

# lauftagebuch

vogel fliegt fisch schwimmt mensch läuft (emil zapotek)

# zu unserer natur gehört die bewegung

(blaise pascal)



# laufen – aber wie?

Laufen - aber wie? Und wann? Wie oft? Wie lange?  
Wie schnell? Mit welcher Motivation, welchem Ziel?  
Planmäßig oder nach Gefühl?

Laufen - für mich eine der unkompliziertesten Sportarten:  
Hinein in die Lafschuhe, bei jedem Wetter, zu jeder Zeit,  
die Laufstrecke beginnt vor der Haustüre. Trotzdem werden Fragen  
aufgeworfen bezüglich Laufstil, Dauer, Intensität oder Trainingsziel.

Das Laftagebuch sehe ich als Möglichkeit, den eigenen Fragen  
auf den Grund zu gehen, Lafeinheiten zu reflektieren, zu planen  
und zu optimieren. 52 Wochentabellen dienen der persönlichen  
Trainingsaufzeichnung. Zwischen Planung und Reflexion finden sich  
individuelle Laufgedanken, Trainingspläne und Termine rund ums  
Laufen.

Viel Spaß und Ausdauer bei der Verwendung!  
Für Anregungen und Ideen sind wir offen!

Martin Schnetzer  
[www.richtigeschuhe.at](http://www.richtigeschuhe.at)



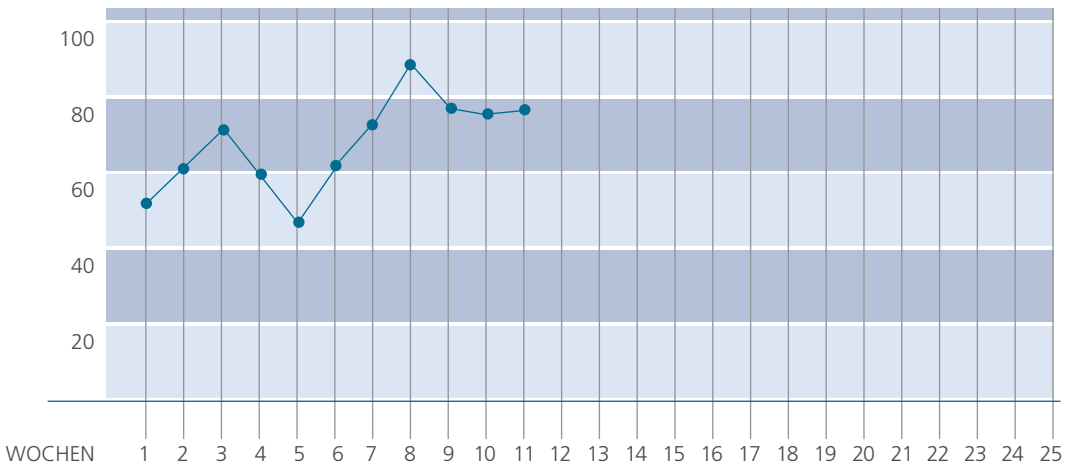
**wer die welt bewegen will,  
sollte sich erst selbst bewegen**  
(sokrates)



# so wird's gemacht...

WOCHE	6	VOM	7.	BIS	13. Februar	2008
TAG	DISTANZ	ZEIT	HF	TRAINING	STRECKE · WETTER · TEMPERATUR	BEFINDEN
Mo	14 km	70'	130	locker	Wald, Regen, 10°C	schwere Beine
Di					Ruhetag	
Mi	10 km	45'	155	mittel	Strasse, flach, 9°C	gut gefühlt
Do	15 km	71'	136	locker	Strasse, Wind, 8°C	Wadenschmerz
Fr	8 km	38'	132	locker	Wald, uneben, 11°C	müde
Sa					Ruhetag	
So	18 km	93'	125	Locker	Strasse, Sonne, 16°C	sehr gut
65 km		WOCHENKILOMETER				

## wochenübersicht



# laufen und laufen und laufen und...

Was für eine Art von Faszination ist das? Am Anfang nichts als Überwindung. Alles andere im Kopf als Sinn für Bewegung gekoppelt mit Schweiß und Anstrengung. Die Laufschuhe außer Sicht- und Reichweite. Dazwischen eine Motivation, ein Grund, eine Lust. Und irgendwann die Veränderung. Was mit Frust beginnt wird zum Lebensgefühl. Beweglich sein, sich wahrnehmen.

Laufen ist mehr als das, was sich darüber sagen oder schreiben lässt.

Zur gesellschaftlichen Faszination geworden, Mittel zum Zweck, Ausdruck von Bewegungsfreude, eine Prestigefrage, eine Beschäftigung, eine Emotion... Laufen bleibt trotz allgemeingültiger Thesen eine individuelle Erfahrung.

Laufen ist mehr als das, was sich darüber sagen oder schreiben lässt. Die folgenden Statements sind ein Versuch, sich in einzelnen Teilen einem unbeschreibbaren Ganzen zu nähern.

Grüße und weiterhin viel Lust am Laufen und Laufen und Laufen und....

**Bianca Jäger**

Lauf- und Walkingbetreuung bei Schnetzer Richtige Schuhe





# welche bedeutung hat laufen für mich?

Meine ursprünglichen Ambitionen zu Laufen dienten der Gewichtsreduktion bzw. Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit. Da ich nun aber auch dem Triathlonsport sehr stark verbunden bin, hat Laufen unweigerlich einen höheren Stellenwert erhalten. Auch dient mir das Laufen als „Ventil“ - Stressabbau!

Laufen in freier Natur und zu jeder Jahreszeit - „Das Auge läuft immer mit“. Man kann im Sommer die schönsten Sonnenauf- und Untergänge erleben. Gleichermaßen genieße ich die Wärme, die mir im Winter in einer tief verschneiten Landschaft, langsam in die Knochen kriecht, während der Schnee unter den Laufschuhen knirscht.

Laufen vermittelt Lebensfreude und stärkt den Geist – Mentale Stärke. Mit einer Aufgabe bei einem Marathon ist auch die Tatsache verbunden, dass dies eine "seelische Wunde" verursacht, die viel länger schmerzt als die „körperliche“! In meinen Lauftrainings- und Laufbewerben konnte ich die wichtige Erkenntnis erfahren: „Am Anfang steht die Kraft, am Ende der Wille!“

Arnold Waldhuber



## mentale stärke

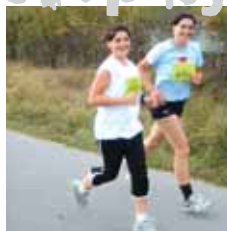
# ich und laufen?!

Vor ca. einem Jahr hat meine „sportliche Karriere“ mit einem Nordic Walking Kurs begonnen. Ich, als eingefleischte Antisportlerin, fand Gefallen am Nordic Walking, hielt durch, zwei Mal wöchentlich war ich mit den Stöcken im Gelände unterwegs. Nach einigen Monaten begann ich, motiviert durch meine Schwester, mit dem Laufen. Meine anfängliche Skepsis (Ich und laufen?! Das ist mir ja viel zu anstrengend...) neutralisierte sich – step by step fing ich mit wenigen Laufminuten an, dazwischen zwei Minuten gehen, dann wieder laufen...

Inzwischen kann ich 25 Minuten am Stück laufen, für mich ein Grund stolz zu sein!

Elisabeth Brugger

## step by step



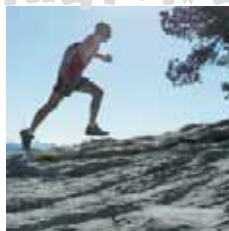


# weit musste ich laufen...

Weit musste ich laufen, um das Laufen wirklich zu „entdecken“. Lange Zeit blieb mir das Wesentliche verborgen. Wie so manches im Leben hat sich auch die Perspektive zum Laufen, gerade in den letzten Jahren grundlegend geändert. Die Berge und das Sportklettern waren und sind immer noch meine große Leidenschaft. Das Laufen war Mittel zum Zweck, ein Synonym für Fitness und es sollte mir dabei helfen, immer schwerere und höhere Wände zu durchsteigen. Ich lief einfach so, wie ich mich fühlte, ohne jeden Plan. Kilometer, Minuten oder Stunden spielten keine Rolle, Dinge wie Herzfrequenz oder Intensität schon gar nicht. Zur Belustigung mancher Sportsfreunde lief ich gewöhnlich mit Zusatzgewichten, um damit Arme und Oberkörper gleichzeitig mitzutrainieren. Leider verließ mich dabei oft schlagartig der Enthusiasmus, und ich hing dann die Laufschuhe für eine ganze Zeit an den Nagel. Im Grunde genommen hielt ich das Laufen für einen langweiligen, monotonen Sport. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass es so etwas wie einen „Laufvirus“ gab. Im Laufe der Zeit begann ich jedoch neue und interessante Facetten am Laufsport zu entdecken – die Empfindung von Monotonie beim Laufschrift wurde zu einem intensiven Gefühl des „Fließens“. Nirgends kann ich besser abschalten als beim Laufen. Schon wenige Schritte machen oft aus einem schlechten Tag einen guten, verwandeln schlechte Laune in gute, helfen Gedanken zu entwirren und Sorgenfalten zu glätten. Was ich am Laufen zu schätzen gelernt habe, ist die Einfachheit. Der Materialaufwand ist minimal und egal wo auf der Welt ich mich befinde, einen Platz zum Laufen findet sich immer.

Markus Höfle

## laufvirus



## laufen...

Nachdem ich mich als ehemaliger Schwimmer ursprünglich nicht so sehr fürs Laufen begeistern konnte, merkte ich mit ca. 10 Jahren bei verschiedenen Lauf-Veranstaltungen, dass ich eigentlich auf den Langstrecken gar nicht so schlecht lief. Daraufhin ging ich öfters mit meinem Vater laufen und trat schließlich einem Lauf-Verein bei. Das gemeinsame Training machte mir nun noch mehr Spaß und beinahe jedes Training entwickelte sich zu einem Wettkampf. Mittlerweile bin ich zum Triathlet "mutiert", wobei ich immer noch gerne bei verschiedenen Laufbewerben teilnehme. Auch jetzt noch hat das Laufen in meinem Training den größten Stellenwert, da hier auch im Triathlon die Wettkämpfe gewonnen werden. Das tolle am Laufen ist, dass man es einfach überall machen kann, auch das Wetter ist völlig egal (mir zumindest). Ich laufe eigentlich am liebsten bei strömendem Regen, denn wie heißt es so schön: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung ;-). Auch das Klischee vom vereinsamten Ausdauerläufer kann ich nur widerlegen, bei Trainings in Gruppen kann man sich einfach bestens unterhalten, auch nach den vielen Trainings mit Lauf- und Triathlonkollege Peter Schoissengeier ist uns noch immer ein Gesprächsthema eingefallen (Auf die Inhalte gehe ich hier besser nicht näher ein). Das wichtigste ist mir persönlich aber natürlich, dass ich immer schneller werde, denn sonst würde es mir wahrscheinlich keinen Spaß machen. Ich freue mich jetzt schon wieder auf die tollen Läufe in Vorarlberg (diverse Stadtläufe, Altacher Silversterlauf, Lustenauer Crosslaufserie...), die mir als Vorbereitung für die nächste Triathlonsaison dienen.

Paul Reithmayr



## wettkampf



# lust zum laufen?

laufen  
ja, ich laufe  
langsam und voller genuss:  
vorfallen – abstoßen – drehen  
einmal rechts und einmal links  
rhythmisch, immer wieder dasselbe

raufen  
nein, ich quäle mich nicht  
trotzdem brauche ich manchmal selbstdisziplin  
bis ich in den schuhen bin  
doch dann geht es los, locker und leicht  
laufen als prickelnde lust an der bewegung

schnaufen  
ja, ich atme  
frische rheinluft, bei jedem wetter  
wenn ich durch die nase atme  
gerate ich nie außer atem  
im körper zuhause, so will ich laufen

saufen  
nein, alkohol trinke ich nicht viel  
dafür eine ganze menge wasser oder tee  
und dann auch mal ein bier  
berauschen lasse ich mich vom laufen  
meist meditativ, hin und wieder euphorisch

kaufen  
ja, gute schuhe kannst du dir kaufen  
sonst allerdings nichts, was von bedeutung is  
die freude am tun und  
die zufriedenheit danach  
musst du dir schon selbst erlaufen

Konrad Müller

# selbstdisziplin



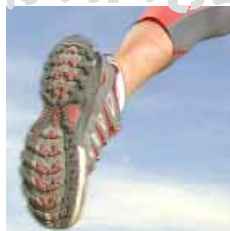
# ich und meine „lauferei“

Angefangen hat die „Lauferei“ mit der Vorbereitung des Sportstudiums (800m auf Zeit und 5 km „joggen“). Während des Studiums wurde das Laufen einerseits in einzelnen Seminaren Pflicht, andererseits aber auch ein abwechslungsreicher Ausgleich zum Lernen für mich persönlich. So habe ich mich bald daran gewöhnt, täglich an der frischen Luft zu sein und viel Bewegung zu haben. Ich merkte, wie einfach das ging: bei jedem Wetter, in jedem Gelände, nicht sehr zeitaufwändig – außerdem fühlte ich mich einfach wohl nach so einem Lauf. Nach dem Studium merkte ich bald, dass ich auf mein Gewicht aufpassen muss, wenn die gewohnte Bewegung fehlt. Inzwischen habe ich zwei kleine Kinder und muss mir die Zeit zum Sport betreiben einteilen. Somit ist klar, dass das Laufen an erster Stelle steht, da es für mich einfach unkomplizierter ist, als jede andere Sportart. Ich bin Frühaufsteherin, also macht es mir nichts aus, am Morgen zu laufen. Am liebsten laufe ich alleine und bei leichtem Regen (dann sind meistens keine Leute unterwegs und ich kann so richtig abschalten). Zwischendurch laufe ich auch gern bei einem Wettkampf, weil ich dann automatisch schnellere, längere und verschiedene Läufe absolviere und hinterher merke, dass es ein tolles Gefühl ist, den Körper zu fordern und sich fit zu fühlen.

Kornelia Gächter



bewegung



# Allround-Sport

Nachdem ich mit dem Fussball spielen relativ früh aufgehört habe, ist mir rasch aufgefallen, dass neben dem Verlust der körperlichen Fitness auch meine geistigen Belastungsgrenzen nach unten gesunken sind. Diese Umstände animierten mich zur einfachsten sportlichen Bewegungsmöglichkeit, dem Laufen. Nach kurzer Zeit fühlte ich mich in meiner Haut wieder wohl und fand heraus wie gut mir mein neues Hobby tat.

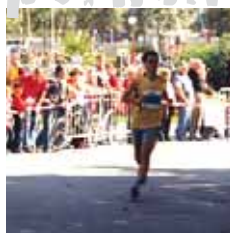
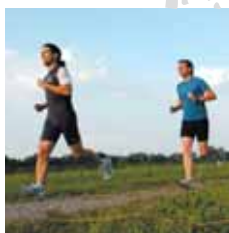
Seit dem ist das Laufen für mich die ganzjährige Basis, die ich schaffe, um auch in anderen Hobbies nicht immer wieder von „ganz unten“ beginnen zu müssen. Egal ob es Skifahren, Radfahren oder Wandern ist, es geht auf jeden Fall alles leichter.

Das Praktische daran ist, dass ich für die Ausübung eines Laufes keine Anfahrt mit dem Auto habe und mein Trainingsplatz sozusagen vor der Haustüre beginnt. Nebenbei kann ich mir auch die Trainingszeit selber aussuchen, klingt doch perfekt...

Abschalten, den Gedanken freien Lauf lassen, Musik hören; allein oder mit Freunden laufen, vieles lässt sich kombinieren. Spaß haben und nichts übertreiben, so geht auch die Freude an der Sache nicht verloren und der Gesundheit tut man ganz sicher etwas Gutes.

Robert Baricevic

## körperliche fitness



**...weiterhin viel lust am laufen...**



sich bewegen · laufen · gehen · walken  
lust am laufen · in bewegung bleiben  
· laufschrift · tempo · sport · ausdauer  
bewegung · anlauf · herzfrequenz · puls  
laufpartner · schritte · training  
stundenlauf · marathon · rhythmus  
loslaufen · motivation · wettkampf  
laufreflex · laufzeit · halbmarathon  
gesundheit · laufgefühl · **lauftagebuch**



**SCHNETZER**  
Richtige Schuhe

Schnetzer GmbH Co Schuh- Sport- Fußorthopädie  
Achstrasse 25 · 6844 Altach · Tel. 05576 72047  
[www.richtigeschuhe.at](http://www.richtigeschuhe.at) · [schnetzer@richtigeschuhe.at](mailto:schnetzer@richtigeschuhe.at)