

## Keine Angst vor der Monotonie beim Laufen

Eintönigkeit muss man nicht bekämpfen, weil gleichförmiges Laufen durchaus sinnvoll sein kann. Wir liefern trotzdem Tipps für mehr Abwechslung.  
**Von Robert Peterhans**

Ist Laufen nicht eigentlich eine öde Sache? Viele denken so. «Ich hatte die Vorstellung, joggen sei langweilig», sagt zum Beispiel Marianne Haller. Sie fand den Einstieg trotzdem - weil sie von Freunden eingeladen wurde, doch mit ihnen zu joggen. «In der Gruppe lief es mir sofort leicht, weil ich nicht wegen des Sports mitmache, sondern wegen der Leute.» Zu zweit oder mit mehreren zu laufen, ist ein zeitlos gültiger Tipp für kurzweilige Trainingsrunden.

Doch auch wenn man lieber in seinem eigenen Rhythmus unterwegs ist, führt dies nicht zwangsläufig in einen langweiligen Trott. Abwechslung lautet ein Zauberwort. Der Streckenverlauf muss nicht immer bis ins Detail zum Voraus geplant werden; spannender ist die Option, unterwegs spontan neue Wege auszuprobieren. Vor längeren Einheiten kann man Etappenziele definieren, an denen eine Belohnung wartet, sei es in Form eines Brunnens, einer aussergewöhnlichen Aussicht oder vielleicht eines Kiosks. Gegen Eintönigkeit helfen auch das Spiel mit dem Tempo sowie wechselnde Umgebungen und Unterlagen.

### Mit dem eigenen Schatten spielen

Der Kreativität, um seine Laufstunden vielfältig zu gestalten, sind keine Grenzen gesetzt. So kann man beispielsweise eine wiederkehrende Route mit unterschiedlichen Schuhmodellen laufen. Damit wird die vertraute Route zur Teststrecke, die immer wieder neue Wahrnehmungen bietet. Die Konzentration kann man auch hochhalten, indem man sich unterwegs lauftechnische Aufgaben stellt. Der eigene Schatten bietet auf spielerische Weise die Möglichkeit, sich beim Sich-Bewegen zuzusehen, Korrekturen umzusetzen und hinterher mit geschärften Sinnen und mehr Spass weiterzulaufen.

Die ehemalige Bahnläuferin und Olympiateilnehmerin Sabine Fischer ist ausgebildete Psychologin. Derzeit absolviert sie eine Fortbildung zur Sportpsychologin. «Die Zeit geniessen, die man für sich hat und mit niemanden teilen muss», lautet ein Tipp von ihr gegen allfällige Eintönigkeit beim Sporttreiben. Musik zu hören, betrachtet Fischer ebenfalls als gute Ablenkung. Wichtig ist dabei jedoch die Wahl der passenden Musik; nicht einschläfernd langsam, aber auch nicht so schnell, dass daraus Stress und Überforderung entstehen. Für das genussvolle Laufen werden Musikstücke mit 110-150 Beats pro Minute empfohlen. Entsprechende Play-Lists finden sich mittels einfacher Stichwortsuche in grosser Auswahl im Internet, teils als kostenlose Empfehlungen, teils als kommerzielle Angebote. Zunehmend beliebt als



Zu zweit ist es weniger langweilig als allein: Jogger auf der Trainingsrunde.

neue Anreize werden internetbasierte Sportler-Plattformen, auf denen man seine Laufstunden mittels GPS oder App aufzeichnet, ausgewertet, teilt und vergleicht. Beispiele dafür sind Runtastic und Strava, die beide in der Basisfunktion kostenlos sind.

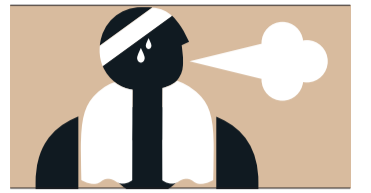
### Positive Bilder für den Kopf

Langeweile kann beim Laufen aber so oder so einmal passieren. Auf einem Radstreifen entlang einer Hauptstrasse ohne landschaftliche Reize zu joggen, findet niemand wirklich spannend. Auch nicht eine passionierte Freizeitsportlerin wie Jacqueline Keller. Sie setzt sich seit rund dreissig Jahren stets neue Wettkampfziele, die sie rund um ihren Alltag als vielfach engagierte Familienfrau organisiert. Daraus erwächst eine starke Motivation mit vielen positiven Bildern im Kopf, die gelegentliche Momente der Monotonie schnell wieder vertreiben. Droht während des Marathons bei Kilometer 34 der Hammermann, erinnert sich Jacqueline Keller daran, dass die restlichen 8 km exakt der Länge ihres Lieblingslaufs entsprechen.

Ein entspanntes Verhältnis zur Gleichförmigkeit bei seinem liebsten Hobby hat auch

Christian Marti. Er bestreitet seit 30 Jahren Ultraläufe, darunter zweimal den Trans-europa-Run mit einer Länge von über 5000 Kilometern. Langweilig war ihm dabei noch nie. «Es passiert immer etwas, im Kopf, im Körper und rundherum.» Wie weit ist es noch, wann verpfege ich mich, laufe ich sauber oder schlurfe ich? - Gedanken eines Ultrasportlers, mit denen jeder Läufer unterwegs seine Wahrnehmung wachhalten kann.

Angst vor Langeweile braucht demnach niemand zu haben. Flow statt Monotonie lautet das Vorhaben. Eine garantierte Anleitung dafür gibt es nicht. Doch wer sich auf seinen Trainingsrunden gänzlich ins Laufen vertieft, wird immer mal wieder diesen Zustand erleben, bei dem sich die Fortbewegung harmonisch und mühelos fließend anfühlt. «Meistens geschieht es bei längeren Einheiten mit konstantem Tempo», sagt der Freizeitsportler Felix Schoeller. «Dann bin ich wie in einem Tunnel, wo ich keine äusseren Einflüsse mehr zulasse, es ist einfach ein Hier und Jetzt.» Das ist Abschalten pur. Ohne Hokusfokus. Der Fokus richtet sich im Flow-Zustand einzig auf die Bewegung, mit der man eins geworden ist.



**Sportberatung**  
 Thomas Mullis

**Ich möchte nächstes Jahr in ein Trainingslager gehen. Empfehlen Sie eher sportartspezifische Lager (bei mir: Velofahren), oder täte es dem Körper gut, mal andere Bewegungsmuster zu lernen? Severin M., Konstanz**

Für alle, die eine Ausdauersportart ambitioniert betreiben und gar Wettkämpfe absolvieren, lohnt sich in den letzten drei Monaten vor einem Höhepunkt ein sportartspezifisches Trainingslager. Dort kann man nicht nur qualitativ trainieren, sondern auch quantitativ, um bezüglich Wochenkilometern einen Akzent zu setzen. Da im Lager oft das Doppelte und Dreifache des üblichen Umfangs trainiert wird, darf man nach genügend Erholung zwei bis drei Wochen später einen Leistungssprung erwarten.

Möchte man in dieser Zeit anstelle der Velo-Woche eine andere Ausdauersportart oder eine Multisport-Woche absolvieren, so wird dies kaum zu einer Leistungseinbusse führen. Der sportartspezifische Leistungszuwachs wird aber ausbleiben, was einem dann beim schon bald folgenden Saisonhöhepunkt diverse Ränge kosten wird.

Anders sieht es in der Zwischensaison aus. Nach den bei den Sommersportarten üblichen ruhigen und regenerativen Wochen im Spätherbst gibt es keinen Grund, sich schon kopfüber ins spezifische Training zu stürzen. Zu diesem Zeitpunkt bietet sich die Chance, die konditionellen Grundlagen breiter zu legen und vor allem auch einmal koordinativ Abwechslung ins Programm zu bringen. Die neuen Inputs und Reize machen einen in der eigenen Sportart selten besser, in dieser Phase ist dies aber auch nicht nötig.

Dank der Abwechslung kommt dafür einmal Muskulatur zum Einsatz, die sonst selten beansprucht wird - und die neuen Bewegungsabläufe bringen auch das Hirn auf Trab. Ist der Saisonhöhepunkt noch weit weg, lohnt es sich somit, zu trainieren, als wollte man der kompletteste Sportler werden. Der Alleskönner dient als Vorbild. Je näher der Saisonhöhepunkt rückt, desto spezifischer wird das Training auf diesen ausgerichtet. Man wird der Leistung zuliebe zum Fachspezialisten.

Für Sommersportler, die jetzt gerade in der Alleskönnerphase stecken, empfiehlt sich beispielsweise die Teilnahme an einem Langlauf-Camp, wie etwa dem alljährlich Ende November stattfindenden Langlaufplausch in Davos. So etwas ist für Radfahrer ideal, um wieder einmal die gesamte Muskulatur im Einsatz zu haben und gleichzeitig koordinativ extrem gefordert zu sein. Herrlich.

Wer diesen Trainingskontrast im Frühling sucht, dem empfehle ich Multisport- und Sportplauschwochen, wo man täglich aus einem vielfältigen Programm mit Group Fitness, Ausdauer, Krafttraining und Sportarten wählen kann.

*Thomas Mullis ist Turn- und Sportlehrer. Als Experte für Trainingsfragen ist er bei Vikmotion Geschäftspartner von Viktor Röthlin.*

**Fragen an: freizeitsport@nzz.ch**

### Challenge für Körper und Kopf



#### Hinauf und hinunter

Treppenläufe peppen jede Trainingseinheit auf. Sie bringen nicht nur Abwechslung, sondern gelten auch als besonders effiziente Schulung für einen ökonomischen Laufstil. Und Treppen stehen drinnen wie draussen zur Verfügung. Der berühmteste Treppenlauf führt jährlich aufs New Yorker Empire State Building. Die längste Treppe der Welt bietet der Niesenlauf im Berner Oberland. 11 674 Stufen und eine Höhendifferenz von 1669 Metern müssen die Teilnehmer überwinden. Das ist attraktiv - der Niesenlauf 2017 ist bereits ausverkauft. [www.niesenlauf.ch](http://www.niesenlauf.ch)



#### Rückwärts

Rückwärtslaufen wird in vielen Sportvereinen innerhalb des Warm-ups eingesetzt, um die Körperwahrnehmung zu schärfen. Als anerkannte Sportart fristet das Rückwärtslaufen ein Nischendasein. Die Pioniere schwören jedoch auf die positiven Effekte für Gelenke, Muskeln und Koordination. Um das Rückwärtslaufen populärer zu machen, wurde 2005 die Vereinigung International Retro Runner gegründet, in der auch die Schweiz vertreten ist. Die Vereinigung führt auch alle zwei Jahre eine Weltmeisterschaft durch. [www.retrorunning.de](http://www.retrorunning.de)



#### Querfeldein

Crossläufe abseits befestigter Wege sind in einigen Ländern populärer Volkssport. In der Schweiz gehören Querfeldeinläufe traditionellerweise zum Wintertraining ambitionierter Bahnläufer. Es gibt jedoch Bemühungen, diesen attraktiven, ursprünglich wirkenden Sport vermehrt auch für Breitensportler jeglichen Alters zu öffnen. Ein Beispiel dafür ist das 2016 lancierte Luzerner Cross, das sich als Volkslauf versteht und lizenzfrei zugänglich ist. Die nächste Austragung findet im Februar 2017 statt. [www.luzernercross.ch](http://www.luzernercross.ch). Robert Peterhans