

Passen Sie Ihr Training im Hinblick auf den Engadiner Sommerlauf an:

1. **Starten Sie Ihre Vorbereitung jetzt.** Je länger Sie sich auf den Engadiner Sommerlauf vorbereiten, desto grösser die Chance, mit einem guten Gefühl und einer neuen Bestzeit ins Ziel zu laufen.
2. Wer immer nur seine Standardrunde im gleichen Tempo läuft, wird nicht schneller. Trainieren Sie mit System und **bauen Sie unterschiedliche Trainingsformen in Ihr Training ein.**
3. **Steigern Sie sanft das Trainingsvolumen.** Ihr Körper gewöhnt sich nur langsam an erhöhte Belastung. Zuerst sollten Sie die Häufigkeit erhöhen, dann die Dauer verlängern und erst am Schluss sich Gedanken über die Intensität machen.
4. **Gleichmässiges Laufen:** Führen Sie Ihre intensiven Einheiten ab und zu auf einer Umkehrstrecke aus. Nach der Hälfte der vorgegebenen Zeitdauer wechseln Sie die Richtung und versuchen Sie genau gleich schnell zurückzulaufen. Wenn Sie am Ende der Belastung wieder beim Start sind, haben Sie alles richtig gemacht.
5. Verlassen Sie Ihre flache Standardrunde und **suchen Sie Höhenmeter.** Je mehr Sie im coupierten Gelände laufen, desto einfacher wird es Ihnen im August fallen, die topographischen Hindernisse zu meistern und am Ende des Rennens die Geschwindigkeit hoch zu halten.

Daran sollten Sie in Ihrer Vorbereitung denken:

1. Setzen Sie sich bereits früh mit Ihren **Laufschuhen** auseinander. Sie sollten sich wohl darin fühlen und mindestens zwei Stunden damit laufen können.
2. Ruhe ist auch Training. Gönnen Sie sich regelmässig einen **Ruhetag.**
3. **Verabreden Sie sich mit einem Laufpartner.** Zusammen geht vieles einfacher. Ein Lauftermin schafft Verbindlichkeit und motiviert, regelmässig(er) zu trainieren.
4. **Üben Sie während Ihrer Vorbereitung unbedingt auch das Verpflegen.** Insbesondere wenn Sie intensiv, sprich im Wettkampftempo oder besonders lange unterwegs sind. Denn ohne zusätzliche Energie (z.B. Gels) werden Sie Mühe haben, Ihr Leistungsziel zu erreichen.
5. **Versuchen Sie nicht in den letzten ein bis zwei Wochen Verpasstes nachzuholen.** Damit sorgen Sie bloss dafür, dass Sie müde an der Startlinie stehen.

Diese Tipps machen Sie schneller:

1. Kleiner Aufwand – grosser Nutzen: Führen Sie zum Abschluss Ihres Trainings jeweils **3-4 Steigerungsläufe über 80-100 Meter** durch. Damit lernen Sie nicht nur schneller laufen, sondern

werden es auch!

2. Grosse Schritte sind der häufigste Fehler von Läufern. Achten Sie sich auf verhältnismässig **kurze Schritte** und eine **hohe Frequenz**.
3. Je stabiler Ihr Rumpf, desto schneller laufen Sie. Führen Sie wöchentlich **1-2 Mal während 10 Minuten Kraftgymnastik-Übungen** durch. Das Resultat ist beeindruckend!
4. **Die Arme sind der Taktgeber beim Laufen**. Setzen Sie diese zielgerichtet ein und achten Sie insbesondere auf einen engen Ellbogenwinkel.