



## Laufen – Einstieg leicht gemacht. Tipps für einen lustvollen Start.

**suvaliv**

Sichere Freizeit



Sie sind schon körperlich aktiv, oder Sie haben die feste Absicht, es künftig zu werden: mit regelmässigem Laufen. Bevor Sie loslegen, sollten Sie kurz innehalten und ein paar Vorbereitungen treffen. Damit der Einstieg nicht zum Ausstieg wird. Mit Tipps und einem Trainingsprogramm wollen wir Sie für den Laufsport begeistern und Ihnen den Einstieg erleichtern.

### Grundvoraussetzung für den Einstieg

- Laufsport ist für alle geeignet, sofern die körperlichen Voraussetzungen gegeben sind.
- Lassen Sie Ihren Gesundheitszustand vorgängig von einem Sportmediziner überprüfen, besonders wenn Sie über 40 Jahre alt sind.
- Laufen Sie nicht mit Fieber oder Beschwerden am Bewegungsapparat (z. B. Achillessehnenentzündung, Knieschmerzen).

# Worin besteht der Reiz des Laufens?



- Regelmässiges und massvolles Lauftraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft Stresshormone im Körper abbauen. Sie werden belastbarer und bleiben fit.
- Laufen wirkt sich positiv auf den aktiven (Muskelsystem) und passiven (Skelettsystem) Bewegungsapparat aus.
- Längeres und vor allem regelmässiges Laufen fördert und reguliert ein gesundes Körpergewicht.

# Wie schaffe ich den Einstieg?



- Für einen sanften Einstieg sollten Sie sich ungefähr 10 Wochen Zeit nehmen. Der nachfolgende Trainingsplan ist eine gute Vorbereitung auf einen Volkslauf von 3 bis 5 Kilometern.
- Gestalten Sie das Programm nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Nehmen Sie sich am Anfang nicht zu viel vor. Ihr Körper braucht Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen und anzupassen.
- Wählen Sie Ihr Lauftempo so, dass Sie nicht ausser Atem geraten und eine Unterhaltung mit der Laufpartnerin oder dem Laufpartner problemlos möglich ist.
- Schliessen Sie sich einer Gruppe an oder motivieren Sie Freunde oder Bekannte, gemeinsam mit Ihnen zu laufen.
- Wählen Sie eine Strecke, die Ihnen gut gefällt – ohne starke Steigungen. Naturwege sind Asphaltwegen vorzuziehen.

# 10-wöchiger Trainingsplan



## Begriffe

- **Rumpfstabilisation und Dehnen:** Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen finden Sie in unseren Broschüren:
  - «Dänk a Glänk. Die richtige Prävention», Bestell-Nr. 88123.d
  - «Top 10 für den Winter», Bestell-Nr. 88224.d
- Ein mobilisierendes **Warm-up (Aufwärmen)** und ein aktives regeneratives **Cool-down (Herunterfahren)** sind vor allem bei intensiven Laufeinheiten empfehlenswert.
- **Lauf-ABC:** Das Lauf-ABC ist eine Sammlung von Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik. Dabei werden Kernelemente einer guten Lauftechnik einzeln geübt. Zu den Kernelementen gehören beispielsweise: aktiver Fussaufsatz, Anfersen, Knieheben, hoher Körperschwerpunkt, Armeinsatz. Nach dem Üben der Kernelemente wird das Lauf-ABC mit Steigerungsläufen (Länge: ca. 40–80 Meter) abgeschlossen. Dabei soll auf die geübten Elemente geachtet werden.
- **Fussgymnastik:** «Füsse, die Stützen der Leistung», ein Basisprogramm mit je 24 Übungen, ist erhältlich unter [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch).

**Woche 1 Start des Laufprojekts****Montag****Dienstag** 5 x 2 Minuten laufen, dazwischen je 2 Minuten marschieren,  
15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen**Mittwoch****Donnerstag** 3 x 3 Minuten laufen, dazwischen je 4 Minuten marschieren**Freitag****Samstag****Sonntag** 2 x 5 Minuten laufen, dazwischen 5 Minuten marschieren,  
15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen**Woche 2 Sanfter Einstieg****Montag****Dienstag** 5 x 3 Minuten laufen, dazwischen je 2 Minuten marschieren,  
15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen**Mittwoch****Donnerstag** 2 x 6 Minuten laufen, dazwischen 4 Minuten marschieren**Freitag****Samstag****Sonntag** 3 x 5 Minuten laufen, dazwischen je 5 Minuten marschieren,  
15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen**Woche 3 Erste Fortschritte****Montag****Dienstag** 5 x 4 Minuten laufen, dazwischen je 2 Minuten marschieren,  
15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen**Mittwoch****Donnerstag** 3 x 6 Minuten laufen, dazwischen je 4 Minuten marschieren**Freitag****Samstag****Sonntag** 2 x 10 Minuten laufen, dazwischen 5 Minuten marschieren,  
15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen**Woche 4 Zwischenziel: 15 Minuten ohne Unterbruch laufen****Montag****Dienstag** 2 x 6 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten marschieren,  
15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen**Mittwoch****Donnerstag** 2 x 8 Minuten laufen, dazwischen 4 Minuten marschieren, 10 Minuten Lauf-ABC**Freitag****Samstag****Sonntag** 15 Minuten laufen, 15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen



**Woche 5      Regelmässig dranbleiben**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	3 x 6 Minuten laufen, dazwischen je 3 Minuten marschieren, 15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	2 x 10 Minuten laufen, dazwischen 5 Minuten marschieren, 10 Minuten Lauf-ABC
<b>Freitag</b>	10 Minuten Fussgymnastik
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	20 Minuten laufen, 15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen

**Woche 6      Trainingsumfang steigern: 25 Minuten ohne Unterbruch laufen**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	4 x 6 Minuten laufen, dazwischen je 3 Minuten marschieren, 15 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	2 x 12 Minuten laufen, dazwischen 5 Minuten marschieren, 10 Minuten Lauf-ABC
<b>Freitag</b>	10 Minuten Fussgymnastik
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	25 Minuten laufen, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen

**Woche 7      Tempo variieren**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	3 x 6 Minuten laufen, dazwischen je 3 Minuten zügig marschieren, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	5 Minuten laufen, 3 Minuten marschieren, 8 x 1 Minute laufen (in gesteigertem Tempo), dazwischen je 1 Minute marschieren, 3 Minuten marschieren, 1 x 5 Minuten laufen, 2 Minuten marschieren, 10 Minuten Lauf-ABC
<b>Freitag</b>	10 Minuten Fussgymnastik
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	20 Minuten laufen, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen

**Woche 8      Trainingsumfang nochmals steigern: 30 Minuten ohne Unterbruch laufen**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	4 x 7 Minuten laufen, dazwischen je 3 Minuten marschieren, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	2 x 15 Minuten laufen, dazwischen 5 Minuten marschieren, 10 Minuten Lauf-ABC
<b>Freitag</b>	10 Minuten Fussgymnastik
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	30 Minuten laufen, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen

**Woche 9      Verschiedene Tempovariationen**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	3 x 6 Minuten laufen, dazwischen je 3 Minuten zügig marschieren, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	2 x 5 Minuten laufen, dazwischen je 2 Minuten marschieren, 5 x 2 Minuten laufen (in gesteigertem Tempo) dazwischen je 1 Minute marschieren, 3 Minuten marschieren, 5 Minuten laufen, 10 Minuten Lauf-ABC
<b>Freitag</b>	10 Minuten Fussgymnastik
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	25 Minuten laufen, 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen

**Woche 10      Gut vorbereitet ans erste Lafevent**

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	2 x 10 Minuten laufen, dazwischen 5 Minuten marschieren, 10 Minuten Lauf-ABC
<b>Mittwoch</b>	
<b>Donnerstag</b>	15 Minuten laufen, 5 Minuten marschieren, 3 x 1 Minute laufen (in gesteigertem Tempo), dazwischen je 1 Minute langsam marschieren 20 Minuten Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Freitag</b>	
<b>Samstag</b>	
<b>Sonntag</b>	Volkslauf (ca. 3–5 Kilometer)



# Tipps zur Ausrüstung



- Wählen Sie Ihre Ausrüstung aus nach dem Motto «Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung». Funktionelle Laufbekleidung ist atmungsaktiv und schützt vor Wind und Wetter.
- Damit Sie im Dunkeln besser sichtbar sind: Tragen Sie reflektierendes Material, ein kleines LED-Licht oder eine Stirnlampe.
- Lassen Sie sich beim Kauf Ihrer Laufschuhe und -bekleidung im Sportfachhandel beraten.
- Besorgen Sie sich ein Lauftagebuch und halten Sie Ihre Laufpläne und Ziele darin fest.

# Fit für den ersten Wettkampf



- Nach der 10-wöchigen Vorbereitungsphase sind Sie nun fit für Ihr erstes Laufevent.
- Wählen Sie eine realistische Laufstrecke aus: 3 bis 5 Kilometer, wenn Sie mühelos 30 Minuten in regelmässigem Tempo und ohne Unterbruch laufen können (Infos zu verschiedenen Laufevents siehe letzte Seite).
- Absolvieren Sie in der letzten Woche vor dem Lauf nur noch kurze, leichte Laufeinheiten.
- Informieren Sie sich vor dem Lauf über die Strecke, die Startzeit, die Startnummernausgabe, die Rahmenbedingungen (z. B. Umkleidemöglichkeiten, Wetter) und stellen Sie sich darauf ein.
- Nehmen Sie spätestens 3 Stunden vor dem Lauf Ihre letzte grössere, leicht verdauliche Mahlzeit zu sich.
- Reisen Sie frühzeitig an, damit Sie genügend Zeit haben für das Abholen der Startnummer, die Besichtigung des Laufgeländes und das Einlaufen.
- Halten Sie den Körper – besonders bei kühler Witterung – bis zum Start warm. Bereiten Sie sich mit einem 5- bis 10-minütigen «Warm-up» auf den Lauf vor.
- Laufen Sie bewusst locker Ihr individuelles Tempo.
- Machen Sie zum Auslaufen einen kleinen Spaziergang und dehnen Sie Ihre Muskeln leicht oder gönnen Sie sich eine Massage.
- Führen Sie Ihr Training nach dem Laufevent ganz normal weiter oder lassen Sie allenfalls in der ersten Woche nach dem Lauf eine Laufeinheit weg.

# Tipps zur Ernährung



- Achten Sie grundsätzlich auf eine vollwertige Ernährung (reichlich Gemüse und Früchte für einen guten Vitamin- und Mineralhaushalt). Für Läuferinnen und Läufer mit wenig Trainingsaufwand ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung ausreichend.
- Nehmen Sie nicht mehr Kalorien zu sich, als Sie im Alltag und beim Sporttreiben verbrauchen.
- Essen Sie vollwertige Kohlenhydrate (z. B. Getreideprodukte, Kartoffeln), um die Energiespeicher zu füllen.
- Die Muskulatur braucht ein Mindestmass an Eiweiss (z. B. aus Fleisch, Milch- oder Sojaprodukten).
- Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter ungezuckerte Getränke, z. B. Wasser, Früchte- oder Kräutertee.
- Vor dem Lauf: Nehmen Sie die letzte Mahlzeit am besten 3 Stunden vor dem Start ein. Diese sollte reichlich leichtverdauliche Kohlenhydrate (Weissbrot, Reis, Pasta, Honig usw.) und reichlich Flüssigkeit enthalten, fettfrei und proteinarm sein. Nahrungsmittel mit vielen Ballaststoffen sind zu diesem Zeitpunkt nicht sinnvoll.

# Weiterführende Informationen

## Infos rund um das Thema Laufen

- Broschüre: «Empfohlene Laufstrecken: Die Trails von Helsana halten Sie auf Trab, Tipps und Tricks für Running, Walking und Nordic Walking», erhältlich bei Swiss Athletics: [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch).
- Kombinieren Sie Ihr Laufprogramm mit zusätzlichen Kraft- und Gleichgewichtsübungen: zum Beispiel auf einem der 500 «Zurich vitaparcours». Infos unter: [www.vitaparcours.ch](http://www.vitaparcours.ch)

## Infos über Laufveranstaltungen

- Unter [www.laufguide.ch](http://www.laufguide.ch) finden Sie Informationen zu über 500 Laufevents in der Schweiz.

### **Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Start und viel Spass bei Ihren ersten Erfahrungen im Laufsport.**

Dieser Ratgeber entstand in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics.

#### **Suva**

Postfach, 6002 Luzern  
Tel. 041 419 58 51  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

#### **Bestellnummer**

88257.d

#### **Das Modell Suva**

##### **Die vier Grundpfeiler der Suva**

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung: sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Verwaltungsrat aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.