

**Bald lesen Sie  
Fitness-Trends  
des Sommers**



# freizeitsport

ABENDZEITUNG WOCHENENDE, 14./15.6. 2014 / NR. 135/24  
TELEFON 089.23 77 325 FAX 089.23 77 347  
E-MAIL FREIZEITSPO@AZ-MUENCHEN.DE

## Zusammen schwitzen!

*In München gibt es zahlreiche Lauftreffs – und das ist auch gut so! Denn Gruppentraining bietet gegenüber dem Laufen alleine zahlreiche Vorzüge. Auch die Leistungsfähigkeit ist meist höher*

Es scheint, als gäbe es unter den Läufern zwei Kategorien: Die einen können ausschließlich alleine laufen, jeder schnaufende und redende Mitläufer ist nur ein Störenfried der Ruhe. Und die anderen brauchen immer oder meistens Bekannte oder eine Laufgruppe, um sich regelmäßig die Schuhe zu schnüren und das Laufen nicht als langweilig zu empfinden.

Egal aus welcher Fraktion, eines steht fest: Gruppentraining motiviert, und die Leistungsfähigkeit ist in der Regel höher.

Laufen ist eine Individualsportart, keine Frage. Diese Unabhängigkeit von Örtlichkeit, anderen Personen und Zeit macht das Laufen zu einer der flexibelsten, effektivsten und unabhängigsten Sportarten.

Morgens an der Isar oder im Englischen Garten begegnen mir fast nur Einzelgänger, die noch im Schlafmodus ihre Kilometer absputzen. Einfach bewegen und die Morgenstunden genießen, ist das Credo. Abends dagegen treffen sich in verschiedenen Lauftreffs in und um München Laufbegeisterte, Anfänger und Fortgeschrittene, Marathonläufer und welche, die es noch werden wollen, und drehen hellwach, plaudernd und lachend ihre Runden. Gruppentraining hat neben dem körperlichen noch viele weitere Aspekte, die es attraktiv machen. Der Termin ist gesetzt, immerhin warten noch andere Mitläufer.

Diese haben sich ebenfalls vom Arbeitsplatz lösen müssen oder haben kurz überlegt, ob sie nun zum Lauftreff gehen oder doch den gemütlichen Abend daheim vorziehen. Kaum bei der Laufgruppe

### Fit durchs Jahr



mit  
Ingalena  
Heuck

AZ-SERIE FOLGE 15

angelangt, ist jede Müdigkeit verfliegen, die Gedanken an Job und Probleme sind zumindest für ein paar Stunden ausgeschaltet. Mit Beginn der Laufzeit übernimmt der Lauftrainer die Leitung, lässt neben Technik- und Kräftigungsübungen auch mal Intervalle absolvieren oder intensive Bergläufe. Alleine machen das die wenigsten, in der Gruppe läuft es sich gleich viel leichter. Und dann ist da natürlich noch der soziale Aspekt. Das Lauftraining ermöglicht neue Kontakte mit Leuten, die alle die gleichen Ziele verfolgen und vergleichbare Problemstellungen haben. Der Austausch in der Gruppe macht nicht nur schneller, sondern auch zufriedener.

Viele Münchner haben das schon erkannt und sind Teil von offenen oder organisierten Lauftreffs. Seit über 20 Jahren treffen sich Läufer mit Klaus Ruscher (siehe Interview unten), dem Urgestein des Münchner Laufsports. In Höchstphasen bereiten sich bis zu 200 Läufer gemeinsam auf den München Marathon vor – und trotzdem wird jeder individuell bei seinen Bedürf-



AZ-Autorin Ingalena Heuck (2. von rechts) beim BKK Mobil Oil Lauftreff.

Foto: ho

nissen abgeholt. Auch für spezielle Zielgruppen gibt es in München Lauftreffs. Der „Achilles International Lauftreff“ bindet Läufer mit Behinderung ein. Donnerstags findet hierzu im Olympiapark ein Lauftraining statt. Und montags trifft sich die Depres-

sions-Laufgruppe an der Universität, um ein abwechslungsreiches Lauftraining für jedermann zu absolvieren.

Viele Firmen haben ebenfalls realisiert, wie sich gemeinsames Schwitzen auf die Kommunikation und die Gesundheit der Mitarbeiter aus-

wirkt. Wer sich einmal mit dem Chef oder Teamleiter den Anstieg an der Bavaria oder im Olympiapark heraufgequält hat, der kennt danach auch die menschlichen Seiten des Chefs und hat eine große Barriere überwunden. Dass Ausdauertraining gesund ist,

ist allgemein bekannt. Doch dass sich die Investitionen für betriebliches Gesundheitsmanagement in Firmen etwa zwei- bis zehnfach zurückschlagen, das ist für viele Firmen neu. Der B2RUN macht seit Jahren vor, wie beliebt das gemeinsame Sport-

treiben ist. Und genau dieser ist auch ein Indikator dafür, dass sich etwas bewegt in puncto Bewegung in Firmen.

Egal, ob alleine oder im Team, wer sich regelmäßig bewegt, wird auch in anderen Bereichen des Lebens eine Bereicherung erfahren.

### INFOS & KONTAKTE

#### Lauftreffs in München

**MgM - Munich goes Marathon**  
Trainingstage: Dienstag 18.30 / Mittwoch 18.30 / Samstag 9.00 Uhr  
Treffpunkte: Dantestadion, Ostpark / Westpark und Tierpark  
Kosten/Anmeldung: Anmeldung erforderlich // 20 Wochen-Paket für 160 €  
Kontakt: Klaus Ruscher // [www.ruscher.de](http://www.ruscher.de)

**BKK Mobil Oil Lauftreff**  
Trainingstage: Dienstag und Donnerstag je um 19.00 Uhr  
Treffpunkt: HVB Sportclub, Am Eisbach  
Kosten: keine  
Kontakt: [www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de](http://www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de)

**RUNNING COMPANY Lauftreff**  
Trainingstage: Dienstag / Mittwoch / Donnerstag / Sonntag  
Treffpunkt: Dantestadion / Schyrenbad / Thalkirchen  
Kosten: Auf Anfrage  
Kontakt: [www.runningcompany.de](http://www.runningcompany.de)

**Garmin For Runners**  
Trainingstage: Montag / Dienstag / Mittwoch je von 17.30 bis 19.00 Uhr und von 19.30 bis 21.00 Uhr

**Treffpunkt:** Seehaus Englischer Garten  
**Kosten:** Anmeldung erforderlich // 25 €  
**Kontakt:** [www.garmin.com/de/laufclub](http://www.garmin.com/de/laufclub)

**Depressions-Lauftreff**  
Trainingstag: Montag um 18.30 Uhr  
Treffpunkt: Geschwister Scholl-Platz (Uni)  
Kosten: keine  
Kontakt: [www.muenchen-depression.de](http://www.muenchen-depression.de)

**Achilles International Lauftreff**  
Trainingstage: Donnerstag um 18.00 Uhr  
Treffpunkt: BMW Welt Olympiapark  
Kosten: Keine  
Kontakt: Robert Lischka // [www.achillesinternational-germany.org](http://www.achillesinternational-germany.org)



## „Über sich hinaus wachsen“

Unser Experte erklärt das Gruppentraining – und den Wandel der Ziele im Laufsport

**Herr Ruscher, Laufen ist doch ein Einzelsport, warum ist Gruppentraining trotzdem sinnvoll?**

KLAUS RUSCHER: Bei uns macht Laufen einfach jedem Spaß. Egal, auf welchem Level der Läufer ist, wir holen ihn da ab, wo er steht, und er gewinnt neues Wissen und Impulse. Wer macht denn schon gern alleine Techniktraining oder Intervallläufe? Mein Trainer-Team gestaltet jedes Training anders, sodass der Läufer nach der Einheit weiß, dass er heute wieder einen Schritt nach vorne gemacht hat. Der Austausch unter Gleichgesinnten ist natürlich ein weiterer Aspekt, der das Laufen bereichert und erleichtert.

**Seit über 20 Jahren bieten Sie Laufgruppen an. Was hat sich über die Jahre verändert?**

Früher war das primäre Ziel



Eine Gruppe mit ähnlich starken Laufpartnern bietet viele Vorteile – man kann sich gegenseitig ziehen und pushen.

Foto: Fotolla

der Teilnehmer, sich leistungsmäßig zu entwickeln. Die wollten bolzen – und das mit gleich schnellen Läufern. Sich im Training messen und im Wettkampf über sich hinauswachsen. Heute ist Laufen viel technischer und viel breiten-sportlicher geworden. Das Thema Gesundheit ist mehr in den Vordergrund gerückt, da muss Bewegung her. Und

natürlich laufen immer noch viele mit, die auf Wettkämpfe hin trainieren und sich vergleichen wollen. Ziele sind ja auch immer ein guter Anreiz und Motivator.  
**Worauf legen Sie den Fokus in Ihrem Lauftraining?**  
Wir möchten das Laufen als etwas Ganzheitliches vermitteln. Im Frühjahr steht daher die Athletik und Stabilität im

Vordergrund. Das ist wichtig, um Verletzungen vorzubeugen und auch im Alltag und Büro fit zu sein. Jetzt, in der Hauptsaison, liegt der Fokus auf Technik und abwechslungsreichem Training, das Intervalle, Tempodauerläufe und lange Läufe beinhaltet. Je nach Leistungsgruppe gibt es einen Rahmenplan, den die Läufer dann auch neben den gemeinsamen Trainings befolgen können.

**Laufen ist eine der effektivsten Sportarten. Was macht das Laufen so besonders?**  
Laufen ist die natürlichste Fortbewegungsart und entspricht uns Menschen daher von vornherein. Es erfüllt unterschiedliche Motivationsstrukturen, hilft uns in stressigen Phasen, einfach mal durchzuatmen, und erfüllt uns mit Zufriedenheit. Wer einmal mit dem Lauffieber angesteckt ist, der kann nur noch schwerlich ohne. Außerdem brauche ich nicht viel zum Laufen: Passende Schuhe, Funktionskleidung, und schon kann es losgehen.

### AZ-INTERVIEW

mit  
Klaus  
Ruscher



Der Lauf-Trainer und Geschäftsführer eines Laufladens in München ist selbst ambitionierter Ausdauersportler.

Egal wo, und egal wann.  
**In drei Sätzen: Worauf sollte der Laufeinsteiger achten?**  
Auf die Motivation: diese sollte von innen heraus kommen. Auf den Umfang: dieser sollte konstant und bewusst gesteigert werden. Auf die Ausrüstung: ein passender Laufschuh ist das A und O.  
**Und worauf der Fortgeschrittene?**  
Auf die Abwechslung: mit Trainingsplan und Abwechslung macht man Fortschritte. Auf die Zielstellung: ist diese angemessen und realistisch? Auf die Phase: Es ist ok, auch mal nicht so gut in Form zu sein.

**Haben Sie einen Leitspruch für die Läufer?**  
Wer immer das tut, was er kann, bleibt immer das, was er ist!  
Interview: Ingalena Heuck