



Ich trainiere für den  
Schweizer Frauenlauf Bern

# Fit in 12 Wochen



Schweizer  
Frauenlauf  
Bern



## **Inhalt**

Vorwort	3
Welcher Schuh für welchen Fuss?	5
Funktionelle Bekleidung	7
Die richtige Lauftechnik	8
Die 5 Konditionsfaktoren	10
Training der Ausdauer	12
Beweglichkeit: Stretching	16
Kraftgymnastik	19
Kraft mit dem Thera-Band	22
Koordination: Laufschuhe	24
Wichtige Tipps	27
Mutter und Tochter	28
Ernährung	30
Rund um Training und Wettkampf	32
Wie weiter?	35

## **Impressum**

Inhalt und Text: Jacqueline Ryffel,  
Markus Ryffel, Jürg Wirz

Visuelles Konzept: Pablo Jenni, Ritzdirect AG, Bern  
Fotos: Masato Yokoyama, Roschi + Manchoube

Copyright: Ryffel Running

Die Broschüre erhalten Sie dank der  
Unterstützung der Schweizerischen Post.

Diese Broschüre ist umweltschonend auf  
chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt worden.

## Liebe Leserin

Noch wage ich mich nicht recht, Sie als «Liebe Läuferin» anzusprechen, doch bestimmt wird sich dies bald geändert haben. «Fit in 12 Wochen» ist eine Broschüre vor allem für Einsteigerinnen mit nützlichen Tipps sowie einem zusätzlichen Trainingsprogramm für Fortgeschrittene.

Studien haben gezeigt, dass während der Schulzeit das Sporttreiben geschlechtsunabhängig ist. Doch kaum in der Pubertät und schulentlassen hören sehr viele Mädchen mit regelmässigem Sporttreiben auf. Schade! Sporttreiben ist für uns Frauen genauso wichtig wie für Männer – auch wir brauchen diesen wertvollen Ausgleich zum Alltag, um dabei neue Kräfte zu tanken. Nicht nur der Körper wird fit und beweglicher, sondern auch der Geist.

Das Laufen ist für uns Frauen die ideale Sportart. Es benötigt keine teuren Hilfsmittel, ist jederzeit, bei jedem Wetter und meist direkt von der Haustür aus möglich. Ach so, Sie haben fast keine Zeit! Mein Tipp: Es ist höchste Zeit, sich mehr davon zu nehmen! Das vorliegende Trainingsprogramm wurde übrigens mehrfach von Nichtsportlerinnen jeglichen Alters ausprobiert. Es funktioniert bestimmt.

Ich weiss, aller Anfang ist schwer. Es braucht natürlich ein bisschen Überwindung, und schon gelingt es Ihnen, einen guten Vorsatz in die Tat umzusetzen. Mit dem nötigen Durchhaltewillen und Elan werden sich schon bald die ersten Erfolgserlebnisse einstellen, und in 10 bis 12 Wochen werden

auch Sie fähig sein, 30 Minuten am Stück zu laufen. Motivieren Sie Ihre Kollegin oder die Nachbarin zum Mitmachen, in der Gruppe fällt Ihnen das Training leichter. Vielleicht hilft auch ein kleiner Aushang beim Lädli oder in der Turnhalle.

Fixieren Sie die Trainings an Wochentagen und zu Zeiten, wenn die Kinder in der Schule sind. Haben Sie Mut, ergreifen Sie einmal die Initiative. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe auch einen «Laufträff» des SLV, dem Sie sich anschliessen können. Lassen Sie sich vom Laufvirus anstecken und entdecken Sie, wie gut Ihnen ein körperliches Training tut. Beginnen Sie mässig, aber regelmässig.

Ich freue mich, auch Sie schon bald am Start des Schweizer Frauenlaufes zu sehen und wünsche Ihnen viel Spass und Freude bei den Vorbereitungen. Beim Schweizer Frauenlauf können übrigens auch Joggerinnen durchaus zwischendurch ein paar Minuten walken!



Jacqueline Ryffel,  
OK-Präsidentin Schweizer Frauenlauf Bern

# Wir scheuen keinen Aufwand!

Die zeitintensive, persönliche **Fussanalyse** durch unser **geschultes Fachpersonal** ist beim Schuhkauf in unseren Geschäften in Bern und Uster **GRATIS!**

# Wir belohnen die Einkaufstreue!

Alle **Schuh- und Textil-Einkäufe** in den RR Shops in Bern und Uster werden in die **Kundenkarte** eingetragen. Nach Erreichen des **Gesamtbetrages von Fr. 400.–** schenken wir Euch einen **Warengutschein** im Wert von **Fr. 40.–**.

**Laufen**  
**Triathlon**  
**Aqua-Fit**  
**Walking**



Ryffel Running AG  
Münstergasse 14  
3011 Bern  
Telefon 031 311 29 94  
Telefax 031 311 29 93

Ryffel Running AG  
Seestrasse 96  
8612 Uster  
Telefon 01 940 87 87  
Telefax 01 940 04 70

Verlangen Sie auch unseren **aktuellen Versandkatalog** mit den **neusten Trends** aus dem Lauf-, Triathlon-, Aqua-Fit- und Walkingbereich.  
Telefon 01 942 06 06  
Telefax 01 940 04 70

[www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)

### Welcher Schuh für welchen Fuss?

Regelmässiges Laufen kostet zwar Zeit, aber im Vergleich zu anderen Sportarten wenig Geld. Das Wichtigste, was Sie brauchen, ist ein guter Laufschuh. Die Sportschuhindustrie hat in den letzten Jahren enorme Anstrengungen in der Entwicklung von Laufschuhen unternommen. Das Angebot ist beinahe unüberschaubar geworden, bietet dafür aber die Garantie, dass jede Läuferin das Modell findet, das auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Auf was soll die Konsumentin beim Schuhkauf achten? Der wichtigste Tipp: Gehen Sie in ein Spezialgeschäft, und lassen Sie sich beraten! Das geschulte Fachpersonal

weiss, welcher Schuh für Sie der richtige ist. Die Anforderungen sind ja sehr verschieden. Sie sind unter anderem abhängig von Ihrer Fussform, von Statik, Laufstil, Körpergewicht, Geschlecht und dem Terrain, auf dem Sie hauptsächlich laufen. Auf einem «Podometer» (Fuss-Spiegel) sollte der Fuss von allen Seiten analysiert und begutachtet werden.

Nehmen Sie beim Schuhkauf Ihren alten Laufschuh mit. Er gibt einem versierten Verkäufer nämlich wichtige Informationen über Ihren Laufstil. Planen Sie genügend Zeit für den Kauf ein und beachten Sie, dass der etwas schwerere und stabilere





Laufschuh vor allem im Training entscheidende Vorteile hat. Als Faustregel gilt: leichte Schuhe ohne Stützelemente nur für leichte Läuferinnen ohne Fussprobleme. Tragen Sie beim Anprobieren Ihre Laufsocken, und achten Sie auf genügend Zehenfreiheit (Faustregel: Schuhgrösse plus 1 cm). Kaufen Sie die Schuhe nicht mit den Augen, und denken Sie daran: Die Teuersten müssen nicht die Besten sein. Im guten Spezialgeschäft haben Sie meistens die

Möglichkeit, die Schuhe im oder sogar vor dem Laden zu testen.

Neue Schuhe müssen langsam eingelaufen werden, damit sie die Beweglichkeit entfalten können. Am besten ziehen Sie «Ihre Neuen» zuerst ein paar Stunden in Ihrer Freizeit an, bevor Sie damit ein Training absolvieren. Starten Sie nur mit eingelaufenen Laufschuhen an einem Wettkampf. So ersparen Sie sich unliebsame Überraschungen.

## RR-SERVICE IM TRAININGSALLTAG

Mit diesen zwei Broschüren möchte Ihnen Ryffel Running den Trainingsalltag etwas erleichtern. Die fachlich bestens ausgearbeiteten Broschüren von Ryffel Running und seinen Fachberatern helfen Ihnen mit vielen Tipps und Trainings-Beispielen, sei es für den Marathon oder für die Swiss-Walking-Event-Teilnehmerinnen. Nützen Sie die Möglichkeit, diese Trainingsbroschüren GRATIS zu bestellen.



**Let's walk** by Ryffel Running  
Wichtige Informationen zu den beiden Gesundheitssportarten Walking und Nordic Walking wie auch detaillierte Trainingsprogramme über 10 Wochen für EinsteigerInnen und Fitnesssportler. 32 Seiten.

**Marathon ist keine Hexerei**  
by Ryffel Running  
Der Leitfaden für Marathonläufer und solche, die es werden wollen. 36 Seiten.



Alles über Running, Triathlon, Aqua-Fit und Walking, Schnupperlektionen, Gesundheitsferien und deren Ausrüstung. Bestellen Sie noch heute den aktuellen RR-Versandkatalog gratis!



Ryffel Running Versand AG  
Seestrasse 82, 8612 Uster 2  
Tel. 01 942 06 06  
Fax 01 940 04 70  
E-Mail [versand@ryffel.ch](mailto:versand@ryffel.ch)

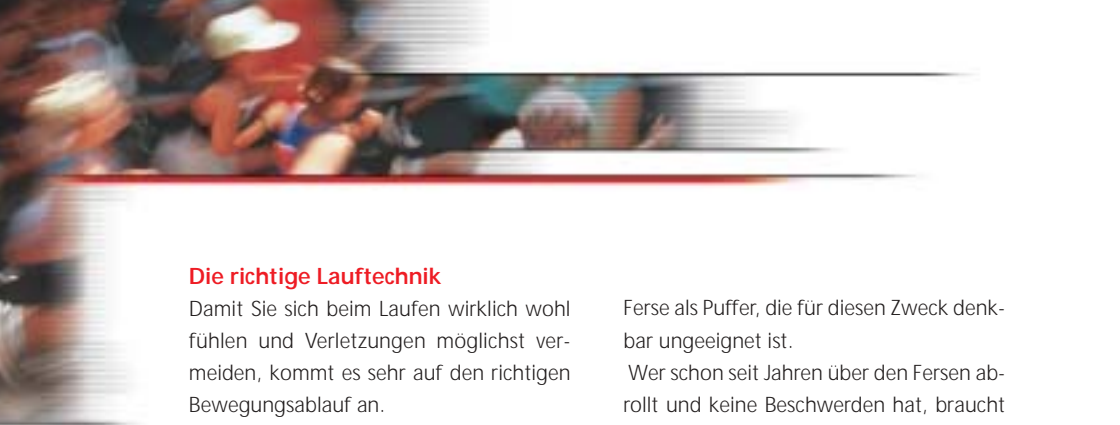
## Funktionelle Bekleidung

Am Wichtigsten ist der gute Laufschuh, fast ebenso wichtig sind aber atmungsaktive, der Witterung angepasste Textilien. Hier gilt: Zum Laufen gibt es keine ungeeignete Jahreszeit und kein schlechtes Wetter – es gibt höchstens die falsche Bekleidung.

Auf modische Akzente müssen Sie ebenfalls bei der funktionellen Bekleidung nicht verzichten, und auch Ihre Lieblingsfarbe werden Sie finden, aber achten Sie trotzdem in erster Linie auf das Material. Es gibt

heute eine Vielzahl atmungsaktiver Stoffe. Es werden Ihnen Namen wie DryLete, Polopro, Gamex oder GoreTex begegnen. Alle diese Fasern verhindern das Eindringen von Feuchtigkeit und Wind, transportieren aber den Schweiß und die Körperwärme nach aussen. So bleiben Sie schön trocken, und die Gefahr einer Erkältung oder – im Sommer – eines Hitzestaus wird wesentlich reduziert. Tragen Sie bei kühlen Temperaturen Handschuhe und eine Kopfbedeckung.

Temperatur	trocken	windig	Regen/Schnee
wärmer 25°C		+	
20°C		+	
15°C		+	
10°C		+	
5°C		+	
0°C		+	
-5°C kälter		+	



## Die richtige Lauftechnik

Damit Sie sich beim Laufen wirklich wohl fühlen und Verletzungen möglichst vermeiden, kommt es sehr auf den richtigen Bewegungsablauf an.

Der Laufstil ist zu einem Teil auch von Ihrem Körperbau abhängig, aber die Lauftechnik kann jede verbessern.

Auf der Suche nach dem natürlichen Laufstil orientieren wir uns daran, wie wir barfuß auf einem Naturboden (Rasen, Sandstrand) laufen würden. Das Ergebnis wird manchen überraschen: Natürlich ist nicht der Fersen-, sondern der Vorfußlauf.

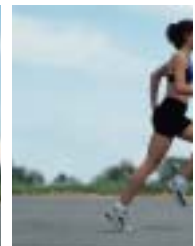
Auch mit Schuhen ist dieses unverfälschte Bewegungsverhalten massgebend. So können die körpereigenen Federungs- und Dämpfungsmechanismen (Gelenke von Fuss und Bein, vorgespannte Muskulatur) optimal ausgenutzt werden, um die bei jedem Schritt auftretenden Kräfte – das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts – weich abzufangen. Ein solcher Bewegungsablauf ist schonender als ein plumpe Hineinfallen in den Schritt mit der

Ferse als Puffer, die für diesen Zweck denkbar ungeeignet ist.

Wer schon seit Jahren über den Fersen abrollt und keine Beschwerden hat, braucht allerdings nicht umzustellen. Ein Wechsel vom Fersen- zum Ballenläufer ist nicht sehr einfach, denn vielfach besteht ein Missverhältnis zwischen Körpergewicht und Muskelkraft (vor allem Wadenmuskulatur). Ein Umstellen ist nur unter kundiger Anleitung zu empfehlen. Es braucht ein vorbereitendes Muskeltraining sowie Laufschule und vor allem Geduld.

Die richtige Lauftechnik beginnt beim Scheitel und endet bei den Sohlen. Der Kopf muss im Gleichgewicht aufrecht auf den Schultern ruhen. Eine gelöste Gesichtsmuskulatur verhindert erste Verkrampfungen. Während des Laufens dürfen die Schultern nicht zurückgedrückt und die Brust nicht hervorgestreckt werden.

Die Schultern müssen möglichst ruhig bleiben. Ober- und Unterarme bilden beim Schwingen immer einen 90-Grad-Winkel,



und zwar sowohl bei der Rückwärts- wie bei der Vorwärtsbewegung. Die Arme werden parallel am Oberkörper vorbeigeführt (kein Kreuzen oder Rudern vor der Brust). Die Finger müssen entspannt sein, der Daumen ruht leicht auf dem Zeigefinger, zusammengespreizte Fäuste sind der Anfang von unnötigen Verkrampfungen. Auch Rücken- und Hüftmuskulatur bleiben locker. Besonders wichtig ist die Fusshaltung. Die Füße müssen geradlinig in der Laufrichtung aufgesetzt werden. Der Schritt sollte flüssig, aber nicht zu gross sein.

Wenn Sie diese Punkte beachten, finden Sie stets den richtigen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Voraussetzung für eine optimale Lauftechnik ist eine normale Länge aller beteiligten Muskelgruppen.

### Laufstil im Gelände

Beim Bergauflaufen wird je nach Grad der Steigung der Schritt verkürzt und der Fussabdruck intensiviert; die Arme schwingen

kräftig mit. Der Oberkörper ist dabei etwas weiter nach vorne geneigt als beim Laufen in der Ebene. Wichtig ist es, dass Sie beim Bergauflaufen den Schritt aus dem Fussgelenk herausdrücken, um die Oberschenkelmuskulatur zu entlasten. So werden Muskelgruppen beansprucht, die beim Laufen in der Ebene weitgehend geschont wurden, und Sie haben die Kraft, um einen Hügel erfolgreich zu bezwingen.

Beim Bergablaufen verlängert sich der Schritt je nach Gefälle. Am schonendsten und ökonomischsten ist es, wenn Sie, anstatt den Schwung bei jedem Schritt abzubremsen, über die Füße abrollen und so die Energie in den nächsten Schritt überführen. Das gelingt natürlich je nach Neigung des Geländes nur bedingt. Die Arme können beim Bergablaufen zusätzlich zur Balance eingesetzt werden, indem sie weniger eng am Körper vorbeigeführt werden, sondern mehr ausgebreitet sind. Der Oberkörper ist weiter zurückgeneigt als beim Laufen im flachen Gelände.





## Die 5 Konditionsfaktoren

Damit Sie als Läuferin möglichst rasch Fortschritte machen und auch verletzungsfrei bleiben, sollten Sie unbedingt alle Konditionsfaktoren trainieren. Am wichtigsten ist natürlich die Ausdauer, aber auch Beweglichkeit, Kraft und Koordination sind von Bedeutung. Die Schnelligkeit spielt im Gesundheitssport dagegen nur eine untergeordnete Rolle.

### 1. Ausdauer

Definition: Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei lang andauernder Belastung.

#### Warum?

- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, des Atemsystems, des Muskelstoffwechsels sowie der Durchblutung von Sehnen und Bändern
- Senkung des Ruhe- und Belastungspulses sowie des Blutdruckes
- Erhöhung der max. Sauerstoffaufnahme und der Leistungsreserven des Herzens
- Stabilisierung des Immunsystems (intensitätsabhängig)
- Positive Beeinflussung diverser Stoffwechselfparameter
- Grösseres Wohlbefinden im physischen und psychischen Bereich

#### Wie?

- Laufen und Walken im Wechsel
- Dauerlauf leicht, mittel, schnell Trainingsformen der aerob-anaeroben Ausdauer
- Spielformen wie z. B. Partnerlauf Schnitzeljagd oder Fahrtspiel

- Schwimmen, Velofahren, Wandern, Skilanglauf, Orientierungslauf, Aqua-Fit und Nordic Walking

### 2. Beweglichkeit

Definition: Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit grosser Schwingungsbreite in einem oder in mehreren Gelenken ausführen zu können.

#### Warum?

- Tonusnormalisierung verspannter Muskulatur
- Minderung des Verletzungsrisikos (Die Muskeldehnung hat zur Folge, dass der Muskeltonus herabgesetzt und der Druck auf die Gelenkflächen und die Belastung auf den passiven Bewegungsapparat verringert wird)
- Bessere Muskelrelaxation bedeutet bessere Durchblutung, auch besseren Abtransport von Ermüdungsstoffen, daher bessere Regeneration
- Verbes. des laufspez. Bewegungsablaufs

#### Wie?

- Statisches Dehnen (Stretching)
- Dynamisches Dehnen (Schwunggymnastik)

### 3. Kraft

Definition: Die Maximalkraft ist die höchste Kraft, die das Nerv-Muskel-System bei willkürlicher Kontraktion zu realisieren vermag. – Die Schnellkraft beinhaltet die Fähigkeit, einen Widerstand, mit höchstmöglicher Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden. – Die Kraftausdauer (sie wird

beim Laufen auf längeren Distanzen vor allem benötigt) ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Organismus bei lang andauernder Kraftleistung.

#### Warum?

- Komplexe Kraftentwicklung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur und somit Schaffung eines Muskelkorsetts
- Stärkung der laufspezifischen Muskulatur
- Steigerung der Belastungsverträglichkeit (eine gut ausgebildete Skelettmuskulatur stützt den Bewegungsapparat und schützt vor Oberbelastungen)

#### Wie?

- Circuittraining mit oder ohne Geräte (z. B. Sprungseil, Medizinball, Thera-Band, Sitzball usw.)
- Kraftgymnastik oder Aqua-Fit
- Lange Laufsprünge
- Hüggelläufe (auch im Sand oder Schnee)
- Fitnesscenter (Krafttrainingsgeräte)
- Rope Skipping

#### 4. Koordination (Gewandtheit)

Definition: Das harmonische Zusammenwirken der bei einer Bewegung tätigen Muskeln.

#### Warum?

- Bewusstwerden des Bewegungsablaufs, dadurch Verbesserung des Laufstils
- Korrektur und Vermeidung von falschen Bewegungen, die zusätzliche Energie verbrauchen und auch zu Verkrampfungen und vorzeitiger Ermüdung führen

#### Wie?

- Alle Übungen zur Verbesserung der Laufkoordination (Laufschule) wie z. B. Fussgelenkarbeit, Kniehebelauf, Anfersen, Hopserlauf, seitliches Laufen und Steigerungslauf
- Verschiedene Ballspiele

#### 5. Schnelligkeit

Definition: Die Fähigkeit, eine Bewegung mit einem unter den gegebenen Bedingungen minimalen Zeitabschnitt zu vollziehen.

#### Warum?

- Bessere Unterdistanz-Leistungsfähigkeit und bessere taktische Möglichkeiten
- Höhere Gewinnchancen in der Endphase eines Wettkampfes

#### Wie?

- Fliegende Sprints
- Spielformen

Ein Schnelligkeitstraining muss in ausgeruhtem Zustand absolviert werden.

In der Trainingswissenschaft gibt es unterschiedliche Auffassungen über die Zuordnung. So kann z. B. dynamische Gymnastik zur Beweglichkeit gehören, aber auch zur Koordination. Das zeigt, dass meist nicht nur ein Konditionsfaktor angesprochen wird, sondern das Ganze eine komplexe Angelegenheit ist.



## Training der Ausdauer

Es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen, gerade in einem Ausdauersport wie dem Laufen nicht. Wer Einsteigerin ist oder während längerer Zeit keinen Sport mehr betrieben hat, braucht vor allem Zeit und Geduld. Es ist wesentlich besser, täglich 20 Minuten oder dreimal wöchentlich 30 bis 40 Minuten zu laufen als am Wochenende zweimal eine Stunde. Aber denken Sie daran: Die Fettverbrennung beginnt erst nach einer Laufzeit von 30 Minuten.

Man unterscheidet – einfach ausgedrückt – zwischen aerober Ausdauer (=Dauerleistungsvermögen, Energiegewinnung mit Sauerstoff) und anaerober Ausdauer (= Stehvermögen, Muskelarbeit durch Energiegewinnung ohne Sauerstoff). Am Beginn eines Lauftrainings steht immer das Dauerleistungsvermögen, das heisst, die Fähigkeit, lange zu laufen, ohne eine Sauerstoffschuld einzugehen. Merken Sie sich von Anfang an

das folgende Prinzip: Erhöhen Sie zuerst die zurückgelegte Distanz und erst später die Laufgeschwindigkeit. Wenn Sie nach dem Training den Eindruck haben, Sie hätten noch länger durchhalten können, dann war Ihr Lauftempo richtig dosiert. Wenn Sie unsicher sind, empfehlen wir Ihnen die Faustregel der American Heart Association: Puls 220 minus Ihr Alter = Ihr Maximalpuls. Das Trainingstempo wählen Sie je nach Tagesform: 60–80% des Maximalpulses (siehe Tab.).

## Trainingsprogramm für Einsteigerinnen

(In 12 Wochen an den Schweiz. Frauenlauf)

### 1. Woche

Di: 10 min zügig walken und Stretching;  
3 x 1 min leichtes Traben, dazwischen  
2 min zügig walken; Stretching

Do: wie Di

So: 10 min zügig walken und Stretching;  
3 x 2 min leichtes Traben, dazwischen  
2 min walken; Stretching

### 2. Woche

Di: 10 min zügig walken und Stretching;  
3 x 2 min traben, dazwischen 1 min  
walken; Stretching

Do: 10 min zügig walken und Stretching;  
1-2-3-2-1 min traben, dazwischen 1  
min walken; Stretching

So: 10 min zügig walken und Stretching;  
ein Durchgang auf dem Vita-Parcours  
(alle Übungen), von Posten zu Posten  
wenn möglich traben, sonst walken;

### Das richtige Trainingstempo

Alter	Durchschnitt Maximalpuls (100%)	Trainingsbereich (60 bis 80% des Maximalpulses)
20	200	120 bis 160
25	195	117 bis 156
30	190	114 bis 152
35	185	111 bis 148
40	180	108 bis 144
45	175	105 bis 140
50	170	102 bis 136
55	165	99 bis 132
60	160	96 bis 128
65	155	93 bis 124
70	150	90 bis 120

oder andere Form des Kraftausdauertrainings; Stretching

### 3. Woche

Di: 10 min zügig walken und Stretching; 3 x 3 min traben, dazwischen 1–2 min walken; Stretching

Do: 10 min walken und Stretching; 3 x 5 min traben, dazwischen 1–2 min walken; Stretching

So: wie Do

### 4. Woche

Di: 10 min zügig walken und Stretching; 2-3-4-5-4-3-2 min traben, dazwischen je 1–2 min walken; Stretching

Do: 10 min zügig walken und Stretching; 5-8-5 min traben, dazwischen je 1–2 min walken; Stretching

So: 10–15 min eintraben oder walken und Stretching; ein Durchgang auf dem Vita-Parcours (alle Übungen), von Posten zu Posten traben; Stretching

### 5. Woche

Di: 10 min zügig walken und Stretching; 6–10 x 3 min traben, dazwischen 1 min zügig walken; Stretching

Do: 10 min eintraben oder walken und Stretching; 3 x 10 min traben, dazwischen je 2 min zügig walken; Stretching

So: 10–15 min eintraben oder walken und Stretching; 30 min abwechselnd 2 min laufen, 1 min traben; Stretching

### 6. Woche

Di: 10–15 min eintraben oder walken und Stretching; 3 x 10 min laufen,

dazwischen je 2 min ganz langsam traben; Stretching

Do: 10–15 min eintraben oder walken und Stretching; 2 x 15 min ununterbrochen laufen, dazwischen 3–5 min walken, Stretching

So: 10–15 min eintraben oder walken und Stretching; 3 x 10 min laufen, dazwischen je 1 min zügig walken; Stretching

### 7. Woche

Di: 10–15 min eintraben oder walken und Stretching; 2 x 15–20 min laufen, dazwischen 5 min Pause mit Stretching; Stretching

Do: 10–15 min eintraben oder walken und Stretching; 20 min laufen, die letzten 5 min langsam traben; Stretching; 15 min Kraftgymnastik; Stretching

So: wie Di

### 8. Woche

Di: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 3 x 10 min traben, dazwischen je 2 min zügig walken; Stretching

Do: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 20–30 min laufen in profiliertem Gelände (evtl. längere Steigungen walken); Stretching

So: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 30 min ununterbrochen laufen, die letzten 5 min langsam; Stretching

### 9. Woche

Di: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 2 x 15 min laufen, dazwi-



schon 2 min zügig walken; Stretching  
Do: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 6–10 x 1 min flüchtig laufen, dazwischen 1 min ganz langsam laufen oder zügig walken; 5–10 min austraben; Stretching  
So: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 30–40 min ununterbrochen langsam laufen; Stretching

#### 10. Woche

Di: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching, 2 x 20 min laufen, dazwischen 2 min zügig walken; Stretching  
Do: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 30–40 min ununterbrochen langsam laufen, Stretching  
So: wie Di

#### 11. Woche

Di: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; abwechselnd 2–3 min laufen, dazwischen 2–3 min zügig walken (ca. 30 min); 5–10 min austraben / walken; Stretching  
Do: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 2 x 15 min ganz langsam laufen, dazwischen zügig walken; Stretching  
So: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 30–40 min ununterbrochen laufen in profiliertem Gelände (evtl. Steigungen zügig walken), letzte 5 min ganz langsam traben; Stretching

#### 12. Woche

Di: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 3 x 10 min laufen, dazwi-

schon je 2 min zügig walken; Stretching

Do: 10–15 min eintraben/walken mit Stretching; 20–30 min ganz langsam traben; Stretching  
So: 10 min eintraben/walken mit Stretching; 30 min ununterbrochen laufen in zügigem Tempo; Stretching

#### Wichtig:

Ein Kraftprogramm (z. B. Kraftgymnastik oder Aqua-Fit) können Sie 1–2 x pro Woche ins Training einbauen.

#### Trainingsprogramm für Fortgeschrittene

Das folgende Trainingsprogramm richtet sich an Läuferinnen, die bis jetzt etwa dreimal pro Woche trainiert haben und problemlos 30 bis 50 min am Stück laufen können. Ihr Ziel ist es, an einem Lauf wie dem Grand Prix von Bern (16 km) oder einem Halbmarathon (z. B. Greifenseelauf) teilzunehmen. Für die Vorbereitung brauchen Sie 16 bis 18 Wochen.

#### Beispiel einer Trainingswoche, der Einstimmungsetappe (ca. 6 Wochen)

Mo: Sauna, Massage oder warmes Bad  
Di: 30–50 min Dauerlauf leicht bis mittel; Stretching  
Do: 10 min einlaufen/Stretching; Vita-Parcours, Circuit oder Kraftgymnastik; 3–5 Steigerungsläufe über ca. 100 m; 5 min auslaufen

Sa: 50–80 min Dauerlauf regenerativ (mit 5 min beginnen und jede Woche um 5 min steigern) Stretching  
 So: Ruhe oder Radfahren, Aqua-Fit oder Nordic Walking

#### Beispiel einer Trainingswoche der Grundlagenetappe (ca. 7 Wochen)

Mo: 10 min einlaufen, Stretching; Fahrtspiel\*, 10 min auslaufen  
 Di: Ruhe oder Dauerlauf regenerativ 30–50 min, Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit oder Nordic Walking  
 Do: 10 min einlaufen/Stretching; Vita-Parcours; Circuit oder Kraftgymnastik; 3–5 Steigerungsläufe über ca. 100 m; 5–10 min auslaufen  
 Sa: 60–100 min Dauerlauf regenerativ; Stretching  
 So: Ruhe oder Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit oder Nordic Walking, Spiele jeder Art

#### Beispiel einer Trainingswoche der Wettkampfetappe (ca. 5 Wochen)

Mo: 10 min einlaufen/Stretching; Fahrtspiel; auslaufen  
 Di: 30 min Dauerlauf leicht; Stretching; 15 min Kraftgymnastik für den Oberkörper; 4–5 Steigerungsläufe; auslaufen  
 Do: 10 min einlaufen/Stretching; 5 min Wettkampftempo, 5 min leicht, 5 min Wettkampftempo, 5 min leicht, 5 min Wettkampftempo, 5 min leicht; 10 min auslaufen

Sa: 80–120 min Dauerlauf leicht\*\*;  
 Stretching  
 So: Ruhe oder leicht Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit oder Nordic Walking

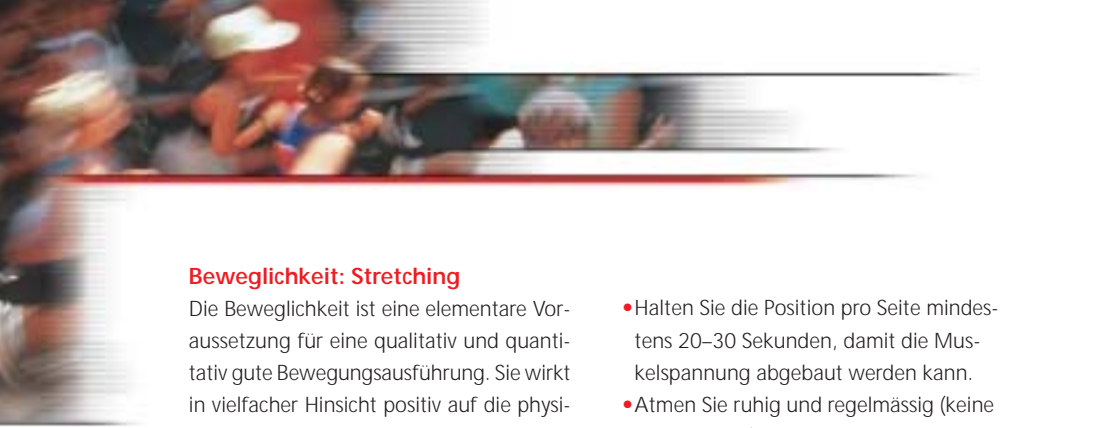
#### Beispiel einer Wettkampfwoche:

Di: Fahrtspiel  
 Mi: 30–40 min Dauerlauf leicht  
 Fr: 30 min Dauerlauf leicht, Stretching, 5 Steigerungsläufe  
 Sa: Wettkampf  
 So: Ruhe oder Radfahren, Schwimmen, Aqua-Fit oder Nordic Walking

\* Trainingsbeispiele von Fahrtspielen:  
 Schwedisches Fahrtspiel: Freudvolles Laufen im Gelände, Umfang, Intensität und Pausen werden vom Läufer intuitiv (nach Gefühl) festgelegt. Umfang 30 s bis 5 min, Anzahl Wiederholungen 6–8 mit Walken- oder Trabpausen, dem Gelände angepasst.

Polnisches Fahrtspiel: Tempowechsel werden mit der Stoppuhr festgelegt, z.B. 30 s, 60 s, 90 s, 2 min, 3 min, 2 min, 90 s, 60 s, 30 s mit ein- bis zweifachen Walking- oder Trabpausen.

\*\* Versuchen Sie mindestens einmal in den 5 Wochen über 100 min zu laufen.



## **Beweglichkeit: Stretching**

Die Beweglichkeit ist eine elementare Voraussetzung für eine qualitativ und quantitativ gute Bewegungskörperausführung. Sie wirkt in vielfacher Hinsicht positiv auf die physische Leistungsfähigkeit. Oft sind Leistungsstagnationen auch auf eine mangelhafte Beweglichkeit zurückzuführen. Vor allem am Ende eines Lauftrainings ist es sehr wichtig, die Muskulatur zu dehnen (= stretchen), um Verkürzungen zu vermeiden. Durch das Dehnen von verkürzten Muskeln wird bereits ein Kraftgewinn der Gegenmuskulatur (Antagonist) erzielt. Mit anderen Worten: Man muss immer zuerst die Beweglichkeit verbessern – erst dann ist eine Kräftigung sinnvoll.

Stretching ist nicht nur eine ideale Ergänzung im Trainingsprogramm einer Sportlerin, es ist auch eine einfache Methode gegen Verspannungen und Haltungsschäden. Strecken können Sie überall, am Arbeitsplatz, im Haushalt, sogar im Zug oder Flugzeug.

### **Ausführung und Dosierung**

Strecken Sie immer nur im aufgewärmten Zustand, das heisst z. B. nach Einlaufen, Seilhüpfen, Treppensteigen, Sauna oder einem warmen Bad. So erreicht Ihr Körper die Betriebstemperatur, und Ihr Organismus ist für das Training bereit.

- Nehmen Sie die korrekte Ausgangsstellung ein.
- Dehnen Sie die Zielmuskeln langsam und kontinuierlich.
- Forcieren Sie nicht, wippen Sie nicht.

- Halten Sie die Position pro Seite mindestens 20–30 Sekunden, damit die Muskelspannung abgebaut werden kann.
- Atmen Sie ruhig und regelmässig (keine Pressatmung).
- Konzentrieren Sie sich auf die jeweilige Muskelgruppe.

### **1 Fussmuskulatur**

Aufrecht sitzen. Mit der rechten Hand die linke Ferse fassen. Mit der linken Hand die Zehen und den Vorfuss nach hinten ziehen.



### **2 Oberflächliche Wadenmuskulatur**

Als Partnerübung oder gegen einen Baum oder eine Hausmauer möglich. Das Standbein nach vorne stellen, das Spielbein nach hinten, Gewicht auf Ferse des hinteren Fusses, Knie ganz gestreckt.



### 3 Tiefe Wadenmuskulatur

Gewicht auf Ferse des hinteren Beines, das etwas weiter vorne abgestellt wird als bei der vorangegangenen Übung. Das Kniegelenk wird gebogen. Das Gesäss nach hinten schieben, Sprunggelenk maximal biegen.



### 4 Hintere Oberschenkelmuskulatur

Auf einem Gegenstand das Spielbein leicht gebeugt abstellen, den Fuss anziehen. Der Fuss des Standbeins muss in die gleiche Richtung zeigen. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne kippen. Variante: Das Spielbein im Halbschritt nach vorne gestreckt direkt auf dem Boden aufsetzen.



### 5 Vordere Oberschenkelmuskulatur

Im Einbeinstand wird die Ferse des Spielbeins langsam gegen das Gesäss gezogen.

Das Hüftgelenk wird vollkommen gestreckt, Becken und Wirbelsäule durch Anspannen der Bauchmuskulatur stabilisiert. Das Standbein wird im Kniegelenk leicht gebeugt. Durch Abstützen (Baum, Partnerin) wird die Haltemuskulatur entlastet und das Gleichgewicht verbessert.

Variante: liegend, der Oberschenkel des gedehnten Beins ist parallel zum Boden.



### 6 Hüftbeuger

Im Ausfallschritt wird der nur leicht aufgerichtete Oberkörper mit der Hand aufgestützt. Durch langsames Verschieben des Beckens nach vorn wird die Dehnung des Hüftbeugers erreicht. Der Ausfallschritt sollte weit nach vorn gezogen werden (rechter Winkel).





### 7 Gesässmuskel

Am Boden sitzen, linkes Bein gestreckt. Mit dem rechten Bein überkreuzen. Der Rücken bleibt aufrecht, mit der rechten Hand abstützen. Den Oberkörper zum gedehnten Bein rotieren, mit dem linken Ellbogen das gebeugte Knie nach hinten drücken.



dreht. Brust und Gesicht bleiben in der gleichen Ebene wie das Becken. Eine Hand stützt sich in der Hüfte ab, die andere reckt sich fast senkrecht nach oben.



### 8 Rückenstreckmuskulatur

Im Kniestand das Gesäss auf die Fersen setzen und den Oberkörper nach vorne neigen bis der Kopf den Boden berührt. Den Rücken so rund wie möglich machen. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Aktiv ausatmen, die Luft passiv einströmen lassen.



### 10 Nacken- und Schultermuskulatur

Mit der rechten Hand den Kopf fassen und langsam nach rechts ziehen. Der linke Arm und die linke Schulter hängen nach unten, der Oberkörper bleibt senkrecht.



### 9 Flankendehnung

Im Grätschstand wird der Rumpf langsam zur Seite geneigt, dabei aber nicht ver-

## Kraftgymnastik

Die Durchführung eines regelmässigen Kraftprogramms ist die Voraussetzung für einen effizienten Laufstil. Kraftgymnastik ist auch ein sehr gutes Rezept gegen den im heutigen Zeitalter häufigen Haltungszerfall. Für Gesundheitssportlerinnen eignen sich die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht besonders gut. Wer optimal profitieren will, kann die Übungen mit einem Stretchingprogramm kombinieren, das heisst einen Muskel dehnen, bevor an der nächsten Station der Gegenmuskel (Antagonist) gekräftigt wird.

### Ausführung und Dosierung

- Kraftgymnastik sollten Sie immer erst nach Aufwärmen oder Stretching absolvieren.
- Ideal sind 1 bis 2 Krafttrainings pro Woche.
- In der Regel wird jede einzelne Übung 8- bis 12-mal wiederholt (= 1 Serie). Pro Übung werden 2–3 Serien durchgeführt, unterbrochen von kurzen Pausen (20–30 Sekunden).
- Achten Sie auf eine korrekte und langsame Ausführung der Übungen. Sobald Sie die Übung nicht mehr richtig ausführen können, müssen Sie die Serie abbrechen.
- Damit Ermüdungsresten schneller abgebaut werden, sollte das Training mit einem leichten Auslaufen und ein paar Stretchingübungen abgeschlossen werden. So fördern Sie den Erholungsprozess.

- Zusätzlich kann die Regeneration unterstützt werden durch eine Wechseldusche oder ein warmes Bad.
- Wichtigstes Gebot für das Kraftprogramm: Beginnen Sie mässig, aber regelmässig.

### Fussmuskulatur

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Füsse anziehen, Zehen krallen, dann Füsse nach vorne strecken, Zehen spreizen. Ganzes Bewegungsausmass der Fussgelenke ausnützen.





### 1 Wadenmuskulatur

Hüftbreit stehen, Füße parallel. Fersen abheben und langsam zurück, wobei die Ferse den Boden nur leicht berührt.



### 2 Oberschenkelmuskulatur

Hüftbreit stehen, Füße leicht auswärts gedreht, aufrechte Haltung. Langsam Knie beugen und strecken, den Rücken leicht nach vorne neigen. Knie nicht ein- oder auswärts abdrehen, Beine nie ganz strecken.



### 3 Gesässmuskulatur

Auf dem Rücken liegen. Gesäss und angewinkeltes linkes Bein abheben und soweit nach oben bringen, bis Oberkörper und Oberschenkel des Standbeins eine Linie bilden.



### 4 Gerade Bauchmuskulatur

Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt. Arme auf der Brust gekreuzt. Oberkörper soweit abheben, bis sich die Schulterblätter vom Boden lösen. Kreuz bleibt auf dem Boden.



### 5 Schräge Bauchmuskulatur

Ausgestreckt auf dem Rücken liegen. Rechter Ellbogen und linkes Knie treffen sich über dem Bauch, anderes Bein und anderer Arm bleiben gestreckt. Wechseln.



## 6 Seitliche Rumpfmuskulatur

Seitlich auf dem Boden liegen, mit Unterarm abstützen. Becken soweit wie möglich anheben, dann senken, ohne es ganz abzulegen. Nicht mit dem Gesäss nach hinten ausweichen.



## 7 Arm- und Schultergürtelmuskulatur

Liegestütz aus dem Kniestand. Oberkörper auf den Armen abstützen. Oberkörper senken und wieder nach oben stossen. Kein hohles Kreuz machen.



## 8 Rückenmuskulatur

Aus «Vierfüßlerstand» einen runden Rücken machen. Arme nach hinten ausstrecken. Oberkörper aufrichten bis der ganze Rücken (und der Kopf) eine Gerade bildet.

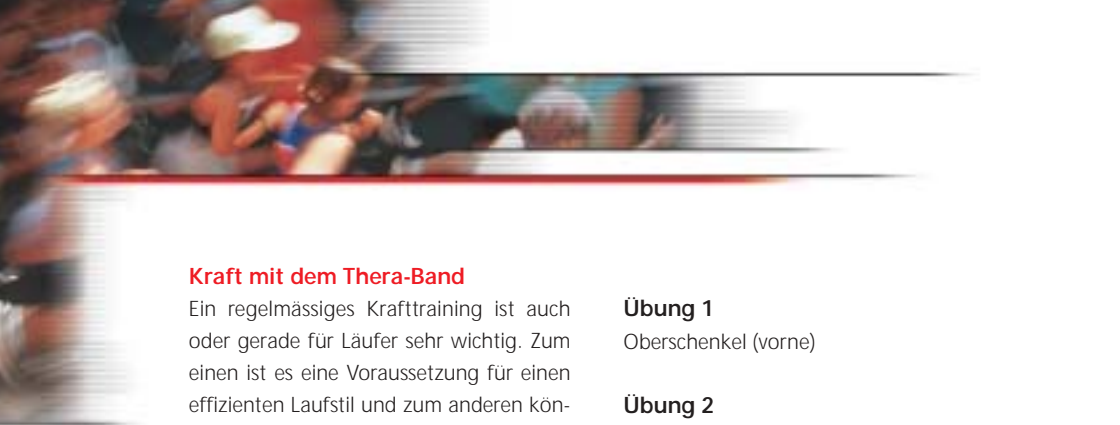


## 9 Ganzkörper Rumpfmuskulatur

Beide Unterarme parallel schulterbreit auflegen, die Oberarme stehen senkrecht. Gestreckter Körper, Bauch-, Rücken- und Gesässmuskulatur anspannen, ebenso die Oberschenkelmuskulatur. Kniegelenke strecken. Heben eines Beines abwechselungsweise um eine Fusslänge vom Boden, ohne dass der Rumpf oder das Becken die Position ändert.



Als Ergänzung und Abwechslung lässt sich ein Krafttraining mit Aqua-Fit oder einem Thera-Band kombinieren.



## **Kraft mit dem Thera-Band**

Ein regelmässiges Krafttraining ist auch oder gerade für Läufer sehr wichtig. Zum einen ist es eine Voraussetzung für einen effizienten Laufstil und zum anderen können Sie so die Muskelgruppen trainieren, die beim Laufen zu kurz kommen, vor allem die des Oberkörpers.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie zu mehr Kraft kommen. Sie können in ein Fitnesscenter gehen oder Sie können zu Hause ein Kraftprogramm mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Wir möchten Ihnen eine weitere Variante präsentieren: Muskeltraining mit dem Thera-Band. Der kleine Latex-Expander ist preiswert, vielseitig und überall einsetzbar.

Wir haben für Sie ein Programm mit 6 Übungen zusammengestellt. Dabei sollten Sie sich an folgende Regeln halten: Bevor Sie mit dem Programm beginnen, müssen Sie den Körper aufwärmen (Einlaufen und Stretching).

In der Regel werden die einzelnen Übungen 8- bis 12-mal wiederholt (=1 Serie). Pro Übung werden 3–5 Serien gemacht, dazwischen kurze Pausen (20 bis 30 s) oder im Wechsel mit anderen Übungen.

Sobald eine Übung nicht mehr korrekt ausgeführt werden kann, muss die Serie abgebrochen werden. Beginnen Sie mit diesem Programm mässig, aber regelmässig (mindestens 2-mal pro Woche).

Schliessen Sie das Training mit einem leichten Auslaufen ab.

### **Übung 1**

Oberschenkel (vorne)

### **Übung 2**

Oberschenkel (hinten)

### **Übung 3**

Seitliche Rumpfstabilisation und Schultergürtel sowie Bauch

### **Übung 4**

Rücken/Gesäss (sowie Oberschenkelrückseite)

### **Übung 5**

Armbeuger (Bizeps)

### **Übung 6**

Armstrecker (Trizeps) Wenn aus dem Schultergürtel heraus, eher Latissimus-Training

## **Rope Skipping**

Zur Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur empfehlen wir als Ergänzung Rope Skipping (Springen mit dem Seil). Das moderne Seilspringen ist ein ideales Trainingsmittel zum Umstellen auf einen aktiven Vorderfussabdruck. Rope Skipping fordert und fördert exakt die gleiche Muskulatur, die beim schonenden Vorfusslaufen eingesetzt werden muss.



Übung 1



Übung 2



Übung 3



Übung 4



Übung 5



Übung 6



### **Koordination: Laufschule**

Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft sind Begriffe, die bekannt sind. Es ist aber nicht sinnvoll, nur diese Konditionsfaktoren zu trainieren. Auch das Körper- und Bewegungsgefühl – damit ist die Koordination gemeint – gehört zu einem ausgewogenen Lauftraining. Besonders wichtig für die Läuferinnen sind die koordinativen Übungen zur Verbesserung des Bewegungsablaufs, bekannt unter dem Begriff Laufschule. Denken Sie daran: Wer einen ökonomischen Laufstil hat, spart Energie.

Falsche Bewegungen führen auch zu Verkrampfungen und vorzeitiger Ermüdung.

### **Ausführung und Dosierung**

- In der Regel wird ein Laufschulprogramm nach einem leichten Dauerlauf oder im Dauerlauf integriert durchgeführt, das heißt, nach dem Einlaufen und Stretching – oder auch nach einem Krafttraining. Wichtig ist, dass Sie das Programm nie in ermüdetem Zustand absolvieren, weil sonst die Steuerungsprozesse nicht



### **Fussgelenkarbeit**

In kleinen Schritten mit hoher Frequenz traben und bewusst aus den Fussgelenken abdrücken. Die Fussspitze möglichst wenig vom Boden abheben. Das Knie des Standbeins bleibt gestreckt.



### **Kniehebelauf (Skipping)**

In aufrechter Haltung traben. Knie abwechselungsweise bis in die Horizontale anheben, das andere Bein jeweils durchstrecken. Nicht mit dem Oberkörper in Rücklage ausweichen.



### **Anfersen**

Leicht traben, die Ferse zum Gesäss hochschlagen, so dass der Oberschenkel senkrecht steht. Verschiedene Varianten: abwechselungsweise links-rechts oder nur links, dann nur rechts usw.

optimal geschult werden. Fortgeschrittene führen Steigerungsläufe hin und wieder auch im Anschluss an ein hartes Training durch, spielen in der Endphase eines Langstreckenrennens Kadenzwechsel doch meist eine entscheidende Rolle.

- Wählen Sie eine flache Strecke mit glattem und weichem Untergrund, zum Beispiel einen Waldweg, Rasen oder auch eine Kunststoffbahn.
- Als Anfängerin führen Sie jede Übung während 10–20 Metern durch, als Fort-

geschrittene können Sie die Strecke bis auf 40 Meter ausdehnen. Pro Übung sind 1–3 Wiederholungen zu empfehlen.

- Versuchen Sie jeweils gegen Schluss einer Übung, die Kadenz zu steigern, aber denken Sie daran: Noch wichtiger ist, dass der Bewegungsablauf korrekt bleibt.
- Idealer Abschluss eines Laufschulprogramms sind 3–5 Steigerungsläufe über etwa 100 Meter. Steigern Sie während des Laufens, so wie Sie im Auto vom ersten in den zweiten Gang usw. schalten.



### Hopserlauf

Schrittwechsel links-links, rechts-rechts. Auf einen betonten Hopser mit demselben Bein (z.B. links-links) folgt ein unbetonter Schritt-sprung mit Überwechseln auf das andere Bein. Kräftiger Einsatz der Oberarme.



### Seitwärts laufen

Während des seitlichen Laufens abwechslungsweise die Beine vorne bzw. hinten überkreuzen: rechts vorne, rechts hinten; beim Zurücklaufen: links vorne, links hinten usw. Arme schwingen auf die Gegenseite.



### Steigerungslauf

Langsam beginnen, um sämtliche Funktionen (Kopf- und Armhaltung, Fussgelenk usw. kontrollieren zu können. Nach etwa 25 Metern jeweils in den nächsten Gang «schalten». Länge etwa 100 Meter. Locker bleiben.



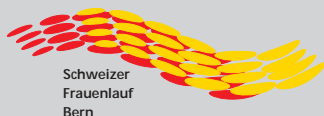
Schweizer Frauenlauf  
5 km Strassenlauf in Bern

## ***Ein Lauf für die Frauen – ein Fest für alle!***

Die Highlights:

- Kategorie «Mutter + Tochter»
- T-Shirt für jede Teilnehmerin
- Kinderhütendienst
- Musik und Festwirtschaft
- Gratis-Trainingstipps: «Fit in 12 Wochen»
- Gratis Hin- und Rückreise ab Wohnort
- ... und vieles mehr

Unterlagen sind erhältlich bei:  
Ryffel Running Veranstaltungen GmbH  
Tannackerstrasse 7  
3073 Gümligen  
Tel 031 954 06 06 Fax 031 954 06 07  
e-mail: [frauenlauf@ryffel.ch](mailto:frauenlauf@ryffel.ch)  
Internet: [www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch)



## Wichtige Tipps

### Atemtechnik

Als beste Atemtechnik eignet sich die kombinierte Mund- und Nasenatmung, um möglichst viel frische Luft ein- und möglichst viel verbrauchte Luft ausatmen zu können. Der Anfängerin dient der Atem-Schritt-Rhythmus zur richtigen Einschätzung der Laufintensität. Beispiel: Beim 4:4-Atem-Schritt-Rhythmus während der ersten vier Schritte einatmen und während der folgenden vier Schritte ausatmen.

4:4-Atem-Rhythmus = niedrige Intensität,

3:3-Atem-Rhythmus = mittlere Intensität,

2:2-Atem-Rhythmus = hohe Intensität,

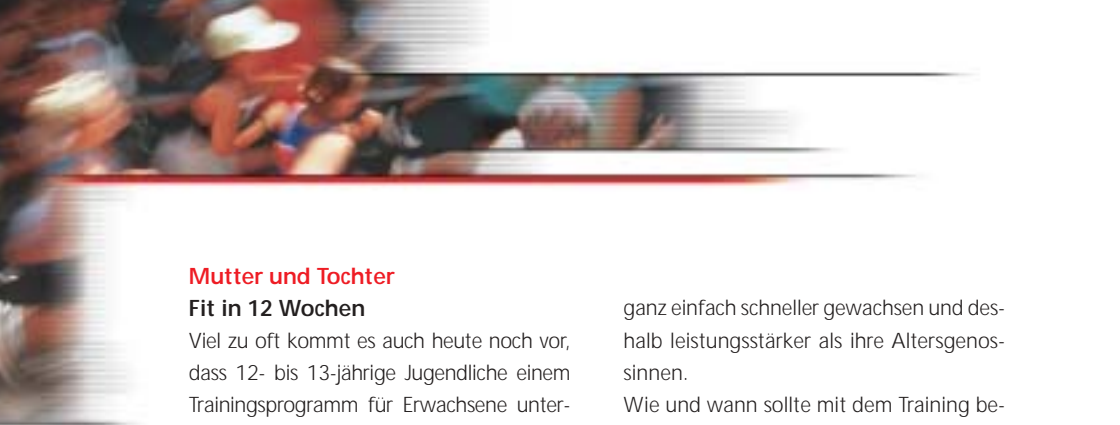
1:1-Atem-Rhythmus = max. Intensität.

Um im Energiegleichgewicht (Steady State) zu laufen, beginnen Sie als Anfängerin mit dem 4:4-Atem-Schritt-Rhythmus. Anfängerinnen können die Atmung bewusst üben; beim erfahrenen Läufer erfolgt die Atmung unbewusst.

### Laufen während der «Tage»?

Jahrzehntelang glaubte man, dass sich die Frau während der Menstruation nicht sportlich betätigen soll. Heute weiss man, dass der weibliche Körper genau in dieser Zeit sogar sehr leistungsfähig ist. Die «Tage» sind also kein Grund, aufs Joggen zu verzichten. In der psychisch eher kritischen menstruellen Phase, also in den Tagen vor den «Tagen», verschafft ein Lauftraining oft Abhilfe gegen Gereiztheit, Kopfschmerzen usw.

Übrigens: Grundsätzlich gibt es auch bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft nichts gegen ein vernünftig dosiertes Joggen einzuwenden. Fragen Sie aber trotzdem Ihren Gynäkologen.



## Mutter und Tochter

### Fit in 12 Wochen

Viel zu oft kommt es auch heute noch vor, dass 12- bis 13-jährige Jugendliche einem Trainingsprogramm für Erwachsene unterzogen werden. Zu häufig wird dabei vergessen, dass junge Sportlerinnen nicht erwachsene Leistungssportlerinnen im Kleinformat sind. Die körperlichen und psychischen Voraussetzungen sind völlig anders. In den meisten Fällen sind diese jungen Läuferinnen, die extrem gefordert werden, nicht einmal besonders talentiert. Sie sind

ganz einfach schneller gewachsen und deshalb leistungsstärker als ihre Altersgenossinnen.

Wie und wann sollte mit dem Training begonnen werden? Wichtig ist wie bei allem der erste Schritt. Aber halt! Richtiges Training beginnt nicht in den Beinen, sondern im Kopf! Im Nachwuchsbereich unterscheiden wir zwischen Grundlagen- und Aufbautraining (siehe Kasten). Etwa ab dem 18. Altersjahr folgt das Leistungstraining.

	Grundlagentraining	Aufbautraining
<b>Alter</b>	7 bis 14 Jahre	14 bis 18 Jahre
<b>Was</b>	gymnastische Grundlagen allg. Bewegungsschulung Grobform aller Leichtathletikdisziplinen vielseitige Spielformen	Beginn eines gezielten Ausdauertrainings Massvolles Training mit Stehvermögen (Intervall- und Tempoläufe) Schulung aller Konditionsfaktoren
<b>Lauftrainings pro Woche</b>	max. 1 bis 2	bis 16/17 Jahre: 2 bis 3 ab 16/17 Jahre: 3 bis 4
<b>Unbedingt beachten</b>	Trainingsbetrieb muss spielerisch sein (Jugi, Schulturnen, Vereinstraining)	Spezialisierung muss schrittweise erfolgen Vielseitigkeit beibehalten Nie übertreiben
<b>Achtung:</b> Dem Aufbautraining gehen in jedem Fall unabhängig vom Alter mindestens 2 Jahre Grundlagentraining voraus. Es darf keine Entwicklungsphase ausgelassen werden. Mit dem eigentlichen Leistungstraining beginnen wir ab dem 18. Altersjahr.		

## **Vielseitigkeit**

Das Wichtigste im Grundlagentraining ist die Vielseitigkeit: Jede Art von Ballspielen, Schwimmen, Skifahren aber auch Gymnastik, Inline-Skaten und natürlich verschiedene Leichtathletikdisziplinen – einfach alles, was gefällt. Wie viele Lauftrainings sind nötig? 1 bis 2 pro Woche reichen bei Weitem! Im Alter von 14 bis 18 Jahren folgt das Aufbautraining. Nun lernt die Jugendliche schrittweise, sich zu spezialisieren. Wichtig ist jedoch, dass die Vielseitigkeit beibehalten wird. 2 bis 3 Lauftrainings pro Woche, verbunden mit Spiel und Spass, sind genau das Richtige. Ab 16 Jahren können 3 bis 4 Lauftrainings pro Woche gemacht werden.

## **Konditionsfaktoren**

Welcher Konditionsfaktor lässt sich in welchem Alter besonders gut trainieren?

Schnelligkeit: zwischen 6/7 und 10 Jahre;  
Beweglichkeit und Koordination: von 10 bis Eintritt Pubertät; Ausdauer: 11–14 Jahre; Kraft: 14–18 Jahre).

## **Gestaltung des Trainings**

Jedes Training sollte aus Einlaufen, Hauptteil und Auslaufen bestehen. Anzahl und Inhalt der Trainingseinheiten müssen kontinuierlich gesteigert werden. Und: Nur wer an seinen Schwächen arbeitet, kann entscheidende Fortschritte machen. Wichtig ist auch, dass die aktive Erholung nicht vergessen wird. Ein Körper im Wachstum benötigt unbedingt Verschnaufpausen.

Ausführliche Tipps im Buch «Markus Ryffel – Der Weg in die Weltklasse», erschienen im Aare-Verlag. Erhältlich in den Ryffel Running Shops Bern und Uster.





## Ernährung

Nicht wer viel isst, kann seine Leistung verbessern, sondern wer richtig isst. Was heisst das? Je mehr Muskelgruppen benützt werden und je intensiver und länger, desto mehr Kalorien sind für die Energiebereitstellung nötig. Während eine «Durchschnittsfrau» etwa 1500 Kalorien bzw. 6300 Kilojoule pro Tag benötigt (ein Mann etwa 2000 kcal bzw. 8400 kJ), kann beispielsweise ein Radrennfahrer in einer schweren Tour-de-France-Etappe bis zu 8000 Kalorien (33600 Kilojoule) verbrauchen.

Für eine Läuferin gilt folgende Faustregel: 10,8 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde bei einer Laufgeschwin-

digkeit von 5 Minuten pro Kilometer. Wenn eine 55 kg schwere Frau eine Stunde joggt, verbraucht sie also rund 600 Kalorien, bei einem 70 kg schweren Mann sind es 750 Kalorien. Wie sollen diese Kalorien aufgenommen werden?

## Abwechslungsreiche Ernährung

Gönnen Sie sich lieber fünf kleinere Mahlzeiten als zwei oder drei grosse. Ideal ist, wenn Sie wie eine Königin frühstücken und Ihren Magen auf die Nacht hin nicht mehr allzusehr belasten. Achten Sie auf eine vielseitige, gesunde Ernährung. Der wichtigste Energielieferant, sozusagen das Benzin für



(Ausdauer-)Sportlerinnen, sind die Kohlenhydrate. Der Kohlenhydratanteil an der täglichen Ernährung sollte zwei Drittel betragen. Doch aufgepasst: Nicht alles, was in Form von Kohlenhydraten daherkommt, ist gleichermassen zu empfehlen. Beim Zucker (auch «versteckt» in Schokolade, Kuchen, Konfitüren...) ist Zurückhaltung angebracht. Zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung gehören vor allem viel Obst und Gemüse, davon möglichst viel roh und saisongerecht, zum Beispiel als gemischten Salat, angereichert mit Keimlingen. Gekocht werden vorwiegend die Kartoffeln und die Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Sojabohnen). Auch Vollkornerzeugnisse gehören auf den Sportlertisch: verschiedene Sorten Brot, Müesli, Getreide-, Reis- und Nudelgerichte. Milch- und Milchprodukte sind wertvolle Kalziumlieferanten. Mageres Fleisch, Fisch und Tofu sind vor allem Eiweisspender.

### **Welche Nahrungsmittel?**

Achten Sie auf eine fettarme und schonende Zubereitung. Würzen Sie anstelle von Salz vermehrt mit Kräutern. Verwenden Sie kaltgepresste, unraffinierte Öle. Entscheiden Sie sich für unbehandelte, vollwertige Produkte, das heisst, essen Sie den Apfel mit der Schale, Vollreis, Vollkorn usw. Zucker und Alkohol sollten Sie möglichst einschränken – wobei gegen ein Bier oder ein Glas Wein zu einem guten Essen sicher nichts einzuwenden ist. Das Essen sollte auch Freude machen. Es verbindet Men-

schen, bringt sie einander näher, was zum Beispiel auch die sogenannten «Pasta-Parties» vor grossen Marathonläufen zeigen.

### **Essen vor dem Wettkampf**

Essen Sie nie unmittelbar vor einem Training. Nach der letzten (leichten) Mahlzeit sollten Sie mindestens 1 bis 2 Stunden warten. Gehen Sie aber auch nie mit einem leeren Magen laufen. Vor einem Wettkampf sollten Sie die letzte Mahlzeit sogar spätestens 3 bis 4 Stunden vorher einnehmen. Achten Sie dabei auf leichtverdauliche Kost wie Spaghetti oder Weissbrot mit Honig. Wichtig ist auch, dass Sie genug trinken. Wer trainiert, verliert an Flüssigkeit, die dem Körper wieder zurückgegeben werden muss. Tee, Mineralwasser, Fruchtsäfte, Milch, spezielle Sportlergetränke (isotonisch oder hypotonisch) wie Isostar, Rivella, Marathon, Alcofit oder Gatorade sind stark zuckerhaltigen, oft mit viel Chemie «angereicherten» Limonadegetränken vorzuziehen. Eine vernünftige Ernährung hilft vor allem auch das Gewicht zu halten, was mit mässig betriebenem Sport, etwa zwei- bis dreimal eine halbe Stunde Joggen pro Woche, allein oft nicht möglich ist.



## **Rund um Training und Wettkampf**

### **Vielseitigkeit macht die Meisterin**

- Laufen Sie regelmässig (zwei- bis dreimal pro Woche) und möglichst nicht an aufeinanderfolgenden Tagen – das ganze Jahr.
- Beginnen Sie jedes Training mit einem Aufwärmen (zum Beispiel langsames Lauftempo/Stretching).
- Laufen Sie in gleichmässigem Tempo. Wenn Sie am Ende des Trainings das Gefühl haben, Sie könnten noch weiter laufen, dann war Ihr Tempo richtig.
- Regen oder schlechtes Wetter sind kein Grund, das Training zu verschieben. Gerade auch solche Witterungsverhältnisse bieten reiche Erlebnisse.
- Laufen Sie nicht immer auf der gleichen Strecke, und betreiben Sie Ausgleichssportarten (zum Beispiel Velofahren, Schwimmen, Aqua-Fit oder Walking).
- Training zu zweit oder in Gruppen macht Spass und ist zusätzlich motivierend.

### **Aqua-Fit als Ergänzung**

Vielseitiges Training ist nicht nur gut für Ihre Motivation, es hilft Ihnen auch, Verletzungen und Überbelastungen zu vermeiden. Aqua-Fit ist eine gute Möglichkeit. Keine Angst: Auch Spitzenläuferinnen trainieren regelmässig im Wasser und steigern so ihre Leistungsfähigkeit.

Aqua-Fit ist eine wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining (im Wasser) zur Förderung der allgemeinen Fitness. Dabei werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefördert. Die Bewegun-

gen der Gymnastik- und Stretchingübungen unterscheiden sich nicht wesentlich von jenen an Land. Die Auftriebskraft und der Wasserwiderstand bieten jedoch Vorteile, die entsprechend genutzt werden.

Für Aqua-Fit brauchen Sie eine spezielle Weste (Wet Vest), die Sie in die richtige aufrechte Körperhaltung bringt. Kopf und Gesicht bleiben beim Aqua-Fit immer über der Wasseroberfläche, die Atmung wird nicht beeinträchtigt. Augen, Nase und Ohren bleiben trocken. Aqua-Fit ist ein neues Training ohne Stress und Schweiß – und ohne Belastung von Rücken und Gelenken. Nach einer Aqua-Fit-Lektion fühlen Sie sich trotz Anstrengung entspannt und wohl. Helsana und Ryffel Running organisieren Aqua-Fit-Schnupperlektionen und -kurse in der ganzen Schweiz. Auskunft: Tel. 031 952 75 52 [aquafitkurse@ryffel.ch](mailto:aquafitkurse@ryffel.ch)

### **... oder Walking / Nordic Walking als Alternative**

Walking ist schnellstmögliches, entspanntes, rhythmisches Marschieren. Es ist nicht zu verwechseln mit Wandern, Spazieren oder dem hüfteschwingenden Wettkampfsport Gehen. Nordic Walking, das Walking mit Spezialstöcken, macht aus dem herkömmlichen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining. Beim Nordic Walking werden durch den Stockeinsatz die Bauch-, Schulter-, Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur bewusst eingesetzt, gekräftigt und trainiert. Beim Walking mit Stöcken wird die

Belastung des Rückens und der Knie- und Fussgelenke zusätzlich reduziert.

Walking und Nordic Walking eignen sich für alle – ob jung oder alt, sportlich oder unспортlich. Für Leute mit Konditions-, Gewichts- oder Gelenkproblemen sind Walking und Nordic Walking gute Einstiegsmöglichkeiten bzw. alternative Trainingsangebote für Joggerinnen.

Walking und Nordic Walking sind zwar ziel- und leistungsorientiert (sie orientieren sich an der persönlichen Leistungsfähigkeit), aber es sind keine Wettkampfsportarten und kein «Chrampf», sondern gesundheitsorientierte Entspannungs- und Bewegungstherapien. Die 32-seitige Trainingsanleitung «Let's walk, Fit in 10 Wochen» gibt Ihnen wertvolle Tipps (vgl. Seite 6), Informationen zu Walking/Nordic Walking-Schnupperkursen erhalten Sie bei: Ryffel Running Kurse GmbH, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümliigen, Tel. 031 952 75 52, Fax 031 952 75 62, kurse@ryffel.ch, www.ryffel.ch.

### **Erholungsfördernde Massnahmen**

Training bedeutet nicht nur Belastung, sondern auch Entlastung – sprich Erholung. Die Erholung ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainings. Auslaufen und Stretching nach dem Training oder einem Wettkampf sorgt für eine Verkürzung der Regenerationszeit! Es gibt verschiedene erholungsfördernde Massnahmen.

Der Schlaf ist die wichtigste Quelle für die Regeneration. Er trägt nicht nur zur kör-

perlichen, sondern auch zur seelischen und geistigen Erholung bei. Vor jedem Training sollte die Muskulatur durch Marschieren oder lockeres Traben während 5 bis 10 Minuten aufgewärmt werden. Mit allgemeinen Gymnastikübungen und gezieltem Stretching werden Muskulatur und Gelenke beweglicher gemacht. Ebenso wichtig ist aber auch das Auslaufen nach dem Training: mindestens wieder 5 bis 10 Minuten Marschieren oder leichtes Traben und einige gezielte Stretchingübungen.

Ein heisses Bad, eventuell mit einem Medizinalzusatz, unmittelbar nach einem Lauf ist eine herrliche Wohltat für müde Beine und verstärkt die Durchblutung. Das warme Wasser entspannt und lockert die leicht verhärtete Muskulatur.

Auch Wechselduschen sind erholungsfördernd: abwechselnd warm und kalt duschen. Mit Warmwasser beginnen, bis der ganze Körper erwärmt ist. Danach mit kaltem Wasser kurz, aber intensiv abkühlen. Dieser Vorgang wird etwa dreimal wiederholt. Wichtig: Hören Sie immer mit kaltem Wasser auf.

Saunabaden ist ein altbekanntes und sehr bewährtes Mittel zur Erholung. Es ist vor allem wichtig, dass Sie regelmässig in die Sauna gehen (alle 10 bis 14 Tage einmal), aber nie nach einem Lauftraining. Nehmen Sie sich zum Saunabaden die nötige Zeit – es lohnt sich!

Die besten Fortschritte beim Laufen machen Sie, wenn Sie Training und Erholung harmo-



nisch aufeinander abstimmen. Laufen Sie immer locker, beschwingt und mit Freude!

### **Wettkampfvorbereitung**

Es kann durchaus sinnvoll sein, wenn Sie sich die unmittelbare Wettkampfvorbereitung mit Hilfe einer Checkliste erleichtern. Eine solche Liste kann sehr individuell aussehen und sollte aufgrund von Erfahrungswerten von Zeit zu Zeit angepasst werden. Wir geben Ihnen hier ein Beispiel:

#### **Zu Hause:**

- Wann läuft die Anmeldefrist ab?
- Wie reise ich hin und zurück?
- Muss ich eine Unterkunft buchen?
- Sind meine Wettkampfschuhe eingelaufen?
- Sind die Zehennägel geschnitten?
- Wann nehme ich die letzte grössere Mahlzeit ein?
- Welches Ziel ist realistisch?

#### **Zum Einpacken:**

- evtl. 2 Paar Wettkampfschuhe (Nässe), Schnürsenkel
- Socken (evtl. nur gebrauchte Socken verwenden)
- Sport-BH
- Hose (kurz und lang)
- Leibchen (kurz, mittel und lang)
- Stirnband, Mütze oder Sonnenschutz
- evtl. spezielle, eigene Verpflegung
- trockene Ersatzwäsche, Toiletten- und Hygieneartikel inkl. Frottiertuch
- evtl. Stoppuhr

- Heftpflaster, Vaseline, spezielle Salben als Schutz gegen Reibstellen
- Kleingeld
- Startnummer
- Toilettenpapier

#### **Vor dem Start:**

- Startnummer sorgfältig befestigen
- evtl. Brustwarzen bepflegen
- letzte Verpflegung
- einlaufen / stretchen
- Stoppuhr auf Null stellen

#### **Nach dem Lauf:**

- sofort warm anziehen
  - austraben / stretchen
  - duschen
  - zur Siegerehrung (auch als Zuschauerin).
- Eine klar durchdachte, unmittelbare Wettkampfvorbereitung, die oft nach einem bestimmten Schema abläuft (zum Beispiel Einlaufen, Stretchen und Steigerungsläufe), kann sich positiv auswirken. Trotzdem soll hier nicht der Eindruck entstehen, dass nur ein stures Vorbereiten zum Erfolg und zur Zufriedenheit führt. Spass und Freude sollten die Grundpfeiler für Ihr Lauferlebnis sein!

### **Wettkampfnachbereitung**

Nach dem Zieleinlauf ist der Wettkampf noch nicht zu Ende. Bleiben Sie nach der Ziellinie nicht einfach mit den nassen (verschwitzten) Kleidern stehen. Marschieren Sie weiter und verschnaufen Sie, bis sich der Puls etwas beruhigt hat.

Trinken Sie eventuell Flüssigkeit in kleinen Mengen. Ziehen Sie trockene, Kleider an (zum Beispiel Trainingsanzug).

Nun beginnt das Auslaufen. Traben und marschieren Sie abwechslungsweise (evtl. Gymnastikübungen einbauen). Dann machen Sie «Ihr» Stretchingprogramm. Vor-

ausgesetzt, Sie sind warm angezogen, so empfiehlt es sich, erst zu Hause zu duschen. Sie haben dort mehr Zeit und Platz und sicher warmes Wasser. Nun ist es Zeit, sich zu verpflegen. Geniessen Sie die angenehme Müdigkeit, und freuen Sie sich über die Leistung, die Sie erbracht haben!

### Wie weiter?

Wenn Sie nun so richtig auf den Geschmack gekommen sind und noch mehr über die Bereiche Running – Aqua-Fit – Walking wissen möchten, werden Ihnen die folgenden Hinweise weiterhelfen:

#### Weitere Ryffel Running Events:

Aqua-Fit-Seedurchquerung im August.  
Auskunft bei Ryffel Running Kurse GmbH,  
Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen,  
Telefon 031 952 75 52, Fax 031 952 75 62,  
[www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch), [Kurse@ryffel.ch](mailto:Kurse@ryffel.ch).

Swiss Walking Event im September.  
Auskunft bei Ryffel Running Veranstaltungen  
GmbH, Swiss Walking Event, 3073 Gümligen,  
Telefon 031 954 06 09, Fax 031 954 06 05,  
[swisswalking@ryffel.ch](mailto:swisswalking@ryffel.ch).

Greifenseelauf Uster im September.  
Auskunft bei Ryffel Running,  
Telefon 01 942 06 06, Fax 01 940 04 70,  
[www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch), [greifenseelauf@ryffel.ch](mailto:greifenseelauf@ryffel.ch).

#### Literatur:

«Laufen» -das kompetente Buch von Dr. med. Thomas Wessinghage, das alle Aspekte des Laufens beinhaltet. Der Ratgeber für Ausrüstung, Technik, Training, Ernährung und Medizin. Erhältlich im Buchhandel (BLV Verlagsgesellschaft, München – Wien – Zürich).

«Richtig Walking». Urs Gerig. Wirkung des schnellen Gehens, Ausrüstung, Walking- und

Nordic-Walking-Technik, Training, Anwendung, Einsatzmöglichkeiten, Heilung durch Bewegung, gesundheitsorientierter Lebensstil, Aufbau eines Walking-Treffs. 128 Seiten. BLV-Verlagsgesellschaft.

Aqua-Fit-Video – mit Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage (Dauer 15 Min.). Alles was Sie über die Trainingsmöglichkeiten im Wasser schon immer wissen wollten, erfahren Sie in diesem attraktiven Video.

Bestellungen bei Ryffel Running  
Versand AG, 8612 Uster 2,  
Telefon 01 942 06 06,  
[versand@ryffel.ch](mailto:versand@ryffel.ch).



#### Kurswochen:

Fitness im Laufschrift / Laufkurs für Frauen (jeweils Ende Mai im Hotel Waldhaus in Valbella-Lenzerheide)

«Fit for Life»-Woche in Valbella-Lenzerheide (jeweils Ende Mai im Hotel Waldhaus in Valbella-Lenzerheide)

Alpine Lauf- und Fitness-Seminare (jeweils im Oktober im Hotel Waldhaus in St. Moritz)

Walking-Wochen: Anfang Mai im Hotel Waldhaus in Valbella-Lenzerheide und im Oktober im Hotel Waldhaus in St. Moritz.

Auskunft für Kurswochen: Ryffel Running Kurse, 3073 Gümligen (Telefon 031 952 75 52)



## Mit Gelb zum Erfolg.

Wir sind die führende Anbieterin von Postleistungen. Dies werden wir auch in Zukunft bleiben. Und zwar mit Zielstrebigkeit und Teamgeist: Deshalb unterstützt die Post Läuferinnen, die Freude an der Bewegung haben und ein gemeinsames Ziel verfolgen. Persönliche Bestleistungen und viel Spass am Schweizer Frauenlauf wünscht Ihnen die Schweizerische Post.

[www.post.ch](http://www.post.ch)

**DIE POST** 