

# DEIN GUIDE

## FÜR DIE PERFEKTE VORBEREITUNG



## MOTIVATION

WER DIE PASSENDE METHODEN FÜR SICH ENTDECKT,  
FINDET IMMER WIEDER NEUEN ANTRIEB FÜR DAS EIGENE TRAINING

### SETZE KLARE ZIELE

Definiere klare und realistische Ziele für dein Jogging-Programm. Ob es darum geht, eine bestimmte Distanz zu erreichen, deine Laufgeschwindigkeit zu verbessern oder regelmäßig zu trainieren, klare Ziele helfen dir, fokussiert zu bleiben.

### BELOHNE DICH

Belohne dich selbst für deine Fortschritte beim Joggen. Das kann eine kleine Belohnung nach jedem erfolgreichen Lauf sein oder auch größere Belohnungen für das Erreichen von Meilensteinen. Das Gefühl, sich selbst zu belohnen, kann eine starke Motivation sein, weiterzumachen.

### FINDE EINE/N LAUFPARTNER/IN

Suche dir eine/n Laufpartner/in oder eine Laufgruppe, um gemeinsam zu trainieren. Die gegenseitige Unterstützung und Motivation kann einen großen Unterschied machen und es macht einfach mehr Spaß, gemeinsam zu laufen.

### VARIIERE DEINE STRECKEN UND ROUTINEN

Vermeide Langeweile, indem du deine Laufstrecken und Trainingsroutinen variiert. Erkunde neue Wege, Laufstrecken und Gelände, um das Joggen interessant zu halten und neue Herausforderungen zu finden.

### MUSIK UND PODCASTS

Erstelle eine Playlist mit motivierender Musik oder höre inspirierende Podcasts während des Joggens. Die richtige Musik kann dir einen Energieschub geben und dich dazu motivieren, schneller und weiter zu laufen.

### VISUALISIERE DEINE ZIELE

Visualisiere deine Ziele und stelle dir lebhaft vor, wie es sich anfühlt, sie zu erreichen. Visualisierungstechniken können dir helfen, motiviert zu bleiben und den Fokus auf deine Ziele zu behalten.

### FEIERE DEINE ERFOLGE

Feiere jeden Erfolg, egal wie klein er auch sein mag. Jeder gelaufene Kilometer ist ein Schritt in die richtige Richtung und verdient Anerkennung. Mach dir bewusst, was du bereits erreicht hast und sei stolz auf deine Fortschritte.

### HALTE EIN TRAININGSTAGEBUCH

Führe ein Trainingstagebuch, um deine Fortschritte zu verfolgen und deine Motivation zu steigern. Das Aufzeichnen von Trainingszeiten, Strecken und persönlichen Bestleistungen kann dir helfen, deine Ziele im Auge zu behalten und dich weiterhin zu motivieren.

### DENKE POSITIV

Bleibe positiv und konzentriere dich auf die positiven Aspekte des Joggens. Denke daran, wie gut es dir tut, dich zu bewegen, und wie sehr du dich nach einem erfolgreichen Lauf fühlst. Eine positive Einstellung kann einen großen Unterschied machen.

### ERINNERE DICH AN DEIN „WARUM“

Erinnere dich immer daran, warum du mit dem Joggen begonnen hast und was dich dazu motiviert hat, weiterzumachen. Ob es um die Verbesserung deiner Gesundheit, die Bewältigung von Stress oder das Erreichen eines persönlichen Ziels geht – dieses „Warum“ trägt dich durch jede Phase und hilft dir, auch an schwierigen Tagen dranzubleiben.“



# STARK FÜR DIE STRECKE

PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR AUSDAUER, WENIGER VERLETZUNGEN  
UND EIN BESSERES LAUFGEFÜHL



## 1. OPTIMALES TEMPO

Das optimale Grundlagentempo liegt bei etwa 60-70 % der maximalen Herzfrequenz – ein Bereich, in dem der Körper hauptsächlich Fett als Energiequelle nutzt. Läufer/innen, die konstant in diesem Bereich trainieren, verbessern ihre Ausdauer nachweislich um bis zu 30 % innerhalb von 8 Wochen. Außerdem sinkt das Verletzungsrisiko deutlich, weil Sehnen und Muskeln nicht überlastet werden..



## 2. REGELMÄßIGKEIT

Untersuchungen zeigen, dass 3-5 Lafeinheiten pro Woche ideal sind, selbst wenn sie kürzer sind. Das Gehirn speichert Bewegungsmuster – je regelmäßiger, desto effizienter.



## 3. INTERVALLTRAINING

Bereits 20-30 Sekunden schnelle Abschnitte gefolgt von 40-60 Sekunden lockerem Trab reichen aus, um die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen, die Laktattoleranz zu verbessern und das Maximumtempo um bis zu 5-10 % zu steigern.



## 4. DEHNEN

Vor dem Laufen: dynamisches Aufwärmen. Studien zeigen, dass statisches Dehnen vor dem Training die Muskelkraft kurzfristig um bis zu 5 % reduzieren kann. Nach dem Laufen: statisches Dehnen, um die Flexibilität zu verbessern und muskuläre Verhärtungen zu reduzieren.



## 5. ESSEN UND TRINKEN

Kohlenhydrate bleiben der wichtigste Treibstoff: Der Körper speichert nur ca. 90 Minuten Energie bei mittlerer Intensität. Danach fällt die Pace deutlich ab („Hungerast“). Für längere Läufe empfehlen Forscher 30-60 g Kohlenhydrate pro Stunde – das steigert die Ausdauer spürbar.



## 6. REALISTISCHE ZIELE

Ziele wirken wie ein interner Motor: Wer sie schriftlich festhält, erhöht laut Psychologie-Studien die Erfolgswahrscheinlichkeit um 42 %. Laufziele (z. B. 5 km unter 30 Minuten) funktionieren besonders gut, wenn sie: realistisch, messbar, und terminierbar sind.





# LAUF LOS - ABER RICHTIG

DIE WICHTIGSTEN TIPPS  
FÜR DEN RICHTIGEN LAUFSCHUH



## 1. PASSFORM & GRÖÖE

Der Schuh sollte bequem sitzen – weder drücken noch zu locker. Nach vorne sollte etwa eine Daumenbreite Platz sein, also zwischen deinem längsten Zeh und der Schuhspitze. Achte auf eine feste Ferse und einen sicheren Mittelfußbereich, damit dein Fuß nicht rutscht. Viele Läufer wählen Laufschuhe etwa eine halbe bis eine ganze Nummer größer als ihre Straßenschuhe – weil sich der Fuß beim Laufen ausdehnt.

## 2. LAUFSTIL & FUÖTYP

Manche laufen neutral (Fuß rollt „normal“ ab), andere überpronieren (Fuß knickt nach innen ein), wieder andere unterpronieren/supinieren. Je nachdem brauchst du Neutral-, Stabilitäts- oder Motion-Control-Schuhe. Eine Laufanalyse kann helfen, deinen Typ zu bestimmen.

## 3. DÄMPFUNG & „SPRENGUNG“

Die Dämpfung schützt Gelenke und absorbiert Aufprallkräfte – wichtig bei Asphalt oder langen Strecken. Bei der „Sprengung“ (Unterschied von Fersenhöhe zum Vorfuß) gilt: Ein höherer Drop kann Fersenläufern helfen; niedrigere Sprengung begünstigt Mittelfuß- oder Vorfußlauf. Wichtig: Wer den Schuh wechselt, sollte nicht gleich auf ein komplett anderes Konzept umsteigen – das kann Verletzungen begünstigen.

## 4. SO FINDET DU DEINEN „PERFEKTEN“ SCHUH

Geh zu einem Fachgeschäft und lass ggf. eine Laufanalyse machen – das hilft, deinen Laufstil zu erkennen und ein passendes Modell zu wählen. Probiere mehrere Modelle aus – nicht nur nach Aussehen, sondern mit Fokus auf Passform, Komfort und Gefühl beim Laufen. Kaufe nach Möglichkeit mit den Laufsocken, die du später nutzt – das beeinflusst den Sitz und das Laufgefühl.

## DER PERFEKTE PRE SNACK

2-3 STUNDEN VOR DEM START

**Best Case:** Kohlenhydrate + wenig Fett + moderate Proteine. **Denn:** Fett & Ballaststoffe brauchen lange zur Verdauung und können Seitenstechen, Völlegefühl oder unnötigen Magenstress verursachen.

- Banane + 1 TL Mandel- oder Erdnussmus
- Toast/Weißbrot mit Ahornsirup/Agavendicksaft
- Porridge mit (Hafer)milch + Apfemus
- Reiswaffeln mit Marmelade
- Salzcracker + verdünnte Saftschorlen
- 500-600 ml Wasser über die zwei Stunden vorher verteilt – nicht exzessiv auf einmal (Optional: Elektrolyte)

### Mini-Hack: Nervös & kein Hunger?

Apfelsaftschorle + 1-2 Reiswaffeln – leicht, schnell, sicher.

