

[Zur Hauptseite](#)

Der Lauftreffknigge

Keine Angst, hier geht es nicht um Kleiderordnung und Begrüßungsformeln. Bei einem Lauftreff treffen Sportler unterschiedlichster Leistungsstufen zusammen. Meist gibt es verschiedene Gruppen, die das Problem der Leistungsschere zwischen starken und weniger starken Läufern mildern. Ein Tempo, das den Einen unterfordert, ist für den Anderen vielleicht schon das Wettkampftempo. Ein Dritter hatte sich für diese Trainingseinheit seinen ruhigen Lauf vorgenommen, wogegen ein Vierter heute einmal Tempo bolzen möchte. Keine Angst, das alles ist unter einen Hut zu bringen, wenn gewisse Spielregeln beachtet werden.

- λ Der schwächste bestimmt immer das Tempo!
Sonst kann er in der Gruppe nicht mitlaufen!
- λ Der Vorläufer ist nicht zu überlaufen.
Es wird als besonders unangenehm empfunden, wenn ein "Schneller Hirsch" (kann auch weiblich sein), sich neben dem Vorläufer einfindet und, immer eine halbe Schrittlänge voraus, das Tempo unauffällig aber für manche deutlich spürbar, beschleunigt.
- λ Laufen in größeren Gruppen.
Wird in größeren Gruppen gelaufen, formiert sich die Läufer­schar zu mehreren Reihen, so dass meist eine angenehme Unterhaltung zustande kommt. (So soll es sein). Verengt sich nun der Weg sind die hinten Laufenden gezwungen erst zu warten bis sich eine lange Gänseschlange gebildet hat. Wird der Weg wieder breiter, müssen die letzten die Lücke zulaufen. Wenn jetzt noch nicht die Schwachen, sondern die Starken vorn laufen, wie es häufig zu beobachten ist, und dieser Vorgang sich einige male wiederholt, haben die Schlussläufer eine wesentlich größere Kraftanstrengung zu bewältigen. Für die Schnellen eine super Gelegenheit sich am Schluss der Gruppe auszu­powern.
Beim laufen in größeren Gruppen lässt der gut Trainierte die Schwächeren nach vorn.
Schleifen laufen.
Fühlen sich einzelne unterfordert, können sie Schleifen laufen wenn **seitlich** ein Weg abzweigt.
Der wirklich Mutige läuft die Schleifen am Ende der Gruppe nach hinten! Für ihn besteht ja keine Gefahr, dass er der Gruppe nicht mehr folgen kann. In Ausnahmefällen können, wenn absolut kein Abzweig kommt, Schleifen auch nach vorne gelaufen werden.
Wenn Schleifen nach Vorne gelaufen werden, ist zügig ein Abstand von mindestens 50 Meter zur Gruppe herzustellen, und weiter auszubauen, um dann zurückzukehren! Der Bereich vor dem Vorläufer vom 0 bis 50 Meter ist tabu! (Es führt sonst dazu, dass das Tempo gezogen wird.
Werden Schleifen zur Seite gelaufen, achten die Stärkeren darauf, dass beim Zusammenschluss die Gruppe einen Vorsprung erhält. Sonst besteht die Gefahr, dass die sowieso Starken sich beim laufen der Schleife erholen, und die Gruppe, nach dem Zusammenschluss sofort wieder zurückfällt.
- λ Die richtige Gruppe aussuchen.
In der Regel sollten Sie in "Ihrer" Gruppe das durchschnittlich angeschlagen Tempo halten können. Fühlen Sie sich einmal besonders gut, dann wählen Sie ruhig mal die schnellere Gruppe. Sind Sie aber ständig am Limit sollten Sie eine schwächere Laufgruppe wählen. Bedenken Sie, 90 Prozent der Trainingskilometer sollen in einem moderaten Tempo gelaufen werden.
- λ Und wenn mal einer zurückfällt?
Die Laufgruppe bietet eine gewisse Sicherheit. Bei Übelkeit, Sportunfällen oder

auch gegen Angriffe durch Hunde usw. kann man sich gegenseitig helfen, zumindest Hilfe holen. Gerade wenn jemand zurückfällt, sollte sich ein Starker Begleiter finden, der dem Kameraden(in) beisteht und ihn bis ins Ziel begleitet.

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite