

## Wichtige Tipps rund ums Laufen

Die Laufwerkstatt ist DIE Anlaufstelle für Laufbegeisterte in Bad Tölz. Was sie auszeichnet, ist die individuelle, hochwertige Beratung zu allen Fragestellungen rund um das Thema Laufen und die Möglichkeit des Austausches mit dem erfahrenen Triathleten und Laufexperten Joachim Wöhrle in ausgefallener Werkstattatmosphäre. Wir haben uns bei ihm schlau gemacht, wie Ihr Euch optimal auf die letzte der drei Disziplinen vorbereiten könnt.

„In der Postkartenidylle, umrahmt von den bayerischen Bergen, geht es am Spitzingsee zur dritten Disziplin zum Schluss des Rennens auf die Laufstrecke. Nachdem Ihr geschwommen und Rad gefahren seid, sind bereits einige Körner verbraucht worden.

Um gut auf die Laufstrecke zu kommen solltest Du in den letzten Trainingswochen vor dem Wettkampf einige Dinge eingeübt und überdacht haben.

Hier einige Trainingstipps und Ratschläge, damit Du auch beim Laufen gut durch den Wettkampf kommst.“ (Joachim Wöhrle, Laufwerkstatt)

Um für das Laufen gewappnet zu sein, sollte im Vorfeld einige Wochen bzw. Monate ein geregeltes Lauftraining stattfinden. Als "Check-Liste" für das Laufen und als Inspiration für das Training gibt's hier ein paar Checkpoints:

### Checkpoint 1:

Informiere Dich im Vorfeld über die zu erwartenden Wetterverhältnisse! Benötigst Du zum Beispiel Sonnenschutz oder eine Schirmmütze? Wird Regen erwartet, dann brauchst Du evtl. Regenjacke oder wärmere Kleidung

---

### Checkpoint 2:

Trainiere den schnellen Wechsel vom Rad in die Laufschuhe

#### TIPP:

- Um vor Überraschungen gewappnet zu sein, baust Du im Training Deinen Wechselplatz so auf wie im Wettkampf geplant. Damit studierst Du den genauen Ablauf und die Reihenfolge der zu erledigenden Handgriffe ein
-

### **Checkpoint 3:**

Die ersten Schritte auf der Laufstrecke sind nach dem harten Radfahren die schlimmsten. Du hast das Gefühl als würdest Du auf Eiern gehen.

**TIPP:**

- Trainiere deshalb bereits im Vorfeld (evtl. mit Checkpoint 2) den schnellen Wechsel.
  - Trainingstipp: 5-10 km hart Rad fahren – schneller Wechsel – 1 km Laufen (3 Wiederholungen)
- 

### **Checkpoint 4:**

Werden für Deine eingeübte Versorgungsstrategie ausreichend Getränke und die für Dich richtige Verpflegung angeboten?

**TIPP:**

- Informiere Dich bereits im Vorfeld über die Versorgung mit Essen und Getränken auf der Laufstrecke
- 

### **Checkpoint 5:**

Verlasse Dich nicht nur auf Deine Puls-Uhr, sondern höre in Deinen Körper. Die Belastungen nach dem Schwimmen und dem harten Radfahren sind hoch. Dein Körper sagt Dir, ob Du noch zulegen kannst oder Du besser etwas langsamer machst. 10 Kilometer können verdammt lange werden.

---

### **Checkpoint 6:**

Lass dich nicht von Mitstreitern auf den ersten Laufmetern in Zweikämpfe verwickeln. Bleibe bei Deiner Strategie, teile Dir Deinen Lauf gut ein und spare Deine Kräfte für die letzten Kilometer.

---

### **Checkpoint 7:**

Genieße den letzten Laufkilometer und den Zieleinlauf, wenn Dich Deine Freunde und Bekannten feiern. Sei stolz auf Deine Leistung!

---