



101 Dinge
die ein
Läufer
wissen muss


Sonja von Opel



BRUCKMANN

geben so während des Laufs Auskunft darüber, wie schnell das Herz schlägt, um Blut durch das System zu pumpen. Das kann bei der Trainingssteuerung helfen und vor Überlastungen warnen. Eine zuverlässige Laufuhr ersetzt so ein Tracker aber nicht – wer es genau wissen will, sollte sich eine richtige Pulsuhr kaufen.

8 Bahnrennen

Oder  Kopf aus, Beine an

Zugegeben, der gemeine Hobbyläufer verirrt sich eher selten auf eine Laufbahn, die, meist aus dem Kunststoffmaterial Tartan hergestellt, einen perfekten Laufuntergrund bietet. Auf der → *Laufbahn* finden vor allem die klassischen Leichtathletikdisziplinen statt. In der Leichtathletik werden 13 Laufdisziplinen unterschieden, die sich in drei verschiedene Blöcke untergliedern: Sprint, Mittelstreckenlauf und Langstreckenlauf.



Sprint

Unter Sprint versteht man die Überwindung einer Strecke in der kürzest möglichen Zeit, d. h. unter der größten zu erreichenden Geschwindigkeit. Für Damen und Herren gleich gibt es 100, 200 und 400 Meter, die 4 x 100-Meter- und die 4 x 400-Meter-Staffel sowie 400-Meter-Hürden. Zusätzlich gibt es bei den Herren 110-Meter-Hürden und bei den Damen 100-Meter-Hürden.

Mittelstrecke

Als Mittelstrecke wird alles zwischen 800 und 1609 Metern (entspricht einer englischen Meile) bezeichnet. Zu den olympischen Disziplinen zählen der 800-Meter- und der 1500-Meter-Lauf, die Internationale Leichtathletikföderation verzeichnet zudem auch Rekorde


über 2000 Meter, die 4 x 800-Meter- und die 4 x 1500-Meter-Staffel bei den Herren. Zwar werden Mittelstrecken heute auch von beiden Geschlechtern gelaufen, doch sind die Frauen bei internationalen Wettbewerben erst seit den 1960er-Jahren in dieser Disziplin zugelassen; nach einem ersten 800-Meter-Lauf der Damen bei den Olympischen Spielen 1928 ging man zunächst von einer zu großen körperlichen Belastung für Frauen aus, da die teilnehmenden Damen allzu erschöpft wirkten.

Langstrecke

Unter diesem Begriff werden alle Distanzen länger als eine Meile zusammengefasst. Zu den wichtigsten Disziplinen gehören der 5000-Meter- und der 10 000-Meter-Lauf, der 3000-Meter-Hindernislauf sowie der Marathon. Auch andere Bahn- und Straßenläufe, Crossläufe oder der Stundenlauf sind beliebte Langstreckendisziplinen. Die längste leichtathletische Laufdisziplin bei den Olympischen Spielen ist mit einer Strecke von 42,195 Kilometern der Marathon.

Wer als Hobbyläufer auch mal in den Genuss kommen möchte, sich im Pulk auf der 400-Meter-Runde mit anderen Läufern zu messen, der sollte in den Monaten April bis Juni nach sogenannten »Läufer-Cups« Ausschau halten – manche Vereine veranstalten im Frühsommer Bahnrennen, an denen jeder teilnehmen kann.

9 Barfußlaufen

Oder  Doping für die Füße, doch die Dosis macht das Gift

Seit Jahrhunderten stecken wir unsere Füße in →**Schuhe** und geben ihnen damit ein sinnvolles Hilfsmittel, um schmerz- und verletzungsfrei durchs Leben zu gehen. Doch ursprünglich sind die menschlichen Füße zur Fortbewegung ohne gesonderten Schutz gemacht. Je weniger man durch das Tragen von Schuhen von Kindesbeinen an die Bänder, Sehnen und Muskeln belastet, desto eher bilden sie sich zurück. Regelmäßiges Gehen ohne Schuhe hilft, dieser Gefahr zu entkommen, und fördert eine gesunde Zehenstellung. Damit lässt sich auch die Sehnenplatte in der Fußsohle zwischen Vor- und Rückfuß trainieren, die Achillessehne wird unterstützt und die Wirbelsäule entlastet. Das verringert die Gefahr von Rückenproblemen. Bewegt sich der Mensch ohne Schuhe, wirkt sich die Stimulation an den Fußsohlen positiv auf die inneren Organe aus. Es gibt Studien, die besagen, dass bei Kindern das Barfußlaufen die Intelligenz erhöht.

Läufer hingegen, die barfuß laufen möchten, kommen nicht sehr weit. Es muss schon ein schöner Sandstrand oder ein gepflegter Fußballrasen in der Nähe sein, damit das Laufen ganz ohne Schuhe praktiziert werden kann. Das lohnt und empfiehlt sich allerdings, und das Barfußlaufen als »Trainingsmittel« gehört in jedes ambitionierte Laufprogramm. Aber Vorsicht: Die Arbeit, die der Fuß mit all seinen Muskeln, Sehnen und Gelenken verrichten muss, ist so groß, dass eine Überlastung schneller passiert, als man beim Traben am Strand im Sonnenuntergang vermuten möchte. Die Barfußlauf-Minuten also langsam steigern. Wer weder Strand noch gemähtes Grün zum Barfußlaufen in der Nähe hat, kann seine Füße auch in sogenannten Barfußschuhen (s. →**Schuhe**) trainieren.

