

# Der Urlaub als getarntes Trainingslager ...

**LEICHTER LAUFEN** Sie freuen sich auf Ihren Urlaub? In der Theorie bedeutet das für viele Sportler: weniger arbeiten, mehr trainieren und endlich wieder um die Familie kümmern. *MAG. WILHELM LILGE*

» Nur sollten Sie bereits im Vorfeld Ihrer geplanten Urlaubsreise gemeinsam mit der Familie offen und ehrlich abklären, ob dies nun der lang ersehnte Familienurlaub werden soll oder ob Sie eine Art Trainingslager planen. Können Sie es verantworten, dass die Familie zwar dabei ist, aber maximal für regenerationsfördernde Maßnahmen zuständig ist? Wenn das nicht vorher geklärt ist, ist Zoff programmiert.

Geben Sie sich nicht der Illusion hin, dass Sie quasi heimlich für den nächsten Marathon trainieren können, während die anderen im Urlaub noch schlafen oder (mit Ihrer Kreditkarte) zum Shoppen abgeschoben werden. Wenn Sie Familie haben, dann sollte diese – egal ob Sie Gesundheits- oder Spitzensportler sind – immer an erster Stelle kommen. Wenn Sie es sich mit dem Umfeld verscherzen und das schlechte Gewissen Ihr häufigster Trainingspartner ist, wirkt das Training sowieso nur halb so gut. Wenn Sie kleine Kinder haben, wird ein wesentliches Kriterium für die Urlaubsentscheidung die Möglichkeit einer (zumutbaren) Kinderbeaufsichtigung sein. Vielleicht können Sie sich beim Laufen von den Kindern am Fahrrad begleiten lassen? Wenn Ihr Partner nicht mit Ihnen sportelt, sollten für ihn zumindest andere Freizeitgestaltungsmöglichkeiten vorhanden sein.

## WAHL DES RICHTIGEN URLAUBSORTES

Die klassischen Sommer-Urlaubsvarianten der Österreicher sind:

- 1 Urlaub in Österreich (in den Bergen oder an einem See)
- 1 Badeurlaub am Mittelmeer
- 1 Badeurlaub mit Fernreise
- 1 Kultur- oder Besichtigungsreise, evtl. in Verbindung mit einem Badeaufenthalt

## WANDERBARES ÖSTERREICH

Beim Urlaub in Österreich ist die Verbindung mit dem Training meist am einfachsten möglich. Der Wegfall von Zeit- und Klimaumstellung ist insbesondere bei kürzeren Urlauben ein großer Vorteil. In Österreich kann man auch bei einem heißen Sommer zumindest in den Morgenstunden noch gut trainieren. Die Ernährung erfordert üblicherweise auch keine große Umstellung und kann gegebenenfalls sportartgerecht angepasst werden.

Bei einem Wander- oder Bergurlaub sollten Sie als Läufer folgende Dinge beachten: Das Wandern stellt im Sommer im Hinblick auf die Herbst-Wettkämpfe ein wunderbares Grundlagentraining dar. Mit ausgedehnten Bergtouren können Sie also durchaus den „Long-jog“ ersetzen, da zumindest die Herzkreislaufbelastung sehr ähnlich ist.

Beim Bergauf- und Bergabgehen wird die Muskulatur etwas anders beansprucht als beim Laufen, was auch einmal von Vorteil sein kann. Wenn Sie überlegen, evtl. eine Strecke auf den Berg oder hinunter mit dem Lift/der Seilbahn zu fahren, dann nutzen Sie diese Aufstiegshilfen zum Abstieg. Beim Bergabgehen wird die Oberschenkelmuskulatur oft sehr ungewohnt beansprucht, weshalb ein gehöriger Muskelkater manchmal tagelang daran erinnert. Bei schwacher Muskulatur ist auch die Belastung für die Kniegelenke recht groß, deshalb auch beim Bergsteigen nichts übertreiben.

Wenn irgendwie möglich, sollten Sie bei Ihrem Wanderurlaub zwei- oder dreimal pro Woche nach der Bergtour ca. 30 Minuten auslaufen. Ähnlich wie nach einem Schitag scheint nach einer langen Wanderung in Bergschuhen jedes Bein aus Beton zu sein. Doch nach spätestens 15 oder 20 Minuten wird wieder eine gewisse Lockerheit zurück



Nützen Sie die gemeinsame Zeit im Urlaub.



kommen. Machen Sie am Ende auch ein paar lockere, kurze Steigerungsläufe.

### **BADEURLAUB AM MITTELMEER**

Die übliche Hitze im (meist) sonnigen Süden stellt für das Lauftraining natürlich keinen Vorteil dar. Ein sinnvolles Training ist eigentlich nur in der Früh möglich. Das Lauftraining in der Hitze tagsüber beweist keine besondere Härte, sondern ist weniger wirksam, da bei gleichem Puls die Laufgeschwindigkeit deutlich niedriger ist. Auch wenn Sie mit Ihrer unglaublichen Fitness die Mädels am Strand mächtig beeindruckten möchten, so tun Sie das bei anderen Gelegenheiten als bei einem Strandlauf. Am Sandstrand laufen bekanntlich nur jene, die keine Knie- und Achillessehnenprobleme auf schrägem Untergrund zu befürchten haben.

Generell gilt für das Training in der Sonne, dass Läufer und Radfahrer von der Sonne nicht nur Energie beziehen, sondern auch sehr leicht einen ordentlichen Sonnenbrand mit allen bösen Folgeerscheinungen. Der Schweiß auf der Haut hat eine Art Brennglasfunktion, so dass schon manchmal ein 30-minütiger Dauerlauf in der prallen Sonne den Grundstein für einen ungeplanten Aufenthalt auf der Dermatologie bedeuten kann. Deshalb sollten Sie vor dem Lauf alle exponierten Hautpartien mit einem Sonnenschutzmittel eincremen. Die Sonnenbrille haben Sie hoffentlich ohnehin dabei.

Wenn Sie nicht gerade den ausgedehnten Pinienwald hinter dem Hotel haben, werden Sie vielleicht im Urlaub weniger geeignete Laufwege vorfinden als daheim. Oder Sie entdecken gerade am letzten Tag Ihres Urlaubes den schönen Laufweg, nachdem Sie zwei Wochen lang in Sackgassen gelandet sind, weil Sie rüddigen Hunden ausweichen mussten. Laufen auf ungewohntem Untergrund ist immer gefährlich. Auch wenn es objektiv kaum fassbar ist, das Laufen auf Beton vor der Hotelsiedlung ist etwas ganz anderes als das Laufen auf der gewohnten Asphaltstraße. Halten Sie deshalb Ausschau nach einheimischen Läufern oder anderen urlaubenden Läufern, die vielleicht schon die besten Strecken ge-

funden haben oder erkundigen Sie sich in den Tourismusbüros bzgl. passender Laufstrecken.

### **BADEURLAUB MIT FERNREISE**

Im feuchtheißen tropischen Klima können Sie vielleicht Ihre Fitness einigermaßen halten, an ein ordentliches Lauftraining ist aber kaum zu denken. Nützen Sie deshalb einen derartigen Urlaub zur Regeneration, damit Sie danach wieder wirkungsvoll trainieren können und verwöhnen Sie Ihre Familie gleich auf Vorrat. Die Gefahr lauert bei einem derartigen Urlaub für den Läufer nicht nur in Form von Tropenkrankheiten und „Montezumas Rache“, sondern auch vom üppigen All-inclusive-Buffer, dessen Auswirkungen erst die Waage daheim anzeigt.

Bei allen Fernreisen kommt für den Sportler noch die Belastung durch Zeit- und Klimaumstellung dazu. Während der Nichtsportler seinen Jet-lag nach einem Tag am Pool scheinbar überwunden hat, ist die Leistungsfähigkeit des sensiblen Sportlers ca. einen Tag pro Stunde Zeitumstellung beeinträchtigt. Das gilt natürlich auch für die Tage nach dem Rückflug.

### **KULTUR- & BESICHTIGUNGSREISE**

Das schlechteste für den Läufer ist langes Sitzen im Auto oder gar die Teilnahme an einer besonders preiswerten Busrundreise, wo alle drei Stunden die kollektiv verordnete zehnmütige Fotografier-Pinkel-Kombinationspause am Programm steht. Lassen Sie eine derartige Reise möglichst gelassen über sich ergehen. Keine Sorge, es wird wieder besser.

### **OZON?**

Ein Stichwort gehört noch zum Training im Sommer: Ozon. Wenn nicht wirklich eine medizinische Indikation besteht, ist Nicht-Bewegen sicher schädlicher als Sport bei einer hohen Ozonbelastung. Sie müssen ja schließlich nicht ausgerechnet dann Ihren Tempolauf machen, wenn gerade der eine Tag in zwei Jahren ist, an dem Ozonalarm gegeben wird. ☹