



Alleine laufen – endlich mal auf den eigenen Körper hören

Klar, finden wir uns in Gruppen zusammen, weil es einfach viel mehr Spaß macht, mit Gleichgesinnten zu laufen, sich auszutauschen und gegenseitig zu motivieren.

Ein Lauf in der Gruppe bringt aber auch immer mit sich, dass ein Kompromiss in Bezug auf Geschwindigkeit und Streckenlänge gefunden werden muss. Häufig stimmt dieser dann nicht hundertprozentig mit der eigenen Leistungsfähigkeit überein.

Vielleicht ist jetzt die optimale Gelegenheit, sich ganz auf den eigenen Körper zu konzentrieren.

Optimal ist es mit einer Pulsuhr zu laufen und für *euch* selbst *euren* Puls für *euer* Wohlfühltempo zu ermitteln. Das gelaufene Tempo ist dabei völlig unwichtig.

Auch ohne Pulsuhr könnt ihr in eurem Wohlfühltempo laufen, so langsam, um nicht aus der Puste zu kommen, egal, wenn man genauso schnell gehen könnte.

Häufig wird unterschätzt, dass die langsamen Läufe die Grundlage für Ausdauer bilden (Grundlagenausdauer = GA1). Nach einiger Zeit wird sich zeigen, dass sich bei gleichbleibend niedrigem Puls das gelaufene Tempo erhöht.

Ein Tipp, wenn ihr zu schnell werdet: Atmet nur durch die Nase! Ihr werdet merken, dass sich das Tempo verlangsamt und der Puls wieder sinkt.

Sucht euch eine geeignete Runde auch wenn es nur an der Bahnstrecke entlang, hin und zurück ist (vom Waldfriedhof bis Bahnhof Weiherhof einfach = 1,2 km, geradeaus weiter bis zur nächsten Straße = 2,2 km).

Also traut euch, mit eurer Lieblingsmusik, einem Podcast im Ohr oder genießt einfach die Ruhe auf euren Laufstrecken und haltet Abstand.