Liege saß und den Orthopäden sagen hörte, dass ich mindestens vier Wochen auf dich verzichten sollte, schmerzte plötzlich nicht mehr der Fuß, sondern vor allem der Stich ins Herz. Ich

musste gegen die Tränen ankämpfen und viel Kraft aufwenden, um vernünftig zu bleiben. Es fühlte sich an, als würdest du, liebes Laufen, mich verlassen! Die Ausdauer und Geduld, die ich vorher mit dir trainiert hatte, brauchte ich jetzt, um die Zeit ohne dich zu überbrücken. Vier lange Wochen!

Als wir uns kennenlernten, hätte ich mir niemals vorstellen können, dass ich dich mal so vermisse würde. Anfangs war ich eher zurückhaltend. Wir trafen uns nur sporadisch, und ich war vor allem froh, wenn unser Zusammensein vorbei war. Aber nach ein paar Wochen änderte sich mein Blick auf dich. Ich bemerkte, wie mir die Zeit mit dir half, ruhiger zu werden. Die Zeit mit dir war Zeit mit mir. Nach ein paar Monaten bemerkte ich, dass ich mich an Tagen ohne dich auf unser nächstes Treffen freute. Wie sehr ich mich in dich verliebt hatte, bemerkte ich, als ich das erste Mal einen fremden Läufer auf der Straße sah und kurz neidisch wurde: »Er kann Laufen, während ich hier im Bus sitzen muss«, dachte ich und ging im Kopf die Termine durch, um eine freie Stunde für einen spontanen Lauf zu finden.

Von außen mag unsere Beziehung aussehen wie ein Hobby. Für mich klingt der Begriff komisch, irgendwie nach Modelleisenbahn oder Chorprobe. Du bist viel mehr als ein Hobby, du bist zum Bestandteil meines Lebens geworden – und dafür danke ich dir!

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage

ISBN 978-3-667-12370-1

© Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld

Text: Dirk von Gehlen

Illustration: Katharina Bitzl

Lektorat: Julia Schaak

Umschlaggestaltung und Layout: Felix Kempf, www.fx68.de

Gesamtherstellung: Couleurs Print & More GmbH, Köln

Printed in EU

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages
darf das Werk weder komplett noch teilweise reproduziert, übertragen
oder kopiert werden, wie z. B. manuell oder mithilfe elektronischer
und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung
und Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag

Siekerwall 21

D-33602 Bielefeld

Tel.: 0521/559-0

Fax: 0521/559-115

E-Mail: info@delius-klasing.de

www.delius-klasing.de