



FRÜHJAHR-VOLKSLAUF

LAUFEN, ABER RICHTIG!

Text Ann-Kathrin Beißner

Foto: Betriebssportgemeinschaft der Sparkasse Göttingen (BSG)

Im Mai ist es wieder Zeit für den Frühjahrs-Volkslauf in Göttingen. Doch wie läuft man überhaupt richtig, welche Fehler werden häufig gemacht und weshalb ist Laufen ein attraktiver Sport? Wir haben mit einer Laufexpertin gesprochen.

Ob fünf Kilometer Strecke, Staffellauf oder Halbmarathon: Am Sonntag, 22. Mai, wird wieder gelaufen. Der Göttinger Frühjahrs-Volkslauf, organisiert von der Betriebssportgemeinschaft der Sparkasse Göttingen (BSG), findet dieses Jahr bereits zum 30. Mal statt. Während im vergangenen Jahr mehr als 3500 Läufer daran teilnahmen, erwartet die BSG dieses Jahr ähnlich hohe Zahlen. Erfahrungsgemäß laufen die meisten Teilnehmer die fünf Kilometer, aber auch die zehn Kilometer sind, laut Michael Hesse von der BSG, eine beliebte Strecke. Neu sind dieses Jahr der Halbmarathon über 21 Kilometer sowie die fünf mal zwei Kilometer Staffel. Ziel sei es, sowohl den Halbmarathon als auch die Staffel in den Frühjahrs-Volkslauf fest zu etablieren. „In Duderstadt finden die Staffelläufe seit Jahren großen Anklang. Das wollen wir hier auch erreichen. Der Halbmarathon ist nicht nur der Erste in Göttingen, sondern auch der Erste in der gesamten Region“, sagt Hesse. Start- und Zielpunkt der einzelnen Läufe ist, wie auch in den vergangenen Jahren, das Jahnstadion. Hier ist auch wieder der Bambinilauf für Kinder im Vorschulalter geplant.

Seit verganginem Jahr bietet die BSG im Vorfeld des Volkslaufes Trainingskurse an. Der Starttermin der Kurse ist jedes Jahr im Februar. In zehn Trainingseinheiten werden die Teilnehmer dann gezielt und nachhaltig auf den Frühjahrs-Volkslauf vorbereitet. Doch wie kann man Laufen am Besten trainieren? Und wann ist der Beste Zeitpunkt zum Laufen? Egal ob bei norddeutschem Regenwetter, italienischer Sommersonne oder sibirischer Kälte: Laufen ist überall und zu jeder Zeit möglich. Da sind sich die Laufexperten einig. Einzige Voraussetzung ist: Man macht es richtig. Yvonne Hülsmann kennt sich aus. Die gelernte Lauftherapeutin und Sozialpädagogin leitet die Göttinger

Laufschule und weiß, welcher Fehler häufig gemacht wird und den Spaß am Sport bereits am Anfang verderben kann: „Viele Läufer gehen es zu überstürzt an und sind schnell aus der Puste. Laufen bedeutet nicht Schnelligkeit“, erklärt die Expertin. Stattdessen sollte man so schnell laufen, dass man sich nebenher noch unterhalten könne.

Das Trainieren nicht übertreiben

Hülsmann versucht in ihrer Laufschule den Mitgliedern in verschiedenen Kursen das Laufen nahe zu bringen. „Wir sind eine Fitness- und Wohlfühllaufschule. Es geht nicht um leistungsbezogenes Trainieren, sondern darum sich fit zu halten und Spaß daran zu haben“, erklärt Hülsmann. Trotzdem kommen viele ganz automatisch in die Leistungsschiene. Schlimm ist das laut der Expertin nicht, solange der Spaß nicht auf der Strecke bleibt oder man sich Verletzungen zuzieht. Letzteres passiert oft schneller als gedacht. „Vielen, die anfangs zu motiviert sind und viel trainieren, geht nicht nur schnell die Puste aus, sondern sie haben auch oft mit Knie- und Gelenkschmerzen zu kämpfen und müssen dann verletzungsbedingt lange Pausen einlegen.“ Damit das nicht passiert, schärft Hülsmann den Läufern bereits in ihren Einsteigerkursen ein, es zu Beginn nicht zu übertreiben. Zwei Minuten laufen, eine Minute gehen und dann das ganze wiederholen: Wer sich anfangs an diesen Rhythmus hält, wird schnell Fortschritte sehen können. Nach einem Training sollten zudem bis zum nächsten Training mindestens 48 Stunden vergehen, sodass sich in dieser Zeit die Muskulatur regenerieren kann. Das verringert ebenfalls die Verletzungsgefahr und sorgt für schnellere Fortschritte. Hülsmanns Einsteigerkurse dauern acht Wochen. „Nach dieser Zeit schafft es jeder 3,5 Kilometer ohne Pause zu laufen“, verspricht die



Start- und Zielpunkt ist beim Frühjahrs-Volkslauf das Jahnstadion.

Foto: Betriebssportgemeinschaft der Sparkasse Göttingen (BSG)



Foto: Laufschule Göttingen

Seit sechs Jahren trainiert Yvonne Hülsmann in ihrer Laufschule Laufinteressierte.



Foto: Laufschule Göttingen

Konzentriert unterwegs: Die Läufer lassen sich nicht von den vielen Zuschauern ablenken.

Laufexpertin. „Dann fehlen nur noch wenige Kilometer zu den fünf Kilometern. Auch das schafft man, wenn man erst einmal in dem Trott drin ist.“ All diejenigen, für die die Einsteigerkurse nichts mehr sind, können in den Gesund-Laufen-Kursen auf ihre Kilometer kommen. Ob fünf Kilometer oder zehn Kilometer – Hülsmann läuft immer mit, achtet auf die Haltung der Läufer, gibt ihnen Tipps und motiviert. Auch bei Laufveranstaltungen außerhalb Göttingens ist die Laufschule oft vertreten. Sei es der Halbmarathon in Berlin, der Nachtlauf in Hamburg an der Alster oder der Halbmarathon in Hannover. „Ich lasse mich immer mit denjenigen, die noch nicht so schnell unterwegs sind oder nicht mehr können ans Ende zurückfallen, um sie dort zu motivieren. Die, die vorne mitlaufen, brauchen meine Hilfe dann nicht mehr“, erklärt Hülsmann.

Wichtigstes Equipment: Die Laufschuhe

Laufen kann auch problemlos im Selbsttraining geübt werden. Wichtigstes Equipment sind dabei die Laufschuhe. Diese sollten beim Fachmann auf dem Laufband vor dem Kauf ausprobiert werden. Nur so kann der Läufer testen ob die Schuhe bequem und optimal zum Laufen geeignet sind. Was die sonstige Kleidung angeht, rät die Laufexpertin möglichst nur so viel Kleidung zu tragen, dass der Läufer etwas friert bevor er losläuft.

Auch im Selbsttraining sei es wichtig auf die eigene Geschwindigkeit zu achten. Als Tipp empfiehlt Hülsmann während des Laufens Musik zu hören und nebenher mitzusingen.

//

Das Wichtigste sind bequeme Laufschuhe und das richtige Tempo.

//

„Dabei soll sich die Laufgeschwindigkeit an die Gesangsgeschwindigkeit anpassen, so dass man automatisch nicht zu schnell wird und nicht in Atemnot kommt“, erklärt die Expertin. Wer sich mit einem Laufpartner verabredet, sollte zudem darauf achten, dass dieser ungefähr auf demselben Leistungsniveau ist wie man selbst. Sonst wird das Laufen zu einer frustrierenden Angelegenheit.

Laufen hält nicht nur fit, sondern fördert die Gesundheit auf vielerlei Art und Weise. „Ich kenne keine Erkältungen, denn das Laufen stärkt mein Immunsystem“, erzählt Hülsmann. Auch für Migränepatienten sei dieser Sport gut geeignet. Einige Mitglieder ihrer Laufschule hätten mit Migräne zu kämpfen gehabt, doch durch die Bewegung an der frischen Luft seien die Beschwerden seltener

geworden. Auch für Menschen mit psychischen Erkrankungen könne Laufen den Alltag erleichtern. „Ich kenne viele, die Depressionen hatten und die durch das Laufen stabiler und aktiver geworden sind“, berichtet die Lauftherapeutin.

Es ist noch nicht zu spät

Wer am Frühjahrs-Volkslauf teilnehmen möchte und sich noch nicht angemeldet hat, kann dies noch bis zum 11. Mai auf der Website des Frühjahrs-Volkslaufs tun. Dort sind auch die Streckenpläne sowie weitere Informationen zur Veranstaltung einsehbar. Und wer sich jetzt immer noch denkt, dass das Laufen nichts für ihn ist: Yvonne Hülsmann hat auch erst vor 15 Jahren mit dem Laufen begonnen. Leichtathletik war vorher nie ihr Sport. Aber weil sie sich als Ziel gesetzt hat, alles immer noch einmal auszuprobieren, hat sie festgestellt, dass Laufen doch Spaß machen kann. Spaß zu haben, das ist die wichtigste Voraussetzung für das Laufen. „Wem Laufen keinen Spaß macht, für den ist dieser Sport nichts. Aber zumindest ausprobieren sollte man es schon“, rät Hülsmann. ☒

➤ Informationen und Anmeldung zum Frühjahrs-Volkslauf www.goettinger-fruehjahrs-volkslauf.de