

Der Seelauf

Kapitel 1: Um den See kommt ihr nicht ´rum - oder doch?

Die Fachschaft Sport hat - übrigens mit Beteiligung der Schüler und Eltern - einstimmig beschlossen, dass ihr um den Seelauf nicht herum kommt: Einmal pro Halbjahr läuft die gesamte Oberstufe um den Einfelder See (nur in 13/2 nicht mehr)!

Deswegen heißt es: „Trainieren!“ - aber mit möglichst viel Spaß und auf jeden Fall ohne Frust und Schmerzen. Wenn ihr euch einigermaßen systematisch und konsequent vorbereitet, dann schafft ihr es auch locker um den See ´rum. Zu Beginn der Oberstufe bekommt ihr Trainingsprogramme und Tipps zum Trainieren, damit ihr die Vorbereitung alleine leisten könnt. Eure Sportlehrkräfte unterstützen und beraten euch dabei, indem sie Ausschnitte aus den Trainingsprogrammen im Sportunterricht vorführen.

Sanitäter und Streckenposten sorgen für die Sicherheit beim Seelauf, deshalb kann er nur einmal im Halbjahr angeboten werden (sonst gibt´s zuviel Organisationsstress). Wer per Attest verhindert ist, läuft nachträglich im Stadion 5000 m (= 12 $\frac{1}{2}$ Runden - ziemlich öde, oder ?), denn nur das können eure Sportlehrkräfte im Sportunterricht alleine mit euch durchführen.

Kapitel 2: Wer schlecht läuft, kriegt ´ne Sechs - das kann´s wohl nicht sein!

So ist es natürlich nicht gedacht.

Der Seelauf-Beschluss will eigentlich dafür sorgen, dass ihr euch selbst etwas Gutes tut - dazu mehr im nächsten Kapitel. Trotzdem hat er natürlich auch etwas mit eurer Sportnote zu tun: *„Der Lauf geht in angemessener Form in die Sportzensur ein“* heißt es im Beschluss.

Was bedeutet das genau?

Im Laufe der Oberstufe steht für jede Schülerin und jeden Schüler einmal pro Halbjahr der sogenannte Seelauf zur Überprüfung der Ausdauerfähigkeit **verpflichtend** auf dem Programm. Es gilt eine **Notensperrklausel**, so dass diejenigen Schülerinnen und Schüler, die **keine** Ausdauerleistung erbringen, höchstens 9 Punkte in der Semester-Sportnote erhalten können.

Für den „leistungsorientierten Ausdauerlauf“ braucht ihr die Wertungstabelle (siehe z. B. Jahrgangsbrett oder Homepage). Die erzielte Laufleistung geht zu 15 % in die Sportnote des jeweiligen Kurshalbjahres ein.

Kap. 3: Und was bringt mir das ???

Die positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings auf euren Körper, aber auch auf Geist und Seele, sind zahlreich und allesamt wissenschaftlich erwiesen. Wer regelmäßig Dauerläufe macht, tut also in erster Linie sich selbst etwas Gutes. Leider ist das zunächst mit dem Überwinden des „inneren Schweinehundes“ verbunden, aber der ist harmloser, als ihr denkt - wenn man ihm richtig begegnet. Wie das geht, erfahrt ihr im nächsten Kapitel. Hier nur ein paar Vorteile, die ihr vom Laufen habt - ganz unabhängig vom Sportunterricht oder gar Sportnoten.

- Laufen ist ein idealer „Stresskiller“; die Muskulatur wird locker, der Körper wird „durchlüftet“ und nebenbei werden jede Menge Stresshormone abgebaut;
- in der Folge steigt das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit;
- euer Herz-Kreislauf-System wird leistungsfähiger - bei gleicher körperlicher Belastung schlägt das Herz langsamer und verbraucht weniger Sauerstoff;
- damit wächst die Belastbarkeit im Alltag, und das Immunsystem wird gestärkt, ihr seid weniger anfällig gegen Krankheiten;
- „Sport macht schlau“ - haben die Wissenschaftler kürzlich herausgefunden; regelmäßige Bewegung wirkt sich tatsächlich positiv auf die Denkfähigkeit aus;
- die Fähigkeit zur Fettverbrennung steigt; wenn ihr unter 130 Pulsschlägen/Minute bleibt, verbraucht der Körper die Fettreserven.

Jetzt kann wohl keiner mehr sagen, dass ihm Laufen „nichts bringt“, oder? Übrigens: Die oben genannten Vorteile gelten für jede Art von Ausdauertraining, also auch Rad fahren, Schwimmen, Inline Skaten, Rudern, Rope Skipping u.ä. Wichtig ist nur, dass ihr die Pulsfrequenzen beachtet und die Belastungszeiten einhaltet (fragt eure Sportlehrer).

Kap. 4: Ich hab aber keine Lust zum Laufen!

Jetzt kommen wir zum „inneren Schweinehund“. Viele von euch finden Laufen einfach scheußlich. Das liegt manchmal am falschen Bild, das man sich davon macht. „Laufen“ heißt nämlich nicht „rennen“. Der Tipp für Einsteiger lautet: Lauft langsam und macht Pausen! Nur wer auf seinen Körper hört und dessen Signale beachtet, wird langfristig Spaß am Laufen entwickeln können. Wenn ihr ganz langsam mit dem Training beginnt und es nur behutsam steigert, bleibt der „Schweinehund“ in seiner Hütte. Lediglich dem Entschluss: „Ich will jetzt laufen!“ steht er natürlich oft genug im Weg. Dagegen hilft Unterstützung von Gleichgesinnten. Trefft euch zum Trainieren mit anderen Leuten - das macht viel

mehr Spaß und erzeugt auch eine gewisse Verpflichtung; zu zweit oder dritt ist der „Schweinehund“ leicht zu besiegen. **Übrigens:** Auch Laufprofis geben manchmal zu, dass sie das Laufen selbst gar nicht so toll finden (die berühmten „Glückshormone“ werden nämlich auch bei Trainierten erst nach längerer Laufzeit ausgeschüttet) - **aber:** Nach dem Laufen fühlt sich jeder besser, wenn er sich richtig belastet hat.

Es kommt beim Ausdauer-Lauftraining nicht darauf an, eine bestimmte Strecke in einer möglichst kurzen Zeit zurück zu legen. Viel wichtiger ist es, eine bestimmte Dauer mit einer geeigneten Pulsfrequenz durchzuhalten und dann allmählich die Dauer des Laufens zu steigern.

Dazu sollten gerade Anfänger die leichten Einsteiger-Trainingsprogramme benutzen. Im Folgenden findet ihr unterschiedliche Vorschläge und Tipps. Diese sind besonders für „Laufgegner“ gedacht. Wer „leistungsorientiert“ trainieren will, also seine Laufzeit auf der Langstrecke verbessern will, sollte unsere Tipps beachten und sich darüber hinaus bei seiner Sportlehrkraft informieren.

Kapitel 5: Wie trainiere ich richtig ?

Wichtig ist zunächst die richtige **Ausrüstung:**

- geeignetes Schuhwerk
- leichte, wind- und wasserabweisende Kleidung
- Atemtechnik: gleichmäßig atmen, z.B. auf 3 Schritte durch die Nase ein- und auf 4 Schritte ausatmen
- über den ganzen Fuß abrollen

Der Puls als Trainer - Laufen mit Pulskontrolle:

Die wichtigste Steuerungsgröße für euer Training ist die Pulsfrequenz. Man kann sich einen Pulsfrequenzmesser kaufen, aber es geht auch völlig kostenlos, wenn auch nicht ganz so präzise. Für unser Training reicht die Eigenmessung durchaus. Das geht so:

Puls an der Halsschlagader mit 2 Fingern tasten, während 6 Sekunden zählen und mit 10 multiplizieren

Folgende Angaben und Formeln helfen euch, die Belastung richtig zu dosieren:

1. Nach Pulsschlagbezeichnungen:

- **Maximaler Pulsschlag** = 220 minus Lebensalter; Beispiel: 220 - 18 Jahre = 202 (*...den sollt ihr beim Ausdauertraining nie erreichen*)

- **Optimaler Pulsschlag** = Maximaler Pulsschlag minus Ruhepuls; Beispiel: 202 - 70 = 132 (*...der ist „optimal“ für gesundheitsorientiertes Laufen*)
- **Effektivster Trainingspuls** = 2/3 des „Optimalen Pulsschlages“ plus Ruhepuls; Beispiel: 2/3 von 132 = 86 + 70 = 156 (*...mit dem verbessert ihr eure Bestzeiten*)

2. Nach Pulszonen:

Belastungspuls

- in der "**Fettverbrennungszone**" 110 - max. 130 Schläge pro Minute
- in der "**Fitnesszone**" ca. 130 - 140 Schläge pro Minute,
- in der "**aeroben Zone**" 140 - 160 Schläge pro Minute;
- in der „**anaeroben Zone**“ 160 - 200 Schläge pro Minute

3. Nach der „FIT- Formel“:

F (requenz): drei- bis fünfmal die Woche

I (ntensität): 60 - 75 % der maximalen Herzfrequenz

T (ime): 30 bis 60 Minuten

Wünschenswerter **Erholungspuls** nach einer Minute: ca. 20-30 Schläge niedriger als der Belastungspuls, nach 5 Minuten unter 100 Schlägen/Min.

Trainingsprogramme

Sinnvoll sind 3 Trainingseinheiten pro Wochen. Dabei kann die wöchentliche Doppelstunde Sport mitgerechnet werde, wenn sie einen entsprechenden ausdauerwirksamen Trainingsanteil enthielt. Die 3 Trainingseinheiten sollten mit mindestens 1, höchstens 2 Tagen Pause über die Woche verteilt werden. Das bedeutet: Mit 2 Tagen Lauftraining zusätzlich zum Sportunterricht habt ihr genug für eure Fitness und als Vorbereitung für den Lauf um den See getan.

Beispiel:

Mittwoch: Doppelstunde Sport

Freitag: 1 Trainingseinheit Lauftraining

Sonntag: 1 TE Lauftraining

Für die folgenden Programme gilt: Vor dem Training ca. 5 Minuten zügig gehen, dabei Funktionsgymnastik; nach dem Training wieder 5 Minuten Gehen und anschließend ein Cool-down-Programm

Programm 1: Für absolute Anfänger und „Laufhasser“

Laufzeiten **fett**, Gehzeiten dünn gedruckt

Trainingszeitraum	Laufprogramm (Minuten)	Gesamtlaufzeit
1. und 2. Woche	1 - 1 - 2 - 1 - 3 - 2 - 3 - 1 - 2 - 1 - 1	12 Minuten
3. und 4. Woche	1 - 1 - 2 - 1 - 3 - 1 - 4 - 2 - 3 - 1 - 2 - 1 - 1	16 Minuten
5. und 6. Woche	2 - 1 - 4 - 1 - 7 - 2 - 5 - 1 - 2	20 Minuten
7. und 8. Woche	3 - 1 - 5 - 1 - 8 - 2 - 5 - 1 - 3	24 Minuten
9. und 10. Woche	8 - 1 - 12 - 2 - 8	28 Minuten
11. Woche	8 - 1 - 15 - 1 - 8	31 Minuten
12. Woche	20 durchgehend	20 Minuten

Programm 2: Für Einsteiger, die schnelle Fortschritte wollen

Das gesamte Programm sollte dreimal pro Woche durchgeführt werden.

Trainingszeitraum	Laufprogramm (Minuten)	Gesamtlaufzeit
1. und 2. Woche	5 - 10 - 5	10 Minuten
3. Woche	5 - 12 - 5	12 Minuten
4. Woche	5 - 15 - 5	15 Minuten
5. Woche	5 - 30 - 5	30 Minuten
6. Woche	5 - 35 - 5	35 Minuten
7. Woche	5 - 40 - 5	40 Minuten
8. Woche	5 - 45 - 5	45 Minuten
9. Woche	5 - 50 - 5	50 Minuten
10. Woche	5 - 55 - 5	55 Minuten
ab 11. Woche	5 - 60 - 5	60 Minuten

Programm 3: Tipps für Lauferfahrene und Ausdauertrainierte

Für euch eignen sich v.a. folgende 3 Methoden:

1. Die kontinuierliche intensive Dauer Methode: Ihr lauft 30 bis 60 Minuten im aerob-anaeroben Übergangsbereich, das heißt bei 80 - 90% eurer Bestzeit über die gelaufene Strecke (vgl. auch die Pulsübersichten am Anfang dieses Kapitels)

2. Die Tempowechselmethode: Während eures Dauerlaufes legt ihr in regelmäßigen Abständen kurze Phasen oberhalb der anaeroben Schwelle ein (siehe Pulsübersichten). Anschließend lauft ihr im aeroben Bereich weiter und erholt euch unter Belastung.
3. Das „Fahrtspiel“: Abwechslungsreiche Belastungsformen über einen längeren Zeitraum; Beispiel - 5-10 Minuten langsamer Lauf ; anschließend mittleres Lauftempo über 1200 - 1400 m ; 5 Minuten schnelles Gehen; 5 Minuten langsamer Lauf; 3 Sprints über 50 - 60 m, jeweils mit anschließenden Gehpausen (Pulskontrolle!); 5 Minuten Gehpause; 5 - 10 Minuten langsamer Lauf; 2x 3 - 4 schnelle Laufschriffe; 150 - 180 m leicht bergauf oder Steigerungslauf; 5 Minuten Auslaufen

Viel Spaß beim Training - der Seelauf ist jetzt überhaupt kein Problem mehr !!!