

Richtig Laufen



StoDt+Wien



**Laufen
findet
Stadt**





WARM-UP

Auf die Plätze, fertig, los!

VIELE GRÜNDE SPRECHEN FÜR'S LAUFEN!

Es gehört zu den unkompliziertesten und gesündesten Sportarten überhaupt. Man kann de facto überall und zu jeder Tageszeit loslaufen, alleine oder mit PartnerInnen, man bezahlt keine Gebühren, die Kosten für die Ausrüstung sind gering – und: Man muss es nicht mühsam erlernen. Wer es ausprobiert und dranbleibt, profitiert auf vielen Ebenen. In Wien haben es LäuferInnen ganz besonders gut: Denn kaum eine andere Großstadt bietet so schöne und abwechslungsreiche Laufstrecken. Nützliche Tipps und Anregungen für AnfängerInnen und Laufbegeisterte finden Sie in dieser kostenlosen Broschüre.

BEWEGUNG FINDET STADT

*Werde Teil der größten
Bewegungscommunity Wiens*

Wien bietet eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten, die sich Dank der Initiative „Bewegung findet Stadt“ – BFS einfach und unkompliziert entdecken und ausprobieren lassen.

GÜNSTIG UND MACHBAR

Mindestens eine Veranstaltung oder Schnupperaktion – meistens kostenlos und gut erreichbar – präsentiert BFS jeden Monat, um den Einstieg, Umstieg oder die Vertiefung in den passenden Sport so einfach wie möglich zu gestalten. Ob Marathon, Ruderregatta, Beachvolleyball, Fitness im Park oder vieles andere mehr – auf Jung und Alt, Könner und Anfänger, Singles, Paare und Gruppen warten attraktive Bewegungsmöglichkeiten für alle Ansprüche, Levels und Geschmäcker.

JEDE MENGE VORTEILE

Dank der Partnerschaft mit CLUB WIEN gibt es zu allen BFS-Sportevents auch schnelle Informationen und vereinfachten Zugang, inklusive der vielen Vorteile wie z.B. Tickets, Startplätze und Ermäßigungen sowie tolle Gewinnspiele. Die Mitgliedschaft ist gratis, ab dem vollendeten 16. Lebensjahr möglich und ohne jegliche Verpflichtung.

Jetzt gilt's – Mitmachen und Spaß haben!

AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Wer gut informiert ist, hat immer die Nase vorne:
www.club.wien.at/bewegungfindetstadt
www.wien-event.at/bewegungfindetstadt oder
www.facebook.com/club.wien.at

- **Jeden Monat mindestens 1 Sportevent mit Teilnahmemöglichkeit**
- **Größtenteils kostenlos oder sehr kostengünstig**
- **Viele Vorteile durch CLUB WIEN-Mitgliedschaft**



LAUTER GUTE GRÜNDE	6
RICHTIG EINSTEIGEN	8
AUSRÜSTUNG	10
LAUFSTIL	12
TRAINIEREN NACH PLAN	14
NACH DEM LAUF	18
LAUFEN KENNT KEIN ALTER	20
FRAUEN LIEBEN LAUFEN	22
11 FRAGEN AN WOLFGANG KONRAD	24
LÄUFE, MAGAZINE, TREFFS & APPS	26
SCHÖNE STRECKEN IN WIEN	28

LAUTER GUTE GRÜNDE

warum Sie gleich loslaufen sollten

LAUFEN ALS MEDIZIN

Herz-Kreislauf-Krankheiten: Regelmäßige Ausdauerbewegung bremst den Alterungsprozess der Zellen im Gefäßsystem und erhöht den Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laufen wirkt Bluthochdruck entgegen und hilft, die Cholesterinwerte in Schach zu halten.

Diabetes mellitus: Bewegung ist Studien zufolge bei Diabetes-PatientInnen wirkungsvoller als eine Diät. DiabetikerInnen, die körperlich aktiv sind, haben ein deutlich verringertes Risiko, verfrüht zu sterben.

Immunsystem: Gut trainierte Menschen haben mehr entzündungshemmende Immunzellen und sind resistenter gegen Infekte aller Art.

Stress/Depressionen/Angststörungen: Laufen baut Stresshormone ab, das vegetative Nervensystem entspannt sich. Sie schlafen besser, konzentrieren sich leichter und gehen mit Stresssituationen souveräner um. Außerdem werden beim Laufen Endorphine freigesetzt, die sich positiv auf unsere Stimmung auswirken. Das Stimmungshormon Serotonin wiederum dämpft Angstgefühle.

Osteoporose: Laufen stärkt die Knochen. Schon dreimal 15 Minuten/Woche sorgen dafür, dass Ihr Risiko, Knochenschwund zu bekommen, um bis zu 40 % sinkt.

LAUFEN MUSS MAN NICHT LERNEN

Laufen kann man von Kindesbeinen an. Wer gehen kann, kann auch laufen. Verschenden Sie nicht zu viele Gedanken an Armhaltung oder Fußaufsatz, sondern legen Sie los!

LAUFEN IST SEHR GESUND

Es gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt (*siehe Kasten!*).

LAUFEN KENNT KEINE ALTERSGRENZE

Laufen kann man bis ins hohe Alter und für einen Laufeinstieg ist es nie zu spät. Auch gesunde 70-Jährige können noch mit dem Laufen beginnen und schnell von den positiven Effekten profitieren.

LAUFEN MACHT GLÜCKLICH

Laufen verbessert nachweislich die Stimmung und erhöht das allgemeine Wohlbefinden.

LAUFEN MACHT SCHLANK

Beim Laufen verbrennt man mehr Kalorien als beim Radfahren oder Tennis spielen. Außerdem fördert es die Verdauung und sorgt dafür, dass Nahrung schneller verarbeitet wird.

BEIM LAUFEN KOMMEN DIE BESTEN IDEEN

Sie stehen vor einer Aufgabe und kommen nicht weiter? Während eines Laufs fliegen Ideen oft wie von selbst zu. Das Gehirn wird optimal mit Sauerstoff versorgt, das bringt die Gedanken zum Fließen.

LAUFEN KANN SICH JEDER LEISTEN

Beim Laufen fallen keine Gebühren an. Ein Paar gute Laufschuhe sind die größte Investition.

LAUFEN HÄLT SIE JUNG

Britische Studien haben gezeigt: Laufen setzt das biologische Alter deutlich herab und bremst die äußeren Anzeichen des Alterns. Die angeregte Durchblutung und die reiche Versorgung der Zellen mit Sauerstoff zeigen Wirkung.

LAUFEN IST EIN ALLWETTER-SPORT

Regen, Kälte oder Wind? Egal – laufen kann man bei jedem Wetter und überall. Es gibt für jede Witterung die richtige Bekleidung.

WER LÄUFT, SCHLÄFT BESSER

WissenschaftlerInnen der Stanford University haben herausgefunden: Wer regelmäßig läuft, schläft nicht nur schneller ein, sondern auch länger durch.

LAUFEN BRINGT ÄRGER ZUM VERDAMPFEN

Ärger und Aggressionen lösen sich beim Laufen oft in Luft auf. Danach sieht die Welt freundlicher aus und mit geistiger Klarheit lassen sich Probleme leichter aus der Welt schaffen.



RICHTIG EINSTEIGEN, LANGE DRANBLEIBEN

Tipps für den Anfang

Der richtige Einstieg entscheidet, ob das Laufen Spaß macht und wir dranbleiben.

HOLEN SIE DAS OKAY VON IHREM ARZT ODER IHRER ÄRZTIN

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit sportlichen Aktivitäten haben und Sie über 35 Jahre alt sind, ist eine sportmedizinische Untersuchung vor dem Lauf-Start zu empfehlen. Wer übergewichtig ist oder an Krankheiten leidet, sollte sich auf jeden Fall untersuchen lassen.

LAUFEN SIE LANGSAM

Wer zu schnell startet, stellt oft schon nach wenigen Minuten fest, dass Luft und Kräfte aufgebraucht sind. Das beeinträchtigt Freude und Motivation. Nur wenn

Sie sich noch bequem unterhalten können, laufen Sie langsam genug. Lassen Sie sich nicht von zu schnellen LaufpartnerInnen „mitziehen“. Finden Sie Ihr eigenes Tempo! Mit der Zeit werden Sie von selbst schneller.

LEGEN SIE RUHIG GEHPAUSEN EIN

Gehpausen sind völlig in Ordnung. Sie helfen dem Körper dabei, sich langsam an die ungewohnte Belastung zu gewöhnen.

DAUER VOR TEMPO

ExpertInnen raten: erst die Dauer steigern, dann das Tempo. Setzen Sie sich zu Beginn das Ziel, 30 Minuten unterwegs zu sein – notwendige Gehpausen miteingerechnet. Reduzieren Sie dann sukzessive Ihre Gehpausen auf Null. Wenn das gelingt, kann die Trainingseinheit pro Woche um 5 Minuten ausgedehnt werden, bis Sie eine Stunde am Stück schaffen. Erst dann ist es an der Zeit, am Tempo zu schrauben, falls Sie schneller werden möchten.

TRAINIEREN SIE MEHRMALS DIE WOCHE

Idealerweise laufen Sie am Beginn 2 – 3 x/Woche. Nach rund 4 Wochen können Sie Ihre Laufschuhe auch jeden zweiten Tag anziehen. Je öfter Sie laufen, desto schneller zeigen sich Fortschritte. Aber: Zwischen den Läufen sollte jedenfalls immer ein Tag zum Regenerieren liegen.



ERLAUBEN SIE SICH SCHLECHTE TAGE

Vom ersten Laufschrift an merkt man: Heute ist nicht mein Tag. Das kennen auch erfahrene LäuferInnen. Zwingen Sie sich dann nicht, unter Qualen Ihr Programm durchzuziehen. Laufen Sie kürzer und langsamer, legen Sie Gehpausen ein oder ersetzen Sie das Training durch einen Spaziergang. Beim nächsten Mal läuft es wieder besser.

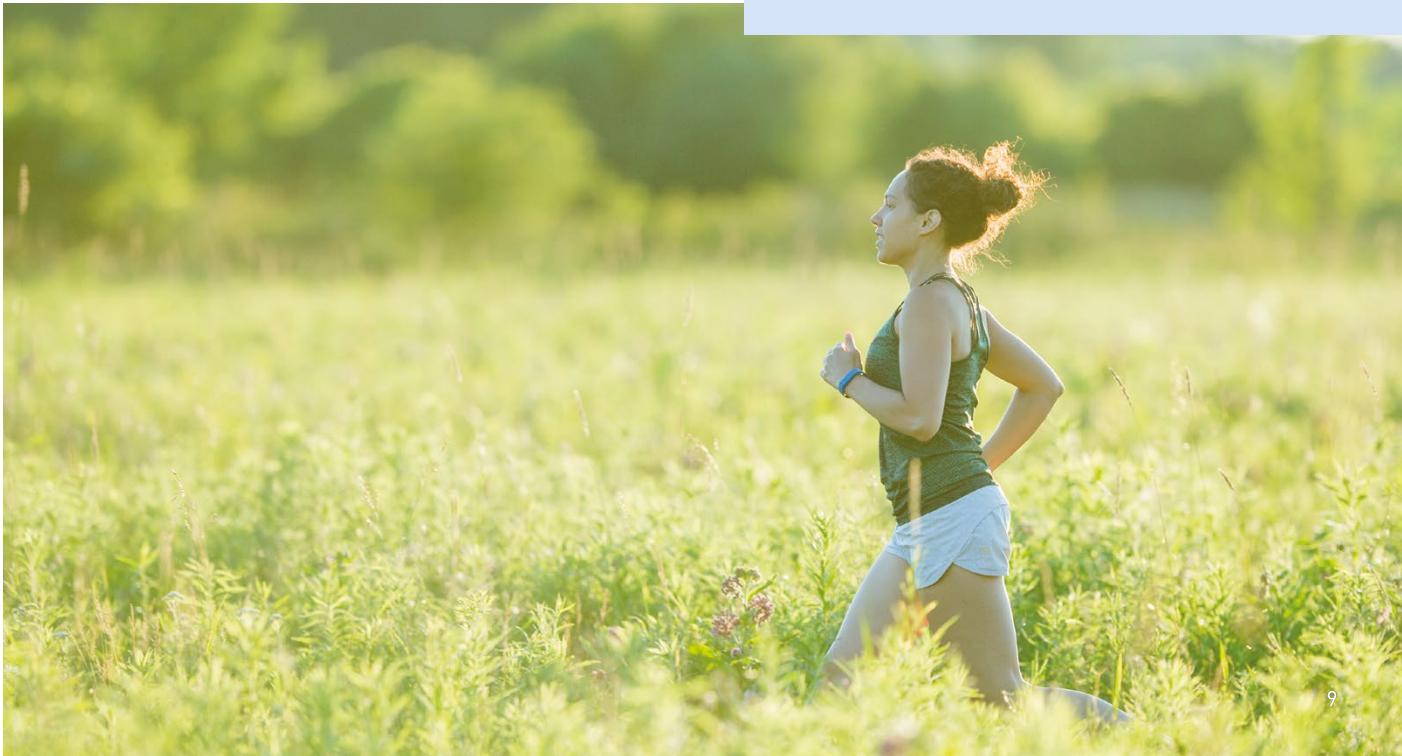
VOR DEM LAUFEN LEICHTE KOST

Verzichten Sie vor dem Laufen auf schwere oder blähende Kost. Warten Sie nach einer Hauptmahlzeit außerdem zwei Stunden bis Sie losstarten. Leichte Snacks wie eine Banane, können Sie auch knapp vor dem Lauf essen. Wer ausreichend trinkt, hält einen einstündigen Lauf ohne Trinkpause locker durch. Ausnahme: Hohe Temperaturen – dann kann bei längeren Läufen ein Trinkstopp notwendig werden.

HILFE, ES STICHT!

Zu den genauen Ursachen von Seitenstechen gibt es viele Theorien. Fakt ist, dass AnfängerInnen häufiger davon betroffen sind. Um vorzubeugen, sollte man auf einen vollen Magen verzichten und auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung beim Laufen achten. Das vollständige Ausatmen ist ebenso wichtig wie das Einatmen. Man kann sich an der Schrittzahl orientieren, z.B. 4 Schritte ein-, 4 Schritte ausatmen. Manche schwören auch darauf, durch die Nase einzusatmen und durch den Mund auszusprechen.

Wenn Sie von Seitenstechen geplagt werden, hilft folgende Übung: Arme hochstrecken und dabei tief einatmen, Oberkörper nach vorne beugen und dabei tief ausatmen, drücken Sie dabei die Hand auf die stechende Seite.



RICHTIG AUSGERÜSTET

läuft man besser



Für den Einstieg brauchen LaufanfängerInnen nicht viel: Gute Laufschuhe, passende Laufsocken (und ein Sport-BH für Frauen) sind Pflicht, der Rest kann später folgen.

TIPPS ZUM SCHUHKAUF

- **Fachgeschäft mit guter Beratung und Video-Laufanalyse wählen**
- **Laufschuhe erst am späten Nachmittag kaufen, dann sind die Füße am größten.**
- **Unterschiedlich große Füße? Lassen Sie beide Füße messen und orientieren Sie sich am größeren.**
- **Orthopädische Einlagen mitnehmen**
- **Alte Laufschuhe mitbringen, an den Sohlen lässt sich einiges ablesen.**
- **Lassen Sie sich nicht von der Optik beeinflussen. Nur die Funktionalität zählt.**
- **Ihre Füße brauchen Platz: Zwischen dem längsten Zehen und der Schuhspitze sollte eine Daumenbreite liegen.**
- **Schauen Sie nicht auf den Preis. Der teuerste Schuh muss für Ihren Fuß nicht der beste sein.**

LAUFSCHUHE

Ihre alten Turnschuhe lassen Sie besser im Schrank, wenn Sie auf Blasen und Schmerzen verzichten wollen. Laufschuhe dämpfen und stabilisieren, stützen und führen den Fuß. Als AnfängerIn sollten Sie gut gedämpfte Laufschuhe wählen, sie heißen Neutralschuhe oder Dämpfungsschuhe. Sogenannte Stabilschuhe können Fußfehlstellungen und Überpronation (Einknicken nach innen) ausgleichen.

Für den Einstieg reicht ein Paar. Später gilt:

Lauftage pro Woche = Anzahl der Laufschuhe. Durch das Wechseln der Schuhe werden die Füße bei jedem Lauf etwas anders beansprucht. So beugen Sie Überlastungen vor.

LAUFSOCKEN

Spezielle Funktionssocken transportieren die Feuchtigkeit nach außen, saugen sich nicht voll und schützen vor Blasen. Sie haben zudem keine störenden Nähte, die drücken oder scheuern.

FUNKTIONSKLEIDUNG

In einem schönen, modischen Outfit macht das Laufen noch mehr Spaß. Die optimale Laufbekleidung besteht aus atmungsaktiven, strapazierfähigen und pflegeleichten Funktionsfasern, die den Schweiß von der Haut weggleiten und bei kühlen Temperaturen Körperwärme speichern. Reine Baumwolle hat



beim Sport ausgedient, weil sie den Schweiß zwar aufsaugt, aber nicht nach außen abgibt. Idealerweise hat Ihre Laufkleidung kleine Taschen für Schlüssel oder Smartphone.

Speziell für Frauen: Gute Lauf-BHs sind nicht billig, aber unbedingt notwendig, und zwar bei jeder Körbchengröße. Sie bieten den nötigen Halt und sind atmungsaktiv.

TECHNISCHES EQUIPMENT *(siehe Seite 27)*

Grundsätzlich gilt: Sie brauchen definitiv keine technische Unterstützung beim Laufen. Einen Pulsmesser können Sie auch durch den „Sprechttest“ ersetzen: Solange Sie sich beim Laufen bequem unterhalten können, stimmt das Tempo.

Wer sein Training genauer überwachen möchte, findet eine Vielzahl von Lauf- und GPS-Uhren im Handel, um den Puls zu messen und Kilometer, Kalorienverbrauch, Zeiten, Höhenmeter sowie Streckenverläufe detailliert aufzuzeichnen. Die meisten Uhren verfügen über einen separaten Brustgurt, andere nehmen die Pulsmessung direkt am Handgelenk vor. Der Brustgurt misst in der Regel präziser.

Auch zahlreiche Lauf-Apps bieten am Smartphone viele nützliche Dienste an (Messung von Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien...) und wirken motivierend.

LAUFEN IM WINTER

- Wer beim Start ein wenig fröstelt, ist richtig angezogen. Schon nach wenigen Laufmetern steigt die Körperwärme enorm.
- Die Laufjacke sollte im Winter wind- und wasserdicht sein.
- Eingearbeitete Reflektoren sorgen dafür, dass Sie auch bei Dunkelheit gesehen werden.
- Eine Mütze schützt nicht nur Ihre Ohren, sondern verhindert, dass der Körper über den Kopf zu viel Wärme abgibt.
- Einen besonderen Schuh braucht man nicht unbedingt. Für Schnee und Matsch gibt es nässeabweisende Modelle mit rutschfestem Profil.



EINE STILFRAGE?

Hauptsache effizient!

BALLEN ODER FERSE?

Das „richtige Abrollverhalten“ wird kontrovers diskutiert. Für FreizeitläuferInnen sind diese Debatten von nachgeordneter Bedeutung. „Wenn Sie abnehmen oder fitter werden wollen, interessiert es weder Ihr Herz noch Ihre Fettpölster, ob Sie walken, joggen, über Vorfuß oder Ferse laufen“, meint etwa Laufexperte Herbert Steffy dazu.

- Der **Ballenlauf oder Vorfußlauf** wirkt optisch leichter und eleganter, man versucht beinahe zu schweben. Abdruck- und Landepunkt sind dabei deckungsgleich. Diese Art zu laufen, bietet sich aber hauptsächlich für schnelle, kurze Läufe (Sprints) an und sollte gezielt erlernt werden.
- Beim normalen lockeren Dauerlauf rollt man über den ganzen Fuß ab, man spricht dann vom **Fersen- oder Rückfußlauf**. Bei längeren Strecken, wenn man EinsteigerIn oder übergewichtig ist, hat dieses Abrollverhalten Vorrang.
- Beim Fersenlauf kann es allerdings zu einer Kippbewegung nach innen kommen. Man spricht dann vom **Knickfuß nach innen** oder einer **Überpronation**. Dies belastet die Gelenke und sollte daher durch einen guten Anti-Überpronations-Schuh (Beratung im Fachgeschäft) ausgeglichen werden.

Gleich vorweg: Den „richtigen Laufstil“ gibt es nicht. Grundsätzlich gilt: Wer gehen kann, kann auch laufen. Lassen Sie sich daher von Fragen rund um den richtigen oder falschen Stil nicht verunsichern oder gar vom Laufen abhalten.

Sicherlich scheint es so etwas wie den perfekten Stil zu geben, der Profis in schwerelos Ästhetik dahinschweben lässt. Für FreizeitläuferInnen geht es aber in erster Linie darum, nicht unnötig Kraft zu verschwenden und Überlastungsbeschwerden vorzubeugen.

TIPPS FÜR EINEN EFFIZIENTEN LAUFSTIL:

- Halten Sie den Körper gerade (weder Hohlkreuz noch Buckel), die Schultern bleiben unten und sind entspannt.
- Das Becken sollte leicht nach vorne gekippt sein, das richtet den Oberkörper automatisch auf.
- Die Kopfhaltung ist aufrecht, der Blick richtet sich etwa 10 Meter vor Ihnen auf den Boden.
- Die Hände sind locker offen und nicht zur Faust geballt.
- Die Arme geben beim Laufen Schwung, sie sind nah am Körper und zu fast 90 Grad abgewinkelt.

WAS TUN GEGEN DEN INNEREN SCHWEINEHUND?

- Verabreden Sie sich zum Laufen oder nutzen Sie einen der vielen Lauftreffs in der Stadt Wien *(siehe Seite 23, 26)*.
 - Abonnieren Sie ein Laufmagazin! Das steigert die Motivation.
 - Tragen Sie Ihre Trainingseinheiten im Kalender ein!
 - Führen Sie über Ihre Fortschritte Buch oder zeichnen Sie Ihre Läufe mit einer Lauf-App auf!
 - Führen Sie sich ganz bewusst vor Augen, wie herrlich Sie sich nach dem Training fühlen werden!
-
- Lieber zu kurze als zu lange Schritte machen, das spart Kraft! Wer schneller laufen will, erhöht die Schrittlänge, nicht die Schrittfrequenz.
 - Vermeiden Sie speziell beim Bergablaufen lange Schritte! Mit kurzen Schritten lässt sich der Aufprall besser abfedern.



LAUFEN MIT PLAN

Schneller am Ziel

Wer aus Spaß und Freude läuft – ohne konkretes Ziel, nach Lust und Laune, mal länger, mal kürzer, mal schneller, mal langsamer – macht mit Sicherheit nichts falsch. Der eigenen Gesundheit tut man auch damit einen großen Gefallen.

Wer allerdings schneller und ausdauernder werden oder einen Wettkampf bestreiten möchte, kommt eher zum Ziel, wenn er sein Training mit einer gewissen Systematik betreibt. Andernfalls stagniert man auf einem guten Grundniveau.

Darauf lässt sich mit gezieltem Training aber gut aufbauen: Wer es ganz professionell angehen will, unterzieht sich einem sportmedizinischen Belastungstest und lässt sich auf dieser Basis einen individuellen Trainingsplan erstellen.

All jene, die das Aufbautraining auf eigene Faust starten wollen, sollten ein paar Ratschläge beherzigen.

DAS RATEN EXPERTINNEN:

- Setzen Sie sich realistische Ziele und gehen Sie das Aufbautraining langsam und mit Bedacht an!
- 3 Läufe/Woche sind das Minimalpensum, um sich leistungsmäßig zu steigern. Länge und Intensität der 3 Läufe sollten aber variieren.
- Steigern Sie Ihr Pensum von Woche zu Woche um maximal 10 Prozent! Das gilt für Laufdauer und Kilometer ebenso wie für die Intensität (Tempo).

- Ruhetage einlegen! Wer sich keine Regeneration gönnt, riskiert Überlastungsbeschwerden und macht auch keine Fortschritte.
- Der Körper braucht in etwa 2 Tage, bis er sich nach einer Belastung wieder erholt hat und seine Energiespeicher wieder gefüllt sind. Mit der Zeit passt sich der Körper an und steckt Belastungen schneller weg.
- Messen Sie morgens nach dem Aufwachen regelmäßig Ihren Ruhepuls. Er gibt verlässlich Auskunft darüber, wie erholt Sie sind. Ist er deutlich höher als sonst, ist Vorsicht angebracht (Infektion, Übertraining, Stress).
- Wichtig für die Regeneration ist außerdem ein Dehnprogramm für die Muskulatur sowie die Zufuhr von Kohlehydraten direkt nach dem Training. Achtung: Dehnen ist nur bei aufgewärmter Muskulatur sinnvoll – also nach dem Lauf dehnen und nicht davor!
- Ein Trainingsplan sollte nicht auf Biegen und Brechen durchgezogen werden. Erlauben Sie sich, flexibel auf persönliches Körpergefühl, besondere Umstände oder Witterungsverhältnisse zu reagieren.



TRAININGSPLÄNE

AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen oder ambitionierte LangstreckenläuferInnen: Sie alle finden passende Trainingspläne, abgestimmt auf das ganz persönliche Ziel. Etwa: „In 8 Wochen 5 km am Stück laufen“, „10 km unter 60 Minuten schaffen“ oder einen „Halbmarathon unter 2:00 Stunden“ laufen.

Fündig wird man in Laufzeitschriften, Laufsportbüchern und auf einschlägigen Internetseiten. Auch viele Lauf-Apps bieten am Smartphone individuell gestaltbare Trainingspläne an.

Die Pläne erstrecken sich immer über mehrere Wochen oder Monate und geben genaue Vorgaben für Anzahl und Dauer der Trainingseinheiten, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Streckenlänge, Intensität und Art der einzelnen Trainingseinheiten (zum Beispiel: lockerer Dauerlauf, Intervalltraining...). Als Mindestausrüstung sollte also eine Stoppuhr vorhanden sein. Optimal sind Uhren, bei denen sich die im Trainingsplan vorgegeben Daten auch ablesen oder vor dem Start des Trainings programmieren lassen. GPS-Uhren sind hilfreich, aber kein Muss.

TRAINING

nach Herzfrequenz



Der Puls ist der verlässlichste Parameter für körperliche Belastung. Die Herzfrequenz ist aber eine höchst individuelle Angelegenheit. Wenn mehrere Menschen mit ähnlichem Leistungsniveau gleich schnell nebeneinander laufen, misst vermutlich jeder einen anderen Puls. Menschen unterscheiden sich nicht nur in ihrem Ruhepuls, sondern auch darin, ob ihr Puls bei Belastung stark ansteigt oder eher auf niedrigem Niveau bleibt.

Wer nach seinem Puls trainieren möchte, muss daher seine ganz persönliche maximale Herzfrequenz ermitteln (lassen). Sie ist der einzige Parameter, um die Belastungsintensität beim Training zu messen. Am verlässlichsten ist es, den Maximalpuls im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung ermitteln zu lassen.

DER SELBSTTEST

LäuferInnen, die schon eine gute Grundkondition haben, können sich auch einem Selbsttest unterziehen, um ihre maximale Herzfrequenz zu ermitteln. Dafür bietet die Literatur unterschiedliche „Rezepte“. Das Fachmagazin Runner's World etwa schlägt folgenden Weg vor:

- Am Schluss laufen Sie sich zehn Minuten aus.
- Die höchste gemessene Herzfrequenz ist dann Ihr Maximalpuls.
- Laufen Sie sich 10 Minuten locker ein.
- Laufen Sie anschließend 3 x 3 Minuten im gesteigerten Tempo.
- Die erste der drei Minuten gemütlich, die zweite so, dass Sie schon fast außer Atem kommen und die dritte Minute „volle Pulle“.
- Nach jeder Drei-Minuten-Belastung traben Sie zwei Minuten.



TRAININGSFORMEN BEIM LAUFEN

Um die Vorgaben eines Trainingsplans zu verstehen, sollte man mit den gängigsten Trainingsformen vertraut sein:

- **Langsamer Dauerlauf**

Wenig trainierte Menschen arbeiten zunächst eine ganze Weile mit ruhigen Dauerläufen auf Fortschritte hin. Die Intensität liegt bei 70–75 % der max. Herzfrequenz. Man kann sich noch bequem unterhalten. Die Dauer kann im Extremfall bis zu drei Stunden betragen.

- **Lockerer Dauerlauf**

Das Tempo ist etwas höher, die Intensität beträgt 80 – 85 % der max. Herzfrequenz, die Dauer je nach Leistungsniveau 40–60 Minuten. Unterhaltung ist noch möglich, aber nicht mehr ganz so mühelos.

- **Tempodauerlauf**

Das ist eine sehr anspruchsvolle Trainingseinheit für ambitionierte LäuferInnen in der Wettkampfvorbereitung, die sogenannte „Tempohärte“ entwickeln wollen. Unterhaltung ist nicht mehr möglich, die Intensität liegt bei 85 – 88 %, die Dauer zwischen 20 und 45 Minuten. Wichtig: Vorher 10 –15 Minuten langsames Tempo zum Aufwärmen, danach 10 Minuten langsam auslaufen.



- **Intervalltraining**

Eine sehr effektive Form des Tempotrainings, bei dem sich intensive Belastungsphasen mit Erholungsphasen abwechseln: Schnelle Läufe wechseln sich in ausgewogener Mischung mit langsamen Trab- oder Gehpausen ab. Beispiel: 6 x 5 Minuten schnell laufen, dazwischen 2:30 Minuten Trabpausen. Auf einer Laufbahn lassen sich die genau vorgegebenen Phasen am besten kontrollieren. Am Beginn in ruhigem Dauerlauftempo 15 Minuten warmlaufen, danach 10–15 Minuten locker auslaufen und mit leichtem Stretching abschließen.

- **Fahrtspiel**

Eine Trainingsmethode, die Abwechslung bringt: Nach einer Aufwärmphase von 15 Minuten wechseln sich verschieden lange Laufabschnitte in unterschiedlichem Lauftempo ab, vom zügigen Dauerlauf bis zum Sprint, dazwischen wird locker getrabt. Es liegt im eigenen Ermessen, wann und wie lange man welches Tempo läuft. Hilfreich ist es, feste topographische Ziele zu wählen, bis zu denen ein angeschlagenes Tempo durchgehalten wird (bis zur nächsten Bank, zur dritten Laterne usw.).

NACH DEM LAUF –

Auslaufen, Dehnen & Regeneration

Auslaufen bedeutet aktive Erholung für den Körper.

Nach **intensiveren Trainingseinheiten** (bis zu 90 % der max. Herzfrequenz), wie beispielsweise einem Fahrtspiel, extensiven oder intensiven Intervalltrainings sowie Tempodauerläufen, soll der Muskel durch lockere Bewegung nochmals durchblutet werden, um die angefallenen Stoffwechselprodukte (u.a. Laktat) schneller abzutransportieren. Dadurch verkürzt sich die Regenerationsdauer und die Belastbarkeit steigt.

Generell sollte das Auslaufen etwa **zehn Minuten** in Anspruch nehmen und **mit geringer Intensität** (langsames Traben) ausgeführt werden.

Bei **lockeren Trainingseinheiten**, beispielsweise im aeroben Bereich (bis 80% der max. Herzfrequenz), ist ein Auslaufen kein Muss, da die Trainingsintensität entsprechend niedrig war und der Muskel demnach nicht übersäuert ist.

LaufeinsteigerInnen bewegen sich am Anfang zum Erwerb einer Grundlagenausdauer überwiegend im „**langsamen Dauerlauf**“-Tempo (ca. 70 % der max. Herzfrequenz). In diesem Tempo sollte eine Unterhaltung möglich sein, ohne dabei außer Atem zu geraten. Diese Geschwindigkeit entspricht ungefähr dem Aufwärmtempo, weswegen ein Ein- bzw. Auslaufen überflüssig ist.

Nach sehr intensiven Trainingseinheiten sowie bei gutem Trainingszustand kann das Auslaufen verlängert werden. Umgekehrt kann bei schlechtem Trainingszustand das Auslaufen verkürzt werden. Auch bei Kälte sollte man die Auslaufzeit verringern, um ein zu rasches Auskühlen zu verhindern und somit der Erkältungsgefahr entgegenzuwirken.

Dehnen hält die Muskeln flexibel und geschmeidig und sorgt für einen runden Laufstil.



TIPP

Achten Sie auf Ihren Körper, geben Sie ihm die Erholung, die er braucht und starten Sie dann wieder voll durch.

Durch das Lauftraining wird die Muskulatur belastet. Das Dehnen nach dem Laufen hilft, die Beweglichkeit zu erhöhen, die Grundspannung der Muskulatur wiederherzustellen und unterstützt die Muskulatur außerdem bei der Regeneration.

Bebilderte Dehnungsübungen für LäuferInnen gibt es in fast allen Laufsportbüchern oder im Internet, etwa auf www.oesterreichischer-frauenlauf.at.

REGENERATION ≠ NICHTSTUN

Bei der Regeneration geht es um den richtigen Mix aus Anspannung und Entspannung bzw. Erholung. Denn je anspruchsvoller ein Training ist, umso wichtiger ist die Regeneration. Bei regelmäßigen lockeren halbstündigen Laufeinheiten wird eine Regeneration zwar nicht so sehr benötigt, wie nach einem absolvierten Marathontraining oder einer intensiven Krafttraining-Einheit. Aber allgemein gilt: sanfte, moderate Bewegungen regen die Stoffwechselprozesse an und tun dem Körper gut.

Die Winterzeit eignet sich beispielsweise sehr gut, um reduziert Laufen zu gehen, ohne Zeit- und Streckenvorgaben. Dabei ist es wichtig, dass die Regenerationsläufe nicht zu schnell angelegt werden.

Es wird zwischen aktiver und passiver Regeneration unterschieden: Auslaufen, Dehnen oder Entspannungsübungen zählt man zu den **aktiven Regenerationsmaßnahmen**. Daneben ist aber auch die **passive Regeneration** für den Körper wichtig: Mit Massagen, Sauna, mehr Schlaf ect. gönnt man dem Körper wertvolle Ruhephasen, die er zur Erholung braucht, um dann wieder mit Freude auf neue Trainingsreize reagieren zu können.

LAUFEN KENNT KEIN ALTER

Es ist nie zu spät ...

„Es ist nie zu spät, um mit dem Laufen zu beginnen, und es gibt auch keinen Grund, damit jemals wieder aufzuhören“, sagt der deutsche Marathonläufer Klaus Goldammer.

Tatsache ist: Laufen kann jeder, vorausgesetzt, man ist gesund, hat kein Übergewicht und keine Gelenkprobleme. Deshalb ist das Wichtigste für einen späten Laufbeginn ein ärztlicher Check.

Durch Ausdauertraining stellen sich auch im fortgeschrittenen Alter relativ schnell Erfolgserlebnisse ein. Ein trainierter 60-Jähriger kann fitter sein, als ein untrainierter 40-Jähriger. Und wer an seiner Fitness arbeitet, erhält seine motorischen Fähigkeiten und verlangsamt den körperlichen und geistigen Rückbildungsprozess.

Aber es gilt auch ein paar Punkte zu beachten:

- Während die Ausdauerleistung relativ lange erhalten bleibt, nehmen Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit im Alter ab.
- Deshalb sollten „reife“ LäuferInnen mehr für Gleichgewichtssinn, Koordination und Beweglichkeit tun. Krafttraining ist noch viel wichtiger, als in jungen Jahren. Yoga bietet sich als ideale Ergänzung an: Damit trainiert man Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Entspannung.
- Auf sehr intensive Trainingsformen sollte man im fortgeschrittenen Alter verzichten.

- Je höher das Alter, desto länger muss man dem Körper Zeit für Erholung geben.
- Genusslaufen ist im Alter sinnvoller als gezieltes Lauftraining. Das schließt Wettkämpfe nicht aus, aber es sollte nicht um die neue Bestzeit gehen.

VERÄNDERUNGEN IM ALTER

- Die maximale Herzfrequenz sinkt mit zunehmendem Alter, im Schnitt pro Lebensjahr um einen Schlag.
- Bereits ab 25 nimmt die maximale Sauerstoffaufnahme des Körpers um etwa 1 % pro Jahr ab. Bei aufrechtem Training reduziert sich die Abnahme um ca. 0,5 %.
- Die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bei Überforderung deutlich größer.
- Zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr nimmt der Fettgehalt im Körper zu, etwa 2 kg Fettreserven werden zusätzlich gebildet.
- Da die Muskelmasse abnimmt, wird Ganzkörper-Krafttraining für den Erhalt der Körperstabilität immer wichtiger.



- Ausdauer vor Tempo: Aerobe Belastungen werden deutlich besser toleriert als anaerobe.
- Man benötigt mehr Trainingsaufwand, um die gewohnte Form zu halten.

... aber manchmal zu früh!

WIE VIELE TAGE REGENERATION PRO TRAININGSWOCHE?

Zwischen 20 und 30 Jahren	1 Tag
Zwischen 30 und 40 Jahren	2 Tage
Zwischen 40 und 50 Jahren	3 Tage
Zwischen 50 und 60 Jahren	3 Tage*
Zwischen 60 und 70 Jahren	4 Tage*

*so gewählt, dass niemals 2 Lauftage aufeinander folgen

LAUFEN MIT KINDERN

Die Zahl übergewichtiger Kinder steigt, Bewegungsarmut gehört zu den Hauptursachen. Eltern haben eine Vorbildfunktion, und wer sich selbst gerne bewegt, hat gute Chancen, dass auch der Nachwuchs kein Couch-Potato wird.

Manch laufbegeisterter Elternteil kann es vielleicht gar nicht erwarten, bis die eigenen Kinder alt genug für's gemeinsame Laufen sind. Aber hier mahnen ExpertInnen zur Vorsicht: Kinder unter acht Jahren sollte man nur zum spielerischen Laufen motivieren! Sonst sind physische als auch psychische Überlastungen vorprogrammiert und der kindliche Spaß an der Bewegung versiegt.

Mit zielgerichtetem Training darf man frühestens in der Adoleszenz beginnen. Ehrgeizigen Eltern sei gesagt: Kein Lauf-Olympiasieger war schon als Kind ein Laufstar!

EXPERTINNETIPPS

- Kinder unter acht Jahren sollten als längste Laufdistanzen Strecken von 1 bis 1,5 Kilometer absolvieren, empfehlen LaufexpertInnen. Es gibt auch Kinder-Wettkämpfe mit 3-, 4- oder 5-Kilometerdistanzen. Wer die Kleinen dort starten lässt, sollte sie vorher immer wieder darauf hinweisen, dass sie sofort aufhören müssen, wenn ihnen etwas wehtut oder sie keine Lust mehr haben.
- Wettkämpfe sollten Kinder nur ohne Begleitung von Erwachsenen laufen. Denn nur dann laufen sie so, wie es ihnen Spaß macht und guttut. Neben einem Erwachsenen würde das Kind einem falschen Tempo nachstreben und sich überfordern.
- Kinder muss man vor Überhitzung schützen, denn sie schwitzen viel weniger und können Wärme daher schlechter abbauen. Häufig bekommen sie nur ein stark gerötetes Gesicht. Viel trinken hilft!

FRAUEN

lieben Laufen



So viele Frauen und Mädchen, die heute im öffentlichen Raum laufend, walkend, trainierend zu sehen sind, gab es noch nie.

Ilse Dippmann, Initiatorin und Organisatorin des Österreichischen Frauenlaufs®, holte die „Frauenlauf“-Idee bereits 1986 aus den USA nach Österreich und veränderte damit die Laufszene nachhaltig. Noch in den 1970er/80er Jahren war es abseits des Spitzensports schlicht unüblich, dass Frauen in Österreich liefen. Heute, mehr als 30 Jahre später, sind laufende Frauen eine Selbstverständlichkeit und aus dem öffentlichen Bild sowie bei Laufbewerben nicht mehr wegzudenken. Der Österreichische Frauenlauf® hat diese Entwicklung möglich gemacht.

„Im Jahr 2017 haben wir mit einem neuen Teilnehmerinnenrekord von 35.140 Starterinnen unser 30. Jubiläum gefeiert! Damit sind wir erneut der Nummer 1 Frauenlauf Europas,“ freut sich Organisatorin Ilse Dippmann über die enorme Entwicklung des Österreichischen Frauenlaufs®. Mit dem Ziel, „Frauen und Mädchen für den Laufsport zu begeistern“, ist es ihr über die Jahre gelungen, eine Laufveranstaltung zu entwickeln, die ein sehr diverses Bild der weiblichen Bevölkerung abbildet und Teilnehmerinnen jeden Alters und sportlichen Niveaus im Starterinnenfeld vereint. Neben begeisterten Hobbyläuferinnen, darunter auch viele Laufanfängerinnen, stehen jedes Jahr nationale und internationale Top-Athletinnen am Start. Das macht den Österreichischen Frauenlauf® zu etwas ganz Besonderem, zu einem einzigartigen Erlebnis für alle Teilnehmerinnen.

ASICS ÖSTERREICHISCHER FRAUENLAUF®

Mit 35.000 Teilnehmerinnen der Nummer 1 Frauenlauf Europas!

Datum: Ende Mai jeden Jahres

Ort: Wien, Prater Hauptallee

Distanzen: 5 km klassische und internationale Frauenlaufstrecke
10 km Laufstrecke
5 km Nordic Walking

Strecke: Beide Rundkurse sind eben, wobei die 5 km Strecke auch für Anfängerinnen bestens geeignet ist.

Die Online-Anmeldung startet jedes Jahr am ersten Samstag im März!

www.oesterreichischer-frauenlauf.at

MIT DEN FRAUENLAUFTRAININGS ZUR GRÖSSTEN BEWEGUNGSINITIATIVE

Selbst begeisterte Läuferin, organisierte Ilse Dippmann bereits im Jahr 1997 das 1. Frauenlauftraining, um Anfängerinnen bei ihren ersten Laufschritten zu begleiten. Daraus entstanden ist die größte Bewegungsinitiative Österreichs, im Zuge derer bis heute mehr als Hunderttausend Frauen und Mädchen zum Laufen animiert wurden.

Die Frauenlauftrainings werden ganzjährig angeboten und bieten Fortschritt für erfahrene Läuferinnen und den idealen Laufeinstieg für Anfängerinnen. Die gemeinsamen Trainings, unter der Leitung erfahrener Lauftrainerinnen, bringen Läuferinnen auf ein ganz neues Niveau.

Mit Gleichgesinnten zu trainieren, ist eine große Motivation und oft schon ein Grund, sich auf das Laufen zu freuen. Die Frauenlauftrainings setzen dabei nicht nur auf professionelle Trainingsbegleitung, sondern auch auf die Kraft der Gruppe!

FRAUENLAUFTRAININGS – RUND 17 STANDORTE IN WIEN

- Lauftraining für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
- Unterschiedliche Leistungsgruppen
- Leitung durch geschulte Lauftrainerinnen
- Abwechslungsreiche Laufeinheiten durch verschiedene Trainingsformen
- Einfach hinkommen



- Kostenlos
- Unverbindlich
- Einstieg jederzeit möglich
- Bei jedem Wetter

Alle Infos zu den Frauenlauftrainings online zu finden: www.oesterreichischer-frauenlauf.at/frauenlauftrainings



Fotos: Startfoto 2017 – Credits: Agentur Diener, ©Österreichischer Frauenlauf GmbH
Ilse Vortrag – Credits: Agentur Diener, ©Österreichischer Frauenlauf GmbH
Frauenlauftrainings – Credits: Dominik Kiss, ©Österreichischer Frauenlauf GmbH

11 FRAGEN

an den Marathon-Mann

Wolfgang Konrad blickt auf eine beachtliche Läuferkarriere zurück. Seit 1989 lässt er aber lieber andere laufen. Und zwar beim Vienna City Marathon (VCM), den der gebürtige Tiroler seither erfolgreich organisiert. Seine persönliche Marathon-Bestzeit: 2:23:17.



Wolfgang Konrad (links) beim Lauf zur Jahresweltbestleistung über 1500 m im Dusika Stadion 1980, gemeinsam mit Meilen-Rekordhalter Robert Nemeth.

1. Ihre aktive Wettkampfzeit liegt schon ein paar Jahre zurück. Wie oft laufen Sie noch privat?
Ich versuche, dreimal die Woche eine halbe Stunde zu laufen. Das genügt, um mich wohl zu fühlen.
2. Das stärkste Argument, um mit dem Laufen zu beginnen?
Laufen ist die beste Medizin. Kein Medikament der Welt kann so viele Indikationen behandeln, wie das Laufen. Vom Bluthochdruck bis zu Diabetes.
3. Was sind die häufigsten Fehler von LaufanfängerInnen?
Beginner laufen zu schnell. Laufen Sie am Beginn so langsam, dass Sie von kleinen Kindern überholt werden.
4. Was raten Sie EinsteigerInnen?
„Gehen Sie laufen“. Also gehen Sie am Anfang, und wenn Sie Lust verspüren, laufen Sie ein Stück. Das ist ein positives Erlebnis. Die meisten laufen, und wenn es zu anstrengend wird, beginnen sie zu gehen. Das ist weniger motivierend.
5. Das wichtigste in Punkto Ausrüstung?
Der Laufschuh ist ein Sportgerät, der muss passen. Niemand würde ohne Sicherheitsbindung Skifahren. Sparen Sie lieber bei elektronischen Gadgets.
6. Wie besiegt man den inneren Schweinehund und worin liegt die Belohnung?
Laufen darf kein „Muss“ sein, sondern ein Wollen. Belohnung? Probieren Sie es aus!
7. Was tun gegen die Langeweile bei längeren Läufen?
Kenne ich nicht. Die langen Läufe waren für mich immer die Oasen der Gedanken.
8. Was zeichnet Wien als Laufstadt aus?
Wien ist eine enorm grüne Stadt. Laufen ist in Wien immer und überall möglich.
9. Was ist Ihre Lieblingslaufstrecke in Wien?
Wenn ich in Wien leben würde: Im Sommer in der Lobau, im Winter auf der Prater Hauptallee, wegen der Beleuchtung.

10. Worin liegt die besondere Faszination des Vienna City Marathons?

Der VCM ist die ideale Verbindung aus Sport und Kultur, aus Sightseeing und dem friedlichen, gemeinsamen Miteinander tausender Läuferinnen und Läufer aus 125 Ländern, unabhängig von Hautfarbe, Religion und besonderen Neigungen.

11. Beim Vienna City Marathon gibt es auch Läufe für Kinder und Jugendliche. Was raten Sie Eltern, die ihre Kinder zum Laufen motivieren wollen?

Seien Sie selbst ein Vorbild. Als Vater oder Mutter brauchen Sie keine Spitzenleistungen zu bringen, um Freude am Sport zu vermitteln. Gemeinsame Sportausübung ist ein großartiges Erlebnis in der Familie.

Auf www.vienna-marathon.com haben wir dazu die Initiative „Move your Kids“ gestartet.

VIENNA CITY MARATHON

Österreichs größte Laufsportveranstaltung mit rund 40.000 TeilnehmerInnen aus 125 Nationen

Datum: Jährlich im April

Ort: Wien, Reichsbrücke bis Burgtheater/Rathausplatz

Distanzen:

Samstag Hervis Vienna: 10 km
#GETMOVIN Jugendlauf: 5 km
SanLucar Kinderlauf: 2 km
Coca-Cola Inclusion Run: 800 m

Sonntag Marathon: 42,195 km
(IAAF Gold Label Road Race)
Halbmarathon: 21,0975 km
Staffelmarathon:
15,5/6,0/9,3/11,395 km

Strecke: Quer durch Wien zu vielen der schönsten Sehenswürdigkeiten.

Die Online-Anmeldung startet jedes Jahr am Tag des Marathons für das kommende Jahr.

www.vienna-marathon.com



WISSENSWERT FÜR LÄUFERINNEN

Läufe, Magazine, Treffs & Apps ...

LAUFVERANSTALTUNGEN IN WIEN

Vom **Vienna City Marathon**, dem **Österreichischen Frauenlauf®** oder dem **Vienna Night Run** haben die meisten LäuferInnen schon gehört. Darüber hinaus gibt es aber beinahe das ganze Jahr über eine Vielzahl von wiederkehrenden Veranstaltungen – quer durch viele Bezirke und mit unterschiedlichstem thematischem Hintergrund.

Eine umfassende Übersicht über Laufveranstaltungen in Wien gibt es auf www.laufkalender24.at und auf www.wienlaeuft.at. Verwiesen sei auch auf den **Wiener Laufcup**: Er findet jährlich statt und besteht aus rund 20 Läufen. Nähere Infos unter www.wienerlaufcup.at.

LAUFTREFFS IN WIEN

Lauftreffs gibt es an vielen Orten Wiens und für alle Levels. Sie helfen mit ein bisschen Gruppendruck gegen fehlende Motivation und bieten sich für jene an, die nicht gerne alleine ihre Runden drehen. *Eine kleine Auswahl:*

- **Wienläuft:** Wöchentliche Lauftreffs im Prater und in der Seestadt Aspern, jeder ist willkommen! Infos unter www.wienläuft.at/lauftreff
- Lauftreffs des **Österreichischen Frauenlaufs®**: www.oesterreichischer-frauenlauf.at
- **ASKÖ Langsam-Lauftreffs**, Teilnahme kostenlos und ohne Vereinsmitgliedschaft möglich: www.askoe.or.at
- **Runtasia-Lauftreff** Wien: www.runtasia.at

LITERATURTIPPS

- **Herbert Steffny: Das große Laufbuch. Alles, was man übers Laufen wissen muss:** Die „Bibel“ für alle LäuferInnen, von dem/der AnfängerIn bis zu dem/der erfahrenen MarathonläuferIn. Steffny schafft den Bogen vom richtigen Laufstil über Stretching, Ernährung bis zu Trainingsplänen für alle Geschwindigkeiten.
- **Das neue, große Runner's World Buch vom Laufen:** Dieses Standardwerk vermittelt ein solides Basiswissen für LaufeinsteigerInnen und enthält zahlreiche Stretching- und Kraftübungen sowie Trainingspläne für alle Distanzen. Auch das Thema Gesundheit findet Platz.
- **Die Laufbibel: Das Standardwerk zum gesunden Laufen.** Dr. Matthias Marquardt präsentiert den aktuellen Wissensstand der Sportmedizin in verständlicher Darstellung. Motto: Gesundes Laufen kann man lernen.

LAUFMAGAZINE – GEFRAGT WIE NIE

Wer meint, dass solche Magazine bereits durch das Internet ersetzt wurden, täuscht sich: Laufmagazine liegen mehr denn je im Trend. *Eine kleine Auswahl:*

- **„Laufsport Marathon“**
Österreichs bekanntestes Laufsportmagazin. In jeder Ausgabe gibt es einige sehr lange und gut aufbereitete Artikel, die ein hochwertiges Lesevergnügen garantieren. (6–8 x/Jahr)

- **„Runner’s World“**

Auf rund 100 Seiten finden sich Reportagen, Porträts, Produkttests, Studien, Trainingspläne und Terminkalender. Das Heft gehört zu den größten Laufmagazinen der Welt und erscheint in über 13 Ländern. (12 x/Jahr)

- **„Running“**

Eine Ausgabe umfasst 150 Seiten oder mehr. Das deutsche Magazin bietet nicht nur umfangreiche Laufkalender mit Events in D, Ö, CH und LU, sondern auch Terminalspezials wie die interessantesten Marathons weltweit. Einzigartig ist eine eigene Seite für Kinder. (6 x/Jahr)

- **„RunUp“**

Ein österreichisches Magazin, das sich selbst so beschreibt: „Hauptzielgruppe sind all jene, die einen kompetenten und seriösen Zugang zum Laufsport suchen. Aktuell, fundiert und kritisch informiert RunUp über wichtige Ereignisse, Hintergründe und Marktentwicklungen in der Laufszene.“ (4 x/Jahr)

TRACKING-APPS FÜR’S SMARTPHONE

Wer seine Laufaktivitäten aufzeichnen will, hat zwei Möglichkeiten: Entweder man nutzt eine GPS-Armbanduhr, dies ist für Laufprofis meist die erste Wahl. Oder man entscheidet sich für’s GPS-Tracken auf einem Smartphone mittels Training-App. Solche Apps sind eine kostengünstige Möglichkeit, die eigenen Laufaktivitäten aufzuzeichnen und sich einen personalisierten Trainingsplan zu erstellen. Viele Tracking-Apps gibt es gratis. Zusatzfunktionen gibt es bereits für wenige Euro.



Drei der bekanntesten Apps im Kurzüberblick:

Runtastic

Runtastic kommt aus Österreich und ist eine der beliebtesten Lauf-Apps. Das hat u.a. mit der schönen grafischen Aufbereitung, der optimalen Funktionalität und ein paar netten Zusatzfunktionen zu tun: So lassen sich z.B. die pro Laufschuhpaar absolvierten Kilometer aufzeichnen. Wer möchte, kann sich vom integrierten Sprach-Laufcoach anfeuern lassen. Die rund fünf Euro teure Pro-Version bietet erweiterte Auswertungsmöglichkeiten.

Runkeeper

Im Großen und Ganzen ist Runkeeper mit Runtastic vergleichbar. Die App fühlt sich etwas weniger technisch an, als die Konkurrenz – sie wirkt eher verspielt. Bei der Streckenaufzeichnung ist Runkeeper sehr exakt. Am besten: Beide Lauf-Apps herunterladen, testen und die, mit der man besser zurechtkommt, behalten.

Strava

Die App überzeugt durch eine simple Bedienung und verzichtet auf zu viel Schnickschnack. Besonders attraktiv wird Strava durch die Integration von sogenannten „Segmenten“. Das sind individuell festgelegte Streckenabschnitte, auf denen man sich mit anderen messen kann.

LAUFSTADT WIEN

Die schönsten Strecken

Mehrere Hundert eingetragene, darunter auch eine ganze Reihe von markierten und speziell ausgewiesenen Laufstrecken durchziehen Wien und seine nächste Umgebung. Hier finden Sie einige Empfehlungen für angenehme und interessante Laufmöglichkeiten. Eine Übersicht bietet auch die Seite der Initiative WIENLÄUFT (siehe Kasten Seite 30).

Prater Hauptallee

Die Allee zwischen Praterstern und Lusthaus in der Leopoldstadt ist genau 4,4 Kilometer lang, asphaltiert, schnurgerade und frei von Straßenverkehr. So kann man auch ohne Messgeräte seine Trainingserfolge abschätzen. Wer vom Asphalt runter will oder Abwechslung sucht, findet jenseits der Hauptallee auch genügend Prater-Routen durch den Wald.

Schlosspark Schönbrunn

Schönbrunn ist zu Recht einer der beliebtesten „Sportplätze“ der Stadt. Durch die vielen Wege und Abzweigungen kann man sich hier sein Laufprogramm individuell zusammenstellen und TouristInnenhorden auch sehr gut ausweichen. Für ein intensives Training eignet sich die Steigung hinauf zur Gloriette.

Lobau

Die Lobau ist Teil des Nationalparks Donauauen. Wege zum Laufen gibt es in dieser wunderschönen Gegend zuhauf, auf den gepressten Erdwegen schont man zudem seine Gelenke. Der dichte Auwald spendet auch im Hochsommer Schatten. Was will man mehr?

Donauinsel

Die Insel ist genau 21 Kilometer lang – eine gute Strecke also, um sich für den Marathon vorzubereiten. Der

Weg fällt in Richtung Südost leicht bergab und bietet fast immer Rückenwind. Das heißt: Leichte Steigung und Gegenwind gibt es am Rückweg. Wer dies fürchtet, startet besser im Süden. Im Sommer gibt es wenig Schatten, dafür umso mehr Menschen. Wer es lieber ruhig mag, kommt also in den frühen Morgenstunden und idealerweise mit der U-Bahn, denn mittlerweile queren drei U-Bahntrassen die Insel.

Wienfluss

Das Wienflussbett bietet LäuferInnen eine sieben Kilometer lange, gerade und asphaltierte Strecke von der Kennedybrücke (U4-Station Hietzing) bis hinaus zum Aufhof Center.

Wienerberg

Auf den grünen Hügeln und rund um den Teich in Favoriten lässt es sich herrlich laufen. Das Gebiet ist so großräumig, dass es sich auch an schönen Tagen nie überlaufen anfühlt.

Ringstraße

Wem eine urbane Umgebung lieber ist, der kann eine Runde um die Wiener Prachtstraße laufen. Nachteil: Auf der Fahrbahn nebenan tummeln sich Autos und Straßenbahnen. Vorteil: Man passiert viele

der schönsten Gebäude Wiens. Auf der 5,4 Kilometer langen Strecke findet am 31. Dezember auch der jährliche Silvesterlauf statt.

Stadtpark

Die zentral gelegene Oase am Rande der Innenstadt ist nicht allzu groß und daher eher für Läufer in gemütlichem Tempo geeignet. Je nach Saison und Wetter kann es aufgrund der vielen TouristInnen auch etwas eng werden.

Augarten

Der historische Garten im 2. Bezirk ist ein sehr beliebtes Ausflugsziel für Jung und Alt. Bei Laufbegeisterten punktet er mit einer Belagsmischung aus Asphalt und Kies. An den Wochenenden ist hier immer viel los. Wer lieber ohne Publikum keucht, findet dafür bessere Orte.

Böhmischer Prater

Das Erholungsgebiet auf dem Laaer Berg in Favoriten ist nicht nur ein beliebtes Ausflugsziel für Familien, seine zahlreichen Wege im Grünen bieten auch LäuferInnen perfekte Bedingungen für ihr Trainingsprogramm.

Lainzer Tiergarten

Darum beneiden uns LäuferInnen aus anderen Städten: Das Naturschutzgebiet in Hietzing ist riesig und abwechslungsreich und bietet herrliche Strecken auf unterschiedlichstem Untergrund. Eine Begegnung mit Wildschweinen ist wahrscheinlich, aber harmlos, solange man den Tieren mit Respekt begegnet.

Steinhofgründe

Die schönen Steinhofgründe direkt hinter dem Otto-Wagner-Spital bieten LäuferInnen sanfte, mit alten Bäumen bewachsene Hügel. Wer raueres Gelände



sucht, kann noch Richtung Jubiläumswarte oder Dehnepark weiterlaufen. Wer möchte, kann auch noch eine Runde außen entlang der Steinhofmauer anhängen. Diese rund 4,5 Kilometer lange Route bietet einige Steigungen für anspruchsvolleres Training.

Maurer Wald

Als Teil des Wienerwalds bietet der Maurer Wald im 23. Bezirk ein großes und hügeliges Areal für Lauf-freudige. Tafeln weisen auf vorhandene Lauf-routen hin. Wer lieber quer durch den Wald läuft, kann auf einem der vielen Trampelpfade in aller Ruhe laufen.

Donaukanal

Eine der beliebtesten Laufstrecken: Der Donaukanal hat keine nennenswerten Steigungen, es gibt viel zu sehen und wenn man schlapp macht, gibt's auch genug nette Lokale zum Ausruhen.

Kurpark Oberlaa

Der Park bietet eine abwechslungsreiche Umgebung, liegt aber deutlich abschüssig. Zum Bergauflaufen kann man unten bei der Therme Oberlaa starten.

NETZ-TIPP: WIENLÄUFT

Eine umfangreiche Sammlung weiterer wunderschöner Wiener Laufstrecken – darunter auch echte Geheimtipps – findet man im Internet unter **www.wienlaeuft.at/runningstrecken**.

Alle Strecken sind gut und leicht verständlich beschrieben, mit exakten Kilometerangaben versehen und auch auf Karten dargestellt.

Türkenschanzpark

Der Park ist zwar nicht sehr groß, dafür kann man viele unterschiedliche Runden laufen.

Donaupark

Das große Gebiet um den Donauturm im 22. Bezirk bietet landschaftlich ausgesprochen schöne Parkstrecken und zudem ist es relativ ruhig. Anspruchsvollere LäuferInnen finden auch „belaufbare“ Rasenflächen vor.



ASKÖ WAT WIEN
www.askoewat.wien

ASVÖ WIEN
www.asvoewien.at

BRIGITTENAUER BEZIRKSLAUF
www.brigittenuerbezirkslauf.at

FRIEDENSLAUF
www.friedenslauf.at

LCC-LAUFVEREIN
www.lcc-wien.at

NESTLÉ AUSTRIA SCHULLAUF
www.schullauf.at

ÖSTERR.FRAUENLAUF GMBH
www.oesterreichischer-frauenlauf.at

SPORTUNION
www.sportunion-wien.at

WIEN ENERGIE BUSINESS RUN
www.businessrun.at

WIENER HALBMARATHON
www.halbmarathon.at

WIENLÄUFT
www.wienläuft.at

VIENNA CITY MARATHON
www.vienna-marathon.com

ALLE SPORT- BROSCHÜREN AUF EINEN BLICK

**ALLES ÜBER FUSSBALL,
SCHWIMMEN, TENNIS
& LAUFEN**



Mit den handlichen Broschüren von „Bewegung findet Stadt“ werden Sie bestens über das Sportangebot informiert.

**Ab sofort im Internet zum Herunterladen unter:
www.bewegungfindetstadt.at**



www.bewegungfindetstadt.at
Bewegungshotline: +43 1 319 82 00-25

**Werde Teil der größten
Bewegungscommunity der Stadt Wien**



Partner von „Bewegung findet Stadt“

Impressum

Herausgeber: stadt **wien marketing** gmbh, Kolingasse 11/7, 1090 Wien
Fotos: Titelseite © iStock/martin-dm; Innenseiten: © iStock.com
Druck: AV+Astoria Druckzentrum 04/18
3. Auflage 2018, Änderungen vorbehalten