

Lauf-Podcast Episode 2: Die richtige Ausrüstung ist nicht kompliziert

00:00:00

Intro: Achtung aktiv, Ihr KKH Podcast für ein bewegtes Leben.

00:00:05

Dieter Baumann: Herzlich willkommen zurück bei unserem Podcast "Achtung aktiv". Zusammen mit der KKH sind wir wieder unterwegs. Noch nicht. Noch sitzen wir, Dieter Baumann und ich, Laura Zacharias, und wir freuen uns, dass ihr wieder eingeschaltet habt. Wir sind ja neulich eine Runde gelaufen, Dieter, zusammen. Und das wollen wir natürlich auch fortsetzen. Wir wollen ja dranbleiben, darum geht's ja auch. Und heute wollen wir uns ja mal so ein bisschen über die Ausrüstung unterhalten. Wir sind jetzt einmal gelaufen und haben Spaß dran gehabt. Und was braucht man jetzt eigentlich?

00:00:37

Laura Zacharias: Jeder braucht seine ganz individuellen Laufschuhe und da lohnt sich die Mühe zu suchen und zu testen. Und es gibt, Gott sei Dank, die Fachgeschäfte, die bieten so einen Service an! Also, mein Ratschlag geht zu einem Lauffachgeschäft. Lasst euch anschauen, lasst euch eine Ganganalyse machen. Das wird mit einer Kamera aufgenommen. Da sieht man dann auch: Der Fuß ist schon was ganz Spezielles, bei jedem anders, und jeder braucht einen anderen Schuh. Und das lohnt sich allemal. Und wenn man mal so ein Schuh gefunden hat, sieht man auch eine Schuh-Leiste ist. Es unterscheidet sich ja auch von Marke zu Marke, von Ausgabe des Schuhs zu Ausgabe des Schuhs. So ist es zum Beispiel auch so, dass viele Nachfolgemodelle vom gleichen Schuh eine andere Leiste haben. Und plötzlich wundert man sich, dass man ganz anders im Schuh steht. Und diese Dinge sind dann als Erfahrungswerte im Laufe der Jahre aber ganz wichtig. Lasst euch beraten und dann braucht man auch zunächst mal, sage ich ganz salopp, gar nichts. Man kann mit einer Jeans zum Laufen gehen, mit einer Winterjacke, mit einem T-Shirt. Ganz egal. Allerdings stellt man dann fest, dass so eine Jeans schon auch unbequem ist zum Laufen. Und dann ist man ganz schnell bei einer Läufer Ausrüstung. Es sollte ja komfortabel sein, leicht sein. Man sollte auch daran denken, dass man schwitzt. Und da gibt es natürlich die ganz unterschiedlichsten und mittlerweile auch ganz tolle Textilien. Dass man zwar schwitzt, aber man merkt es gar nicht.

00:02:21

Dieter Baumann: Ja, das stimmt. Das kann ich bestätigen. Mit Jeans habe ich das jetzt noch nicht ausprobiert, aber es schon mal gesehen. Tatsächlich Leute, die mit Jeans gelaufen sind. Ich muss sagen, ich kann mir Bequemes vorstellen. Ich glaube, ich probier es nicht aus.

00:02:34

Laura Zacharias: Ja, wobei in der Not... Ich bin schon öfters mit Jeans gelaufen, weil - es gibt bei mir einfach so eine Regel. Ich lauf eigentlich jeden Tag. Ich lass mich nicht aufhalten. Weder durch das Wetter noch durch meine Stimmung noch durch den lieben Gott und auch nicht, wenn ich meine Laufsachen vergessen habe. Es macht mir da nix, dann laufe ich trotzdem in Jeans. Und da gab es schon in meinen vielen Jahren als Läufer auch Gelegenheiten, wo ich im Wald mit Jeans und ganz normaler Daunenjacke gelaufen bin. Und die Leute haben mir hinterhergeschaut und es war mir wurscht. Ein Tipp von mir: Selbstbewusstsein beim Laufen, egal wie man ausschaut. Hauptsache: laufen.

00:03:20

Dieter Baumann: Okay. Ich glaube, so groß ist die Not dann bei vielen unserer Hörer jetzt

Lauf-Podcast Episode 2: Die richtige Ausrüstung ist nicht kompliziert

wahrscheinlich noch nicht. Aber auf jeden Fall schon mal ein guter Tipp: Es geht auch in Jeans. Und insgesamt, ich sag mal, man sollte sich vielleicht doch die eine oder andere wetterfeste Kleidung zulegen, damit man sich nicht vom Wetter demotivieren lässt, oder?

00:03:38

Laura Zacharias: Ja, ich wiederhole mich, aber es ist einfach fantastisch, welche Kleidung wir mittlerweile haben und welche wetterfeste Kleidung wir mittlerweile haben. Also, ich laufe jetzt wirklich schon einige, einige Jahre, viele Jahre. Und ja, am Anfang, mein Gott, mit dicken Baumwollhosen und dicken Trainingsjacken und wenn es ein bisschen geregnet hat, war es patsch, nass. Und dann ausgezogen, weil, das Ding wurde auch noch schwer. Das ist ja heute nicht mehr so. Heute haben wir ja Kleidung. Es ist fantastisch, die spürt man nicht, die sind funktionsfähig. Man wird überhaupt nicht nass. Es gibt Mützen, es gibt Handschuhe, es gibt wirklich alles. Und da spielt das Wetter eigentlich wirklich keine Rolle mehr. Vor allem ist es kein Hinderungsgrund.

00:04:29

Dieter Baumann: Außer Schuhe mit Spikes. Die habe ich mir noch nicht gekauft. Also bei Glatteis, da bin ich noch vorsichtig. Ansonsten bin ich voll bei dir. Also diese Regenjacken, das war auch wirklich einer der besten Käufe der letzten Jahre bei mir. Eine gute regenabweisende, aber trotzdem atmungsaktive Jacke, seitdem macht mir Laufen auch bei Regen Spaß. Und? Es wird ja jetzt Frühling. Was mir auch so ein bisschen auffällt. Ich weiß nicht. Vielleicht kannst du ja auch noch ein bisschen mehr dazu sagen. Es gibt ja auch so zwei Typen. Es wird jetzt wärmer. Sind jetzt ja langsam im Frühling und du wirst es auch merken, wenn wir jetzt ein paar Mal laufen gehen, was bei mir als Erstes passiert ist. Kurze Hose, das ist bei mir die erste Regel, sobald es über den Gefrierpunkt geht, so ungefähr an den Beinen, das stört mich. Dann brauche ich eine kurze Hose. Es gibt ja auch Leute, die laufen sogar im Sommer mit langer Hose. Wie kommt das?

00:05:19

Laura Zacharias: Gute Frage. Nächste Frage. Ich weiß es nicht. Bei mir ist es ähnlich. Ich laufe sehr früh, auch mit kurzer Hose. Ich finde das auch sehr angenehm. Da kann es sehr kühl sein. Das mag ich sowieso, dass ich eher gefühlt zu Hause glaube: "Es ist ein bisschen kühl". So kleide ich mich eigentlich zum Laufen, weil man ja dann meistens nach 5 oder 10 Minuten dann ins Schwitzen kommt. Und dann, wenn man sich schon daheim so angezogen hat, dass man nicht friert, dass einem warm ist, dann wird es einem beim Laufen auf jeden Fall warm. Und das vermeide ich immer, indem ich immer so einen kleinen Hauch spüre: Es ist eigentlich zu kalt. So laufe ich los und dann ist es am Ende genau richtig. Also nach 10 Minuten ist man warm, dann hat man so Betriebstemperatur und dann, spätestens dann würde ich dann diese Jacke, die ich dann zu viel an habe, auch ausziehen. Aber ich gehöre auch zu den Menschen, die eher mit kurzer Hose laufen. Oben bin ich sehr lange mit Langarm unterwegs und hier vielleicht auch ein kleiner Hinweis dann auch noch auf die Sonne. Also wenns geht, wenn es richtig pralle Sonne gibt, dann bleibe ich in Langarm, einfach weil ich die Sonneneinstrahlung auch nicht mag. Also, ich bin zwar ein Hitze-Läufer, mir macht Hitze nichts aus, aber Sonne, Sonne bin ich ja bissle allergisch. Hab gern ein Käppi auf oder irgendwas auf dem Kopf und vor allem immer Langarm, weil ich mich irgendwie schützen will. Aber ansonsten bin ich ein luftiger Läufer. Ich weiß, dass ich eben schwitze, und ich glaube, alle schwitzen und alle kommen irgendwie auf Temperatur. Und dann ist es

Lauf-Podcast Episode 2: Die richtige Ausrüstung ist nicht kompliziert

nicht verkehrt, locker-leicht bekleidet zu sein. Nicht zu wenig, auf keinen Fall. Aber auch eben nicht zu viel, sodass man schon nach 10 Minuten so schwitzt, dass man die Jacke ausziehen muss. Das macht auch nichts. Dann bindet man sie sich um die Hüfte, aber kann man sich ersparen.

00:07:18

Dieter Baumann: Und das ist total nervig. Es gibt nichts Nervigeres als eine Jacke, die man sich schon nach 5 Minuten binden muss und die dann immer rutscht. Also, ich glaube, auch da ist ein Hinweis gut. Lieber ein bisschen zu wenig anhaben und dann ist man hinterher froh.

00:07:31

Laura Zacharias: Wobei, zur Laufjacke, muss ich sagen, hatte ich jahrelang die gleiche Einstellung und dann hatte ich ein Erlebnis, und zwar da war ich noch aktiver Athlet. Und ich habe auch immer gedacht: Nee, eine Jacke um die Hüfte, das mache ich nicht professionell. Und dann war ich in Afrika, in Kenia und lief mit einer großen Meute afrikanischer Läufer. Und in Afrika ist es so: Es ist morgens. Wir haben immer um 6 Uhr morgens trainiert. Es ist sehr, sehr, sehr kalt, auf 2500 Meter Höhe waren wir. Und da hat man ein paar Jacken an, weil es fast 0 Grad ist und in dem Moment, wo in Afrika die Sonne auftaucht, dann wird es in einer Viertelstunde warm, richtig warm und dann hat man das immer nicht so quasi abpassen können und alle afrikanischen Weltklasse-Läufer haben ohne nachzudenken die Jacke ausgezogen, sich um die Hüfte gebunden und sind da damit los. Sozusagen schleuderte die Jacke von links nach rechts und schlapper rum und die Jungs sind ihr Tempo weiter gelaufen. Und seit dieser Zeit sage ich mir immer: Liebe Leute, geht auch mit Schlappen an der Hüfte. Kein Problem. Und seither mache ich es wie selbstverständlich. Könnt ihr ja mal ausprobieren. Also das hat mich überzeugt.

00:08:49

Dieter Baumann: Fühlt man sich auf jeden Fall wie ein Kenianer. Jetzt ist doch schon mal sehr gut zu wissen, dass es in anderen Ländern auch nicht so pingelig gesehen wird. Vielleicht. Was mir bei Ausrüstung natürlich noch einfällt: Ich bin dann irgendwann ja auch Opfer dieser vor uns liegenden Uhr geworden. Also, letztendlich kann ich jetzt aus meiner Sicht sagen, wenn man sie einmal hat, dann guckt man auch immer drauf. Deswegen, vielleicht jetzt auch gerade für die Lauf-Einsteiger braucht man die am Anfang. Sollte man sich das wirklich anschaffen oder ist das erst mal vielleicht auch nicht so wichtig, sich da gleich so eine Uhr anzuschaffen, die dann immer genau misst, welchen Puls und alles Mögliche?

00:09:27

Laura Zacharias: Ja, vielleicht zur Erklärung, warum wir sie hier vor uns liegen haben, das ist ganz einfach. Wir wollen ja nachher noch gleich loslegen zum Laufen. Und da wir uns nett unterhalten, habe ich zur Laura gesagt: Leg dir mal eine Uhr hin. Nach 25 Minuten will ich zum Trainieren gehen. Also das nur zur Erklärung. Ja, die Uhr ist ja auf der einen Seite ein Segen und auf der anderen Seite ein Fluch. Man muss mit der Uhr und mit all dem, was man eben mit diesem, mit dieser Information anfängt, auch lernen umzugehen. Für die Einsteiger, die brauchen eine Uhr, weil, sie müssen draufschauen, eine Minute laufen, eine Minute gehen. Also, das hat man ganz schwierig im Gefühl und das ist vielleicht auch mal eine nette Aufgabe für alle, die das probieren wollen. Geht mal raus und sagt: "Ich lauf jetzt

Lauf-Podcast Episode 2: Die richtige Ausrüstung ist nicht kompliziert

2 Minuten und ich schau nicht auf die Uhr. Ich schaue nur auf die Uhr. Jetzt geht es los und dann schaue ich nicht mehr auf die Uhr und versuche, genau zwei Minuten zu laufen." Nein, das ist ganz schwierig, 2 Minuten abzuschätzen. Und es hängt auch von der Stimmung ab, von der körperlichen Verfasstheit, von allen möglichen Parametern. Die Zeit ist in uns nicht drin und deswegen braucht man als Lauf-Einsteiger eine Uhr, um sich zu orientieren. Eine Minute laufen, zwei Minuten laufen, drei Minuten laufen, auf die Uhr schauen, die Pause machen und sich daran halten. Geh Pause machen ganz wichtig. Dann sind wir schon beim nächsten Step-by-Step. Dann braucht man eine Uhr mit Puls, mit Distanz, mit Satellit.

00:10:52

Dieter Baumann: Und ich wollte gerade sagen, weil das, was du eben gesagt hast, das geht ja theoretisch auch mit einer ganz normalen Armbanduhr.

00:10:59

Laura Zacharias: Ja, ich bin ein Armbanduhr-Läufer. Ich habe tatsächlich gar keine Satelliten-Uhr. Habe es natürlich mal gehabt als aktiver Athlet. Ich hatte auch Puls-Kontrolle, logisch, aber irgendwann hatte ich alle Infos durch und ich glaube, so geht es natürlich auch ganz vielen. Man durchlebt so ein Läufer-Leben. Am Anfang fängt man an und guckt auf die Uhr und stoppt die Zeit. Und dann guckt man auf die Uhr und schaut nach dem Puls, nach der Distanz. Und dann irgendwann merkt man, es bleibt alles gleich. Und dann irgendwann stellt man fest: "Oh, jetzt wird alles schlecht." Da legt man die Uhr weg und dann hat man halt mal wieder eine Armbanduhr. Also ich laufe tatsächlich mit der Armbanduhr, mit einem Sekundenzeiger, der sich da noch so fortbewegt. So richtig, so richtig old school. Und das reicht tatsächlich auch für den Lauf Einstieg. Aber Puls, Kontrollen, Distanz, Kontrolle ist natürlich ein wichtiges Momentum der Motivation, eine Orientierung. Und es ist natürlich geil, mal zu sehen, wenn man zehn Kilometer läuft, wie verhält sich da der Puls und man steigt da an und wann get er runter. Und warum ist es so? Und dann beschäftigt man sich mit der Materie und dann ist man natürlich richtig angefixt und man ist motiviert und man will mehr. Und es ist doch toll. Ja, man muss es dann auch ausnützen. Und deswegen ist so ein Gerät zum Motivationshilfe wunderbar. Kaufen, nehmen, benutzen, sich freuen. Es ist was Schönes, weil das ein Teil davon wird von seinem Hobby. Und deswegen kann ich das auch nur unterstützen. Das ist als Begleitung sinnvoll, wertvoll und ich glaube sogar wertvoll im Sinne der Motivation des als allererstes

00:12:41

Dieter Baumann: Kann ich auf jeden Fall bestätigen, was du sagst, weil, wenn man dann wirklich auch Fortschritte sieht, weil diese Uhren heutzutage, die speichern ja auch deine Aktivitäten, dann siehst du auch: Jetzt bin ich schon so weit und so viele Kilometer im Jahr schaffe ich. Dieses Jahr, kenne ich ganz viele, die schaffen dieses Jahr, mal 1000 Kilometer zum Beispiel zu laufen. Das ist ja dann auch eine Motivation, Kilometer zu sammeln und dranzubleiben. Natürlich sollte man es da wahrscheinlich auch nicht übertreiben, aber dass man dann zumindest auch mal weiß: Okay, wenn ich wirklich regelmäßig laufe, dann kommt da echt was zusammen. Das finde ich immer toll zu sehen.

00:13:12

Laura Zacharias: Ja, bei 1000 Kilometer im Jahr hat man nix übertrieben. Da ist noch Luft nach oben. Aber das ist mir klar, Laura, dass du mehr hast. Aber wie gesagt, es geht nicht nur um die schiere Anzahl, sondern was auch schön ist zu sehen. Und das finde ich jetzt klar. Ich

Lauf-Podcast Episode 2: Die richtige Ausrüstung ist nicht kompliziert

blick da natürlich dann auch genauer hin, wenn Menschen ganz regelmäßig trainieren, dann passiert ja Folgendes, man kann ja sogar den Trainings-Zustand am Puls-Verhalten ablesen. Am Anfang ist es ja so, dass die Leute einen sehr hohen Puls haben, weil ja das Herz-Kreislauf-System gar nicht so toll trainiert ist. Und dann geht man öfters laufen. Dreimal die Woche, ein paar Wochen, vielleicht ein halbes Jahr, ein ganzes Jahr und irgendwann guckt man mal auf seinen Puls und stellt fest: Jetzt ist mein Puls gar nicht mehr so hoch. Und das ist ja nicht nur in der Belastung so. Sondern wenn man sich dann auch mal die Mühe macht, und das empfehle ich dann auch immer, okay, schnell doch mal das Ding über und mess doch mal den Puls beim Aufwachen, jeden Tag beim Aufwachen Pulskontrolle. Was habt ihr denn da? Ruhepuls. Und wenn man das dann im Verlauf der Jahre mal sieht, wie sich das verändert, wenn man natürlich Ausdauer-trainiert ist, dann senkt sich dieser Ruhepuls. Natürlich. Ein wunderbarer Effekt auf das Kreislaufsystem. Was ganz Tolles für den Körper, was ganz Tolles. Er braucht viel weniger Energie. Er muss viel weniger arbeiten im Ruhezustand, im Alltag. Nur weil wir dreimal die Woche zum Laufen gehen, es ist ein völlig verrückter Mechanismus. Und insofern ist so eine Uhr tatsächlich, wenn man sie zu nutzen weiß, ja nicht nur in der Distanz und den Kilometern zu nutzen, sondern zu schauen, wie verändert sich da mein körperliches Verhalten? Ist natürlich schon wunderbar. Und dient, auch da wäre man wieder bei der Motivation, klar, dient auch der Motivation.

00:15:06

Dieter Baumann: Ja und wenn man dann immer noch eine Ausrede hat, warum man nicht zum Laufen gehen sollte, fällt mir jetzt beim Thema Equipment natürlich nur ein: Ich denke mal, der eine oder die andere von unseren Zuhörerinnen und Zuhörern hat vielleicht auch Kinder und muss auf die eigentlich aufpassen und sagt sich so : Okay. Heute Nachmittag geht es nicht mit dem Laufen, aber ich meine, da gibt es ja heutzutage, das sieht man ja draußen, da gibt es ja auch schon Lösungen. Also, kleine Kinder mitnehmen ist ja eigentlich kein Problem mehr.

00:15:32

Laura Zacharias: Nein, also tatsächlich ist es so. Es gibt ja alle Arten von Gerätschaften, wie Kinderwägen, Babyjogger. Und da erinnere ich mich wirklich immer wieder gerne daran. Also, als unsere Tochter ganz, ganz klein war, ein Jahr alt, dann haben wir uns auch einen Babyjogger angeschafft. Es war damals tatsächlich eines der ersten Modelle. Man muss ja zurückgehen, in die, in die 90er-Jahre. Und ich habe ja mit dem Laufen begonnen Anfang der 80er-Jahre, da hat man sich ja noch versteckt beim Laufen. Da gab's einen Lauftreff am Waldrand, weil die Menschen, sich nicht gerne zeigen wollten, dass sie laufen, weil Läuferinnen und Läufer, die waren ja die etwas Verschrobeneren, die Gestörten. Und und und. Ja, wenn denn. Man fuhr dann mit dem Auto an den Waldrand und lief dann im Geheimen, weil man das nicht, ja vielleicht nicht zeigen wollte. Und wir sehen ja eine riesen Entwicklung des Laufens. Wir sind Volkssport Art. Wir machen, urban running in der Stadt und gucken uns Schaufenster an, also muss man sich mal vorstellen, wenn wir das gemacht hätten in den 80er-Jahren, die hätten uns verhaftet. Also insofern weiß ich auch noch, als dieser Babyjogger auf den Markt kam. Das war dann wirklich sagenhaft. Ich komme aus Blaubeuren auf der Alb und dann bin ich in Blaubeuren mit einem Babyjogger gelaufen: Da haben die Leute gedacht, jetzt ist er ja völlig durchgeknallt, aber ich kann mir das erlauben, weil klar jeder wusste: Er muss es ja machen - Leistungssport. Und ich sage: Ja, ganz im Gegenteil, das

Lauf-Podcast Episode 2: Die richtige Ausrüstung ist nicht kompliziert

müssen all die machen, die nicht Leistungssport machen, die wenig Zeit haben, die Kinder und Laufen verbinden müssen. Und deswegen kauft euch ein tolles Gerät. Setzt eure Kinder drauf und ihr werdet einmal feststellen, das Kind hat so viel Spaß, dass ihr das Doppelte trainiert, weil das Kind so viel Spaß hat. Ja, äh, man darf es nur nicht übertreiben. Ich habe es auch schon erlebt, dass manche Menschen dann ihre Long-Runs gemacht haben. Drei Stunden, drei Stunden muss ein Kind jetzt nicht im Babyjogger sitzen, würde ich mal sagen. Aber so eine halbe Stunde, Stunde, dann hat man selber was gemacht. Das Kind ist zufrieden und da gibt es ja wirklich alle, alle Arten von Gefährten, die man kaufen kann. Vom Leichtrollrad bis ja, zum bissl mehr Widerstand, da hat man schon ein bisschen mehr Krafttraining gemacht.

00:18:10

Dieter Baumann: Das auf jeden Fall. Und man sieht ja an deinen Kindern: Der Sportlichkeit hat es auf jeden Fall nicht geschadet. Es motiviert ja vielleicht auch die Kinder dazu, dass Laufen zum Alltag gehört.

00:18:20

Laura Zacharias: Also, das glaube ich ja ohnehin. Es ist ein alter Spruch, dass also die Eltern die Vorbilder der Kinder. Wir Erwachsene leben vor, was unserm Leben gut tut, und das Kind schaut sich das ab und sagt: Es tut dem Leben gut, unserem Leben gut. Und das ist ja auch vielleicht der Grund, warum wir in unserem KKH Lauf net nur Erwachsene am Start haben wollen. Wir wollen alle am Start haben. Wir wollen die Bambini am Start haben, die sind noch sechs Jahre alt und jünger. Natürlich können wir darüber diskutieren: Ist es sinnvoll, wenn die laufen? Aber die laufen ja nur 200 Meter. Es geht uns darum, dass die merken: Wow, das ist toll. 200 Meter laufen, an der Startlinie stehen, "auf die Plätze" und so. Und dann runterzählen und die Älteren stehen da und die Oma ist da und dann laufen die 200 Meter. Es geht ja nur um das Erlebnis. Und dann haben wir Schüler-Läufe, die gehen bis 1000 Meter draußen. Perfekt für Schüler. Da müssen die keinen Dauerlauf machen, da können die sich in der Schule vorbereiten. Klassenweise wird zum Teil vorbereitet, dann kommt die ganze Klasse, dann wird da gelaufen. Das ist ein Gemeinschaftserlebnis. Darum geht es. Und ich sage immer: Ja, Vorbild sein. Und wenn man mit dem Babyjogger sozusagen läuft und das Kind merkt: Wow, das Laufen gehört bei meinen Eltern dazu, dann wird es ganz sicher auch Sport probieren. Und es geht nur ums Probieren. Einfach nur mal versuchen. Und wenn nur bei 50 Prozent der Funke überspringt, dann haben wir doch schon viel erreicht.

00:19:55

Dieter Baumann: Ja, und bei mir ist jetzt, zwar ohne BabyJogger, aber zumindest der Funke übergesprungen. Dass ich jetzt sage: Dieter, wollen wir heute eigentlich auch noch ein bisschen laufen?

00:20:03

Laura Zacharias: Also unbedingt, absolut. Vielleicht nur ein kleiner Tipp für alle Familien, die zuhören, Väter, Mütter. Die KKH unterstützt Sie ganz individuell mit einem KKH-Familien Paket, einfach mal reinklicken: www.KKH.de. So und jetzt ab zum Laufen.

00:20:24

Dieter Baumann: Perfekt. Dann mache ich die Laufuhr jetzt mal wieder um. So, wir sind jetzt

Lauf-Podcast Episode 2: Die richtige Ausrüstung ist nicht kompliziert

wieder auf der Strecke. Wir wollen ja gleich wieder in die Praxis übergehen. Haben schon viel über Equipments und ganz theoretisch gesprochen. Dieter hat ja noch relativ frische Schuhe. Aber natürlich kommt auch hier der Tag, an dem diese Schuhe entsorgt werden müssen. Äh, woran kann ich das denn eigentlich merken? Ich sage mal, wenn es weh tut, ist es ja wahrscheinlich schon zu spät, oder?

00:20:51

Laura Zacharias: Ja, ich hatte jetzt schon die Befürchtung, dass sie sagt: Ich habe ziemlich neue Schuhe, wenn ich auf deine Schuhe blicke. Na ja, meine Schuhe sind erstens mal nicht geputzt. Ich bin ein Läufer, der die Historie des Schuhs mitnimmt in den nächsten Lauf, ja, sozusagen. Und trotzdem erkennt man natürlich den Verschleiß oder die Materialermüdung beim Schuh, wenn man sich mal die Mühe macht, den Schuh genauer anzuschauen. Und nur wenn man die Sohle betrachtet, nicht die Sohle von unten, sondern von der Seite sozusagen, dann sieht man dort im Lauf der vielen Kilometer Risse. Ja. Und je mehr Risse, umso ermüdeter das Material. Das heißt, dann wird es auch Zeit, Schuhe neu anzuschaffen. Oder aber das Obermaterial beginnt zu reißen. Und im Übrigen, meistens ist es auch das Obermaterial, das zuerst kaputt geht, und dann die Sohle. Das ist eigentlich gut, weil, die Sohle ist ja das, was wir brauchen zum Laufen, was uns ja schützt. Und insofern sieht man auch sehr häufig, wenn das Obermaterial mal beginnt, spröde zu werden. Auch dann ist es noch nicht zu spät, was die Sohle und die Dämpfung und die Führung des Fußes betrifft.

00:22:24

Dieter Baumann: Insgesamt sollte man ja sowieso wahrscheinlich nicht nur ein Paar Schuhe haben, oder?

00:22:29

Laura Zacharias: Ja, das empfehle ich wirklich. Das ist richtig. Ich sage immer: Der Fuß darf sich nicht an den Schuh gewöhnen. Es ist ja ein Training und Training heißt für alle Muskelgruppen eine Aufgabe. Und wenn ich immer den selben Schuh habe, dann hat der Fuß gar keine Aufgabe mehr. Er gewöhnt sich daran. Er wird genau immer an der gleichen Stelle gestützt, geführt, gedämpft und dann entwickelt und hat er selber keine Power mehr, keine Muskulatur mehr. Und es ist schlechter, als wenn es heißt: Zwei, drei Paar Laufschuhe, für jede Einheit ein anderer Schuh. Dann hat der Fuß bei jeder Einheit eine andere muskuläre Aufgabe.

00:23:16

Dieter Baumann: Vielleicht hat man es auch gehört. Wir haben ein bisschen geschnauft, denn es ging ganz schön bergauf und ich bin jetzt ganz schön ins Schwitzen gekommen. Es ist ja jetzt gerade im Frühling so eine Zeit, wo man eigentlich so ein bisschen zwischen den Stühlen schwebt. Klamotten technisch beim Laufen. Hast du da einen Tipp? Bei solchen Temperaturen wie heute. Die Sonne scheint, aber eigentlich ist es kalt. Was ziehe ich da an?

00:23:42

Laura Zacharias: Ja, wobei, du hast die Frage fast schon selber beantwortet. Wir sind ins Schwitzen gekommen. Ja, genau. Beim Laufen kommt man ins Schwitzen. So ist es. Ich meine. Ich meine, ist auch was ganz Persönliches. Und da gibt es eigentlich kein "richtig" und kein "falsch". Der eine fühlt sich - fast erfroren, der muss immer was anziehen, immer eine Schicht mehr, die andere ist immer in Wallung und Hitze, muss sich weniger anziehen. Ich

Lauf-Podcast Episode 2: Die richtige Ausrüstung ist nicht kompliziert

gehöre sozusagen zur zweiten Gruppe. Ich ziehe mir eigentlich immer eine Schicht zu wenig an. Zu Hause habe ich immer beim Loslaufen, vor dem Laufen sozusagen, das Gefühl: Es ist frisch. Und dann laufe ich los. Nach fünf Minuten war es genau richtig. Und dann kann es auch mal den Berg hochgehen, wie gerade eben, dann passt es bei mir auch noch. Wobei, ich schwitze jetzt auch schon. Also ich habe wenig Lagen an, in den Übergangsphasen zum Frühling. Zwiebel, Zwiebel-Prinzip, mehrere Lagen und die Entscheidung, wie viel Lagen, die muss jeder selber treffen.

00:24:51

Dieter Baumann: Ja und damit hast du ja auch schon beantwortet - die Frage, die ich dir natürlich jetzt gestellt hätte, was man denn so braucht an Kleidung. Also schon mal mehrere Lagen. Paar Schuhe. Wenn man sich jetzt auf einen Lauf vorbereitet, wie den KKH Lauf, was sind sozusagen die Basics, die ich mir auf jeden Fall kaufen müsste? Zwei Paar Schuhe mindestens.

00:25:10

Laura Zacharias: Naja, um beim KKH Lauf teilzunehmen, nein, da würde ich sagen: Es ist ja ein Impuls. Es soll ja ein Weg, ein Aufwickeln sein. Das heißt, wenn man teilnehmen will am KKH Lauf, dann braucht man ein Paar Laufschuhe. Dann empfehle ich natürlich, man läuft dort engagiert, man kommt ins Schwitzen. Deshalb leichte Kleidung, was man dann vielleicht noch haben will, wenn man es braucht. Eine Uhr. Es geht nicht um Wettkampf, es geht nur um Selbstkontrolle. Und wer es noch besser will, klar, kann schauen: Wie ist denn mein Puls-Verhalten? Aber es sind alles Anschaffungen, die der Lauf-Einsteiger, um es einfach mal zu probieren, nicht braucht. Stichwort Uhr. Auch ich als Athlet damals, ist ja schon ne Weile her, hatte auch immer eine Uhr dabei. Klar, ich wollte mich kontrollieren und tatsächlich habe ich mal in einem Trainingslager die Uhr vergessen und die Stoppuhr, meine Armbanduhr. Ich hatte überhaupt nichts dabei. Und damals gab es noch kein Handy, also auf dem Handy war keine Uhr und keine Stoppuhr. Und dann war die große Frage: Was kann ich tun? Fällt das Training aus? Ja, keine Uhr ist da. Und dann bin ich in so einen Kiosk gegangen und habe mir so einen Wecker gekauft. Sind das Reisewecker? Ja, da war auch ein Sekundenzeiger drauf. Und dann habe ich den Reisewecker immer vor mein Apartment gestellt, bin zur vollen Minute losgelaufen und wenn ich wieder zurückgekommen bin, habe ich direkt drauf geschaut und hatte eine exakte Zeitangabe. Also es geht immer und irgendwo ist immer nur irgendwo eine Uhr. Und ganz ehrlich manchmal ist es auch schön. Ohne Uhr, ohne Kontrolle, einfach so zu laufen.

00:27:10

Dieter Baumann: Jo, das war eine schöne Runde. Wir sind richtig ins Schwitzen gekommen. Wir hatten aber die richtige Kleidung dabei. Und, Dieter, damit wären wir vielleicht auch schon bei unserem kleinen KKH-Schluss-Sprint. Fass doch nochmal zusammen: Lauf-Equipment, Lauf-Kleidung. Was braucht man da als Einsteiger wirklich?

00:27:29

Laura Zacharias: Wir brauchen zum Laufen ein Paar Laufschuhe. Lasst euch beraten in einem Fachgeschäft, dass der Laufschuh auch auf euren Gang und euren Fuß zugeschnitten ist. Nächster Point wäre: Schafft euch im Laufe eurer Karriere, die ja jetzt beginnt, mehrere Laufschuhe an, damit man durch wechseln kann. Dass sich der Fuß weiter trainiert. Bleibt nicht an einen Schuh gewöhnt. Dann Kleidung. Mein Rat: Zieht euch immer eine Schicht

Lauf-Podcast Episode 2: Die richtige Ausrüstung ist nicht kompliziert

weniger an, so dass ihr zu Hause vor dem Laufen euch sagt: Ach, ihr fröstelt. Wenn ihr unterwegs seid, passt es meistens genau richtig. Eine Uhr ist wahnsinnig toll zur Motivation. Pulskontrolle, Durchschnittsgeschwindigkeit. Irgendwann braucht man es als Läufer und das pusht einen. Und wenn man dann in die dritte Phase des Läuferlebens kommt, kann man die Uhr wieder zu Hause lassen, wie bei mir. Aber schafft euch eine Uhr an, weil das ist toll, um sich zu vergleichen. Ein Rat zum Schluss. Viel diskutiert werden im Moment Schuhe mit Carbon Federn. Die Weltklasse läuft Weltrekorde. Schnelle Zeiten. Vorsicht, ihr seid, so leid es mir tut, nicht Weltklasse. Ihr wollt laufen, damit es euch gut tut, dass ihr gesund bleibt. Und solche Schuhe sind Spezial-Schuhe, die einen in einen ganz anderen Schritt bringen. Allein von der Führung. Dazu braucht man sehr viel Kraft. Haben wir nicht. Ich übrigens auch nicht. Deshalb ganz normale Schuhe. Lasst euch beraten und nein, eher keine Carbon-Schuhe.

00:29:06

Dieter Baumann: Ich kann das bestätigen. Dieter läuft hier mit ganz normalen Schuhen und er läuft wirklich so schnell.

00:29:12

Intro: Achtung aktiv, Ihr KKH Podcast für ein bewegtes Leben.