

# Ganz locker!

**W**ir kennen das ja alle. Man lernt irgendwo, irgendwen kennen. Stellt fest, dass er Sportler, sogar Triathlet ist, und kommt dann auf die duftende Idee, man solle doch mal zusammen laufen gehen. Das klingt erst mal gut, mit etwas triathletischer Lebenserfahrung weiß man jedoch, dass so etwas verdammt böse enden kann. Haben wir uns bei so einer Nummer doch alle schon einmal mächtig verhasst und liefen mit einer Sauerstoffschuld wie Reinhold Messner auf dem Gipfel des Mount Everest neben einem Lauftalent, auf dessen total verständnisvolle Frage „Tempo ist okay, oder?“ wir ein knappes Ja keuchten. Bloß nichts anmerken lassen!

Diesen Fehler macht man nur einmal. Gewieft ist, wer vorher taktisch klug erforscht, was der oder die andere so auf dem

Kasten hat. Törricht, wer glaubt, mit der Frage „Können wir auch locker laufen?“ Sicherheit erlangen zu können. Die Antwort lautet natürlich immer Ja, und der Trainingspartner in spe frohlockt schon, wie er Sie morgen nach allen Regeln der Kunst zersägen wird. Vor seinem geistigen

Auge sehen Sie nämlich schon nach dem Einlaufen aus, als benötigten Sie ein Sauerstoffzelt. Und dann plant er folgenden süffisanten Hinweis: „Ach wie? 4:10 min/km ist für dich nicht locker? Ne klar, wir können auch 4:20 min/km laufen.“ Um noch freundlich anzufügen: „5er-Schnitt laufe ich übrigens nie. Ist ja fast wie gehen.“

Nein, nein. Um dem vorzubeugen, muss man anders vorgehen. Am sichersten: die tatsächliche Bestzeit herausfinden. Aber selbst, wer noch auf der Hochzeit des besten Freundes das Finishershirt vom letzten Ironman tragen würde, fällt hier nicht gerne mit der Tür ins Haus. Was tun, wenn der



Der Internist und Laufexperte behandelt in seiner Praxis viele Sportler. Hier schreibt der Bestsellerautor („Die Laufbibel“) seine Meinung zu kontroversen Themen. [www.marquardt-running.com](http://www.marquardt-running.com)

Typ die 10 Kilometer in 34 Minuten absputzt, während man selbst seit Jahren an der 55-Minuten-Schallmauer operiert? Wer das nicht verkraften kann – und wer kann das schon –, erfragt besser ganz unverfänglich das übliche, lockere Lauftempo. Wieso? Weil wirklich kein Triathlet auf diesem Planeten jemals ein niedrigeres Tempo angeben würde, als er tatsächlich lief.

Kommt auch uncool, wenn man eben noch vom Carbonhobel im Wert eines Kleinwagens berichtete, und nun ein Dauerlauftempo von 6:00 min/km angeben soll. Passiert deshalb auch nicht. So liegt das lockere Dauerlauftempo bei 98,7 Prozent der Triathleten bei einem 5er-Schnitt. Dabei ist es – diesen Eindruck gewinnt man mitunter in der Leistungsdiagnostik von Freizeitsportlern – fast egal, ob die 10-km-Bestzeit bei 60, 50 oder 40 Minuten liegt. Wer richtig, also so richtig, richtig seinen Fettstoffwechsel trainieren will, der beißt in den sauren Apfel und läuft 5:20 min/km. Eine 6, ich buchstabiere s-e-c-h-s, vorne? Nein, das ist nun wirklich Walking!

Da trainiert also so manch einer den Löwenanteil seines Trainings aus fragwürdigem Stolz bei 90 oder 95 Prozent seines Wettkampftempos. Dabei gilt: Nur wer wirklich langsam laufen kann, kann auch wirklich schnell laufen. Also tun Sie es einfach. Bummelige 78 Prozent der Wettkampftempo mögen als Orientierung dienen. Das sind, seien Sie tapfer, 6:30 min/km, wenn Sie die 10 Kilometer in etwa 50 Minuten rennen möchten. Wahrscheinlich guckt Ihr gegenüber Sie dann an wie einen Marsmenschen und verschluckt sich an seinem Drink. Sie aber wissen: Das ist langsam. Das ist Fettstoffwechsel. Das macht Sie schneller. Und es erspart Ihnen beim Lauf mit dem neuen Trainingspartner einige unangenehme Momente. Ganz locker. IHR DR. MATTHIAS MARQUARDT

FOTO: Inger Dieferich



## MEIN TIPP

Nur wer wirklich langsam laufen kann, kann auch wirklich schnell laufen. Laufen Sie lockere Läufe bei etwa 80 Prozent der Wettkampftempo für 10 Kilometer.