

## IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg  
**Telefon** 0391 2806-2002  
**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** pressestelle@  
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
16.08.2022

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

## Volksläufe im Herbst: Mit guter Vorbereitung kommt man besser ins Ziel

In den kommenden Wochen starten in Sachsen-Anhalt und umliegenden Regionen wieder viele Volksläufe. Wie bereiten sich Hobby-Sportler am besten darauf vor? Was gilt es zu beachten? Gunnar Mollenhauer von den Experten der IKK gesund plus hat Tipps parat.

### **Worauf sollten Hobby-Sportler achten, die bald bei Volksläufen an den Start gehen möchten?**

*Gunnar Mollenhauer:* Als Laufeinsteiger erreichen Sie das beste Verhältnis zwischen Aufwand und Leistungszuwachs, wenn Sie dreimal in der Woche mit wenigstens einer halben Stunde Training beginnen. Am besten beginnt man mit kurzen Einheiten. Alle, die schon Erfahrungen auf der „Piste“ haben, sollten sich überlegen, woran sie arbeiten wollen, Schritt für Schritt die Distanz erhöhen oder Sprint-Einheiten einbauen. Für beide gilt: Die Vorbereitungen müssen jetzt beginnen. Spätestens vier Wochen vor dem Volkslauf sollte man intensiv für den Wettkampf trainieren, bei längeren Strecken, außer dem Marathon, möglichst mindestens sechs Wochen vorher.

### **Stichwort Ausrüstung – worauf sollte man zwingend achten?**

*Gunnar Mollenhauer:* Die Schuhe sind das wichtigste. Laufschuhe müssen den Aufprall dämpfen, die Bewegung stabil und kontrolliert führen, das Abrollen gut ermöglichen und eventuell auch orthopädische Fehlstellungen korrigieren. Wir empfehlen, sich in einem Fachgeschäft beraten zu lassen, auch

eine Laufband-Analyse kann hilfreich sein. Zudem sollte man sich richtige Funktionskleidung gönnen. Diese sollte möglichst selbst wenig Feuchtigkeit aufnehmen, um die Bildung eines Nässefilms auf der Haut zu vermeiden. Ansonsten lautet die Faustregel: Nie zu warm anziehen. Wer anfangs noch kalt ist, wird beim Laufen schnell warm.

### **Was ist sonst noch wichtig?**

*Gunnar Mollenhauer:* Alles steht und fällt mit der Motivation. Wer sich ein Trainingsziel gesetzt hat, muss sich auch aufrufen, wenn er keine Lust hat. Nicht zu vergessen: Jedes Training ist nur so gut, wie es vor- und nachbereitet wird. Alle, die sich beim Trainieren fordern, müssen hinterher ruhen. Gern vergessen wird die Dehnung – kurz nach den Einheiten sollte man die Muskeln mit einfachen Übungen pflegen. Sie fördern die Durchblutung, verhindern Verhärtungen und beugen der Verkürzung der Muskulatur vor. Und: Gerade in der Wettkampfvorbereitung sind eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und eine ausgewogene Ernährung wichtig – fettarm, vollwertig, mit einer hohen Nährstoffdichte.