



Manon Richter

Laufen lernen

Fünf Kilometer ohne Pause



Ein großer Motivator für alle, die sich vorgenommen haben, die Laufschuhe anzuziehen, ist die AOK in Sachsen-Anhalt. Mit der Laufschule und dem Laufcoach unterstützt sie jeden - nicht nur die eigenen Versicherten. Auch Physiotherapeut Marek Pech weiß, wie es läuft, und gibt Euch wertvolle Tipps.

In der AOK-Laufschule werdet Ihr in wöchentlichen Treffs unter fachlicher Anleitung gesund an den Laufsport herangeführt. Ziel ist es, gelenkschonend, aber effektiv fünf Kilometer ohne Pause laufen können. Experten geben Euch dabei individuelle Tipps und unterstützen beim Training. So entwickelt Ihr Eure Ausdauer und Kraft, ohne Euch zu überfordern. Die nächste Laufschule beginnt am 6. April und trifft sich dann jeden Donnerstag an der AOK-Filiale im Robert-Franz-Ring 14. Die Teilnahme ist jederzeit kostenfrei und ohne Voranmeldung möglich.

Habt Ihr die Fünf-Kilometer-Marke geknackt und wollt jetzt mehr, vielleicht auch einen Halbmarathon oder die gesamte Distanz in Angriff nehmen, dürft Ihr Euch den AOK-Laufcoach gönnen. Über einen Trainingszeitraum von bis zu zwölf Wochen übernimmt das Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e.V. (ILUG) Eure Betreuung. Auf Basis erhobener Daten erstellt das Team um Prof. Dr. Kuno Hottenrot einen auf Eure persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan. Auch Eure Ernährungsgewohnheiten werden erfasst und optimiert, sogar sportpsychologische Empfehlungen und Entspannungstechniken gehören zum Konzept. Die AOK Sachsen-Anhalt fördert dieses Programm. Der Eigenanteil für AOK-Versicherte liegt bei lediglich 35 Euro, Versicherte anderer Krankenkassen zahlen 260 Euro.

Manon Richter ist 35 Jahre jung, sportlich interessiert und bereitet sich gerade mit dem AOK-Laufcoach auf den Halbmarathon im Herbst vor. "Ich bin eigentlich kein Läufer, Volleyball und Reiten sind eher meine Passion, aber Laufen ist flexibel und unabhängig von anderen Faktoren - einfach raus und schon geht's los", beschreibt die Hallenserin ihre Motivation. Wie man am Ball bleibt, weiß auch Physio- und Trainingstherapeut Marek Pech, der seit 16 Jahren regelmäßig läuft und seit sechs Jahren eine Anfängerlaufgruppe leitet, bei der jeder mitlaufen kann.

BLITZ!: Die Motivation loszulaufen, ist so vielfältig wie die Demotivation nach den ersten Metern. Was dann?

Marek Pech: Motivation speist sich aus positiven Erlebnissen. Voraussetzung ist eine realistische Einschätzung seiner Möglichkeiten. Zu Beginn wechselt man von schnellem Gehen immer mal wieder in lockeres, langsames Joggen und zurück. Über die Zeit werden die Gehabschnitte kürzer und die Laufabschnitte länger, bis man eine Stunde am Stück laufen kann und nicht außer Atem ist.

BLITZ!: Wie kann man sich motivieren, am Ball zu bleiben?

M.P.: Das Laufen mit einem gleich starken Laufpartner oder in der Gruppe motiviert genauso wie wechselnde Strecken. So kann man auch seine Stadt und die Umgebung erkunden.

BLITZ!: Seitenstechen - aufhören oder weiterlaufen?

M.P.: Da hilft es, ein wenig Tempo rauszunehmen und verstärkt auszuatmen, bis sie wieder weg sind.

BLITZ!: Wie wichtig ist der richtige Laufschuh?

M.P.: Wichtig! Man sollte sich in jedem Fall im Fachhandel beraten lassen, und da die Größe des Fußes bei Belastung leicht zunimmt, ist der Kauf in der zweiten Hälfte des Tages sinnvoll.

BLITZ!: Reichen für die ersten Laufversuche nicht ein paar alte Sportschuhe?

M.P.: Sicher kann man auch in irgendwelchen Sportschuhen laufen, meine Therapeuten freuen sich dann schon auf viel Arbeit mit Überlastungserscheinungen. Im Ernst: Der Schuh muss passen, schützen, dämpfen und wenn nötig leicht unterstützend wirken. Das kann weder ein Hallenschuh noch ein Fußballschuh.

BLITZ!: Und der Rest der Kleidung?

M.P.: Da kann man kreativer sein und erstmal nehmen, was da ist. Synthetische Fasern sind dabei besser als Naturfasern. Ich empfehle die Zwiebeltaktik - mehrere dünne Schichten, die man ablegen und umbinden kann, bevor man durchgeschwitzt ist.

BLITZ!: Welche Anfängerfehler sollten vermieden werden?

M.P.: Wie hat der tschechische Läufer Emil Zatopek gesagt: "Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft." Mit dem Anspruch, alles richtig machen zu wollen, steht man sich eher im Weg. Aus Fehlern lernen ist wertvoller, als sich davor zu fürchten, welche zu machen.

BLITZ!: Und wie kommt man zu Ihrer Laufgruppe?

M.P.: Wir treffen uns von September bis April mittwochs 19.30 Uhr vor meiner Praxis in Kröllwitz, Talstraße 26c, und von Mai bis August am großen Parkplatz am Hubertusplatz, Waldkater/Heide. Eine kurze Anmeldung unter 6821635 genügt.

www.laufend-in-form.de

WORT: THOMAS LEIBE

BILD: RICARDA BRAUN, JENS SCHLÜTER