

Wie man sich laufend verbessern kann

Ultra-Marathonläufer Detlef Erasmus gibt hilfreiche Lauftipps für Anfänger und Wiedereinsteiger

VON DENNIS SCHARF

BAD MÜNDER. Seit nunmehr einem Jahr sind die Möglichkeiten sportlicher Betätigung erheblich eingeschränkt. Viele können ihren aktiven Hobbys schon seit geraumer Zeit nicht mehr nachgehen. Daher begeben sich immer mehr Menschen in die Natur, um ihre Ausdauer zu steigern und sich mit Freude laufend an der frischen Luft zu bewegen. Doch wie kann der Einstieg gelingen? Laufcoach Detlef Erasmus hat 33 Jahre Lauf- und Wettkampferfahrung. Mittlerweile hat der Mündener 275 Marathon- und Ultraläufe absolviert. Seine Erfahrungen und Kenntnisse gibt er gerne an Laufinteressierte weiter und erklärt, worauf es beim Laufen ankommt. Nähere Infos gibt es unter [running-paule.de](https://www.running-paule.de) oder [☎ 05042 – 2837](tel:05042-2837).

Wie können Anfänger den Einstieg schaffen, ohne die Motivation zu verlieren?

Für seine Laufkurs-Teilnehmer – Vereine, Laufgruppen oder Einzelpersonen – stellt Erasmus einen individuell abgestimmten Zwölf-Wochen-Plan auf, der alle drei Wochen ausgewertet und angepasst wird. Pro Woche empfiehlt der Experte drei Einheiten. Jede Woche kann die Intensität gesteigert werden. „Am Anfang ist es wichtig, sich selbst ein realistisches Ziel zu setzen. Das kann alles vom Zehn-Kilometer- bis zum Ultralauf sein. Es kann auch ein Ziel sein, eine Stunde am Stück zu laufen“, erzählt Erasmus. 90 Prozent der Teilnehmer erreichen ihre gesteckten Ziele. Jugendliche sollten erst im Alter von 14 oder 15 Jahren mit dem Training einsteigen, da es sonst „im Wachstum zu Fehlstellungen kommen kann“.

Welche Strecken sind für Anfänger empfehlenswert?

An der Bergschmiede in Bad Mündener wartet auf Anfänger durch das Auf und Ab eine



Er will Anfängern und Wiedereinsteigern ermöglichen, ihre Ziele zu erreichen: Laufcoach Detlef Erasmus.

FOTOS: PRIVAT

vielseitige Belastung der Beinmuskulatur. In Kurven lernen die Läufer bei relativ leichtem Streckenprofil, ihre Schrittlänge anzupassen.

Wer sich zunächst auf ebener Strecke bewegen will, sollte eher über das Südfeld Richtung Klein Süntel joggen. Erasmus ist in allen Himmelsrichtungen rund um Bad Mündener unterwegs. „In Springe bieten sich für Distanzen über fünf oder zehn Kilometer diverse Strecken mit flachem Profil an, die zum Springe-Deister-Marathon gehören. In Alvesrode wird es etwas hügeliger“, beschreibt Erasmus.

Worauf sollten Anfänger und Wiedereinsteiger beim Kauf von Laufschuhen achten?

Für den Anfang braucht es nur halbwegs vernünftige Schuhe und Spaß am Laufen.

„Einsteiger müssen nicht besonders tief in die Tasche greifen. Für einen Laufkurs müssen die Leute nicht 150 bis 200 Euro investieren“, betont der Ausdauerathlet. Wer sukzessive Fortschritte macht, sollte seine Schuhe allerdings im

„Einsteiger müssen nicht besonders tief in die Tasche greifen.“

Detlef Erasmus
Laufcoach und Ultra-Marathonläufer aus Bad Mündener

Fachhandel kaufen. Mit einer Laufbandanalyse können die individuellen Bedürfnisse ideal abgestimmt werden.

Die Laufkleidung spielt anfangs noch keine große Rolle. Ob in enger Laufhose oder Shorts loszulegen, entscheiden die Läufer selbst.“ Für den

Anfang reicht auch Discount-Ware“, sagt Erasmus. Im Fachhandel müsse indes etwas mehr investiert werden.

Welche Vorbereitungen sind bei unterschiedlichen Temperaturen zu berücksichtigen?

Bei niedrigen Temperaturen empfiehlt sich eine wind- und wasserdichte Funktionsjacke. Das Zwiebschalenprinzip mit Funktionskleidung hält den Körper warm, „weil sich wärmende Luftschichten bilden“, weiß der Laufcoach. Auf Baumwolle solle man allerdings verzichten, um nasse Kleidung zu vermeiden. Im Sommer stellt sich die Frage nach der richtigen Kleidung selten, viel wichtiger ist dann die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. „Man muss viel trinken. Nicht nur Wasser, sondern am besten isotonische

Getränke“, betont Erasmus. Zudem sollten große Temperaturunterschiede vermieden werden. „Wenn man hier bei Minusgraden läuft, sollte man es eine Woche später in der Karibik lassen“, sagt Erasmus.

Wie sollte man sich vor dem Lauftraining ernähren?

Bei diesem Thema scheiden sich die Geister: Erasmus empfiehlt eine Stunde vor dem Training leichte Kost: „Eine Schweinshaxe sollte es nicht sein“, sagt der Coach. Haferflocken, Trockenobst, Bananen oder Äpfel sind ratsam, Müsliriegel jedoch mit Vorsicht zu genießen. „Nüsse im Magen sind nicht so gut, ein Stück Kuchen kann nicht schaden“, sagt der 63-Jährige. Einsteiger sollten den Kalorienbedarf bei ruhigem Tempo aber auch nicht überschätzen.