

LAUFEN UND WALKEN AUF DER DOPPEL-8



Liebe Läuferinnen, Läufer, Walkerinnen und Walker,

aller Anfang ist schwer, aber Du hast den ersten Schritt bereits getan, indem Du hier zum Training gekommen bist. Wenn Du unsere Tipps beherzigst, wirst Du schnell Fortschritte machen.

Viel Spaß beim Training und viele neue Bestzeiten wünschen Dir **DIE KALTDUSCHER**

info **STRECKENFÜHRUNG ERZHÄUSER HEEGBACHLAUF DOPPEL-8**



info **10 ULTIMATIVE TRAININGSTIPPS VON DEN KALTDUSCHERN**

1. Geh es langsam an, denn Laufen soll Dir ein Leben lang Spaß machen, bei Seitenstechen langsamer laufen.
2. Trainiere regelmäßig, optimal sind 3-mal pro Woche an festen Terminen, bei akuten Schmerzen pausieren.
3. Setze Dir ambitionierte, aber erreichbare Ziele: Steigere Dich langsam und übertreibe nicht!
4. Laufe unverkrampft, denn es gibt nicht nur einen „richtigen“ Laufstil, achte auf gleichmäßige Atmung.
5. Nicht mit vollem Bauch oder in praller Sonne laufen.
6. Laufe gleichmäßig, überprüfe Deine Kilometerzeiten und kauf Dir eine Laufuhr, das motiviert!
7. Führe ein Trainingstagebuch, feiere jeden auch noch so kleinen Fortschritt!
8. Suche Dir Gleichgesinnte, legt gemeinsam die nächsten Trainingstermine fest.
9. Achte auf die richtige Kleidung (Zwiebelprinzip) und vor allem gutes Schuhwerk.
10. Keine Ausreden, Laufen kann man zu jeder Zeit.

info **RICHTIG TEMPO MACHEN! DEINE OPTIMALEN TRAININGSZEITEN:**

Zielzeit Doppel-8	Kilometerzeit	% Teilnehmer*
< 60 Minuten	± 9 Minuten	5 %
± 50 Minuten	± 7½ Minuten	18 %
± 40 Minuten	± 6½ Minuten	40 %
± 30 Minuten	± 5 Minuten	30 %
< 25 Minuten	< 4 Minuten	7 %

*) Altersschnitt und % Teilnehmer sind gemittelte Werte aus den letzten 10 Heegbachläufen

Anfänger: Dein Ziel ist: Durchkommen! 10 Minuten Laufen, dann eine kurze Gehpause von 2-3 Minuten einlegen, langsam den Laufblock auf 15, 20, 25, 30 Minuten steigern. Feiere Deine erste Doppel-8 ohne Gehpause mit Freunden!

Fortgeschrittene: Dein Ziel ist: Bestzeit verbessern! Diese beiden Trainingseinheiten schulen besonders die „Tempohärte“: **1)** laufe regelmäßig die gesamte Doppel-8 etwa 5 Minuten langsamer als Deine bisherige Bestzeit und **2)** laufe drei bis fünf 1 km Intervalle im geplanten Wettkampf-Tempo, mit jeweils anschließendem Erholungskilometer mit kurzer Gehpause und lockerem Traben. (Das tut verdammt weh, bringt Dir aber tolle Zeiten)