

Trainingstipps für den «10 Meilen Lauf»



Fit für den Lauf:
Mit der optimalen Vorbereitung sind Spass und Erlebnis am Lauf garantiert.

FOTO: ZVC

Nur noch zwei Monate und das Stedtli und die schöne Umgebung von Laufen verwandeln sich am 16. Juni wieder in ein sommerliches Läuferparadies. Läufer und Walker erkunden die abwechslungsreiche 10-Meilen-Strecke mit ihren vielseitigen Landschaftserlebnissen, währenddem im Stedtli die Teams der Stafette Spass auf ihren Runden durch die Gassen der Altstadt haben.

Geht es Ihnen auch so wie mir: Haben Sie grosse Lust an diesem Lauffevent aktiv teilzunehmen, haben aber einige Bedenken, ob dies für nicht routinierte Läufer überhaupt machbar ist? Oder haben Sie sich auch gefragt, wie man sich am besten auf den Lauf vorbereitet? Wir haben deshalb den Laufexperten, Trainer und Gründer der Plattform runningcoach.ch Valentin Belz um wertvolle und nützliche Tipps gebeten, die auch, bis jetzt nicht routinierten Läufern Spass und Erlebnis am Lauf garantieren.

Tipp Nummer 1: Beginne sobald wie möglich mit dem Training: je früher desto besser! Empfehlenswert ist pro Woche regelmässig im Durchschnitt dreimal, während rund 45 Minuten zu trainieren, wobei die Häufigkeit des Trainings wichtiger ist als die Länge: Also lieber etwas kürzer, dafür öfter.

Tipp Nummer 2: Laufe nicht zu schnell. Während eines 45-minütigen Trainings sollte man sein eigenes Wohlfühltempo finden. Ein gutes Zeichen für das richtige Tempo ist, wenn man sich

nebenei noch ohne Probleme unterhalten kann.

Tipp Nummer 3: Fühl dich wohl. Für ein regelmässiges und motiviertes Training kann es sehr hilfreich sein, nicht allein, sondern gemeinsam mit Freunden oder Arbeitskollegen zu laufen. Weiter ist sowohl für die Motivation als auch für den Erfolg wichtig, dass man sich realistische Zeile steckt, zum Beispiel durch das setzen von Meilensteinen, die sich bis zum Lauf stetig steigern und auf denen aufgebaut werden kann (bis Ende April fünf Kilometer, bis Mitte Mai acht Kilometer, bis Ende Mai zwölf Kilometer und so weiter). Sehr sinnvoll ist auch schon im Voraus auf der Strecke zu üben oder sie einmal abzulaufen, damit man am Lauf selbst schon weiss, was auf einen zukommt und man das Optimum herausholen kann.

Für all diejenigen, die nicht selbst einen Trainingsplan erarbeiten möchten, bietet sich die Plattform «runningcoach.ch» an, wo man sich nicht nur Trainingsideen holen kann, sondern sich auch einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen kann. Viel Spass beim Trainieren und erst recht am 10 Meilen Lauf.

Céline Meury

Im Rahmen der Nordwestschweizer Schülermeisterschaft bietet die Spaar AG Gratis-Startplätze für die ersten 25 angemeldeten Schulteams an. Mehr Informationen unter www.10meilen.ch