

## **Nun kann es mit dem Laufen losgehen**

Überlegt euch erst einmal ob ihr allein laufen wollt oder in einer Gruppe anfangen möchtet.

*Alleine zu starten kostet Überwindung und Disziplin.* Die Schulzeit liegt meist schon lange hinter euch. Einmal erbrachte Leistungen waren gestern. Also fangt vorsichtig an. Nicht Zuviel auf einmal. Eine Möglichkeit ist 3 Minuten zu laufen und dann 2 Minuten zu gehen. Das wiederholt ihr je nach Belieben bis maximal 30 Minuten.

Beim nächsten mal werden dann die Gehpausen Stück für Stück verkürzt. Als Ziel könnte dann stehen 30 Minuten durchzulaufen. Das wird nicht von heute auf morgen passieren. Versucht 2 Trainingseinheiten pro Woche einzuplanen und ihr werdet sehen von mal zu mal geht es besser. Je nach Grundvoraussetzungen und Trainingseifer werdet ihr nach ein paar Wochen euer euch selbst gesetztes Ziel erreichen.

Aber bitte legt am Anfang nicht gleich jeden Tag los. Auch wenn es euch gut geht, ein Tag Laufpause solltet ihr erst einmal einhalten. Euer Körper muss sich an die neue Art von Belastung gewöhnen. Muskeln, Bänder und Sehnen brauchen Zeit sich anzupassen.

*Einfacher geht der Start natürlich in einer Laufgruppe.*

Ein Verein, wie zum Beispiel der Laufclub BlueLiner, bietet meist mehrere Möglichkeiten. Idealerweise einen Anfängerkurs. Laufgruppen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Dort gibt es Übungsleiter und Trainer die euch einweisen und darauf achten, dass ihr euch in die richtige Richtung bewegt. Sie helfen euch Anfängerfehler zu vermeiden und geben Tipps.

Und seit versichert, in einer Gruppe fällt euch das Laufen leichter. Feste Lauftermine und Verabredungen mit anderen aus der Gruppe motivieren.