

Training und/oder Urlaub – die ideale Kombination oder der programmierte Konflikt?

Für die meisten von uns wird das Lauftraining immer von einem gewissen Zeitproblem beeinflusst: wie kann ich Familie, Beruf und Lauftraining miteinander verknüpfen – und in allen drei Bereichen erfolgreich sein?

Wilhelm Lilge

Die kostbaren Urlaubstage bedeuten für viele Sportler zumindest in der Theorie: weniger arbeiten, mehr trainieren und endlich wieder um die Familie kümmern. 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. Nicht jeder Läufer hat schließlich das Glück, eine ähnlich fitte Partnerin zu haben, die auch die perfekte Trainingspartnerin abgibt.

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 Shopping 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, kann das Training nur halb so gut wirken.

Wenn Sie kleine Kinder haben, wird ein wesentliches Kriterium für die Urlaubsentscheidung die Möglichkeit einer (zumutbaren) Kinderbeaufsichtigung sein. Falls Sie mit Ihrer Partnerin/dem Partner gemeinsam Sport betreiben wollen, so sollten Ihre Kinder während dieser Zeit so gut aufgehoben sein, dass Sie sich keine Sorgen machen brauchen. 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. Die Frauen, die im März mit ihren Männern nach Mallorca zum Radtraining mitfliegen und dann den ganzen Tag warten, um dann ihren Mann gerade noch beim Abendbuffet wach zu sehen, werden mit Recht das nächste Mal daheim bleiben.

Wahl des richtigen Urlaubsortes

Die klassischen Sommer-Urlaubsvarianten der Österreicher sind:

- Urlaub in Österreich (in den Bergen oder an einem See)
- Badeurlaub im Mittelmeerraum
- Badeurlaub (Buffeturlaub?) mit Fernreise (z.B. Dom. Republik)
- Kultur- oder Besichtigungsreise, evtl. in Verbindung mit einem Badeaufenthalt (z.B. USA)

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 (Fettstoffwechseltraining nach dem Prinzip: lang-ruhig-gleichmäßig). Mit ausgedehnten Bergtouren können Sie also durchaus den „long jog“ ersetzen, da zumindest die Herz-Kreislaufbelastung sehr ähnlich ist. Gehen Sie einmal mit dem Pulsmesser auf den Berg. Vor allem wenn Sie zur Steigerung der Trainingswirkung im großen Rucksack alle notwendigen und weniger notwendigen Utensilien für die ganze Familie mitnehmen, werden Sie sich vielleicht wundern. Ab ca. 1500m Höhe macht sich außerdem noch die zunehmende Sauerstoffnot bemerkbar. Wenn der Puls ca. 10 – 20 Schläge niedriger ist als beim ruhigen Dauerlauf, haben Sie schon eine gute Trainingswirkung. Es sagt zwar kaum ein Läufer: „Ich gehe auf den Schneeberg trainieren“, wenn er einfach wandern geht. Aber die mehrstündige, einigermaßen gleichmäßige Belastung stellt ein wunderbares Fettstoffwechseltraining dar. Wenn Sie außerdem wissen, dass Sie mehrere Stunden zum Gipfel brauchen, werden Sie automatisch nicht zu schnell losrennen. Deshalb, und auf Grund der weniger stoßartigen Belastungen, stellt das Wandern (im leichten Gelände) für stark Übergewichtige oft die bessere Einstiegssportart dar als das Laufen.

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 nützen 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.

Als Läufer wissen Sie natürlich, dass der Flüssigkeitsbedarf beim Bergsteigen enorm ist und dass ein entsprechender Ausgleich die Erholungszeit wesentlich verkürzen kann. Geeignete Getränke sind natürlich weniger der Obstler aus dem Flachmann, sondern die üblichen Sportgetränke. Wenn Sie mit Trinkwasser unterwegs rechnen können, dann ist sicherlich die Mitnahme eines entsprechenden Getränkepulvers (und eines Bechers!) schon aus Gewichtsgründen ideal.

Wenn irgendwie möglich, sollten Sie bei Ihrem Wanderurlaub zwei- oder dreimal pro Woche nach der Bergtour ca. 30 Minuten auslaufen gehen. 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 kommen. Machen Sie am Ende auch ein paar locker, kurze Steigerungsläufe.

Badeurlaub im Mittelmeerraum

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 beeindrucken möchten, so tun Sie das bei anderen Gelegenheiten als bei einem Strandlauf. Am Sandstrand laufen bekanntlich nur totale Anfänger und Jene, denen Knie- und Achillessehnenprobleme durch das Training auf schrägem Untergrund nichts ausmachen. Außerdem kann es Ihnen passieren, dass Sie für einen Flüchtenden gehalten werden, da kein normaler Mensch in der Hitze am Strand läuft.

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. Achten Sie besonders auf Veränderungen an Muttermalen! Deshalb sollten Sie v.a. bei empfindlicher Haut bereits eine halbe Stunde vor dem Lauf alle exponierten Hautpartien mit einem Sonnenschutzmittel (Sonnenschutzfaktor mindestens 20) 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 rüdisigen 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 gefunden haben.

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 so einem Urlaub für den Läufer nicht nur Form von Tropenkrankheiten und „Montezumas Rache“, sondern auch vom üppigen All-inclusive-Buffer, dessen Auswirkungen vielleicht 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- und 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 zehnminütige Fotografier-Pinkel-Kombinationspause am Programm steht. Lassen Sie so eine Reise möglichst gelassen über sich ergehen. Keine Sorge, es wird wieder besser.

Wenn schon lange Autofahrten, dann nützen Sie zumindest alle zwei Stunden eine kurze Pause zum Dehnen und lockeren Herumtraben und vergessen Sie nicht aufs Trinken. Das Trinken gilt natürlich auch für Flugreisen. Halten Sie die Stewardess auf Trab. Sie sollten in der trockenen Luft des Fliegers pro Stunde einen halben Liter trinken und so oft wie möglich im Flugzeug herumgehen. (Ich verstehe sowieso nicht, warum man in den Fliegern noch immer keine Fahrradergometer und Duschen eingebaut hat. Schließlich verlieren nicht nur die Sportler beim zusammengepferchten Sitzen ihre Form, sondern es entstehen auch die meisten Thrombosen nach Langstreckenflügen.)

Höhentraining?

Eine besondere Urlaubsvariante stellt das Höhenttraining dar. Um den klassischen Höhenttrainingseffekt zu erzielen, müssten Sie allerdings mindestens 20 Tage auf über 1700m zubringen. Flache Laufstrecken gibt's in diesen Höhen in Österreich leider kaum und vor allem Hobbyläufer sind nach so einem Aufenthalt eher schlechter und nicht besser. Die Gefahr einer Überforderung (die man erst nachher merkt) ist extrem groß, weshalb man sich keine Wunder erwarten sollte.

Ozon?

Ein Stichwort gehört noch zum Training im Sommer: Ozon. Mögliche negative Auswirkungen einer bodennahen hohen Ozonbelastungen lassen sich objektiv kaum zuordnen. Ich kann mich des Eindrucks nicht erwehren, dass hier einige Sporthasser und Saure-Gurken-Zeit-geschädigte Zeitgeist-Magazine wieder ein Alibi fürs Nichtstun gefunden haben. Wenn nicht wirklich eine medizinische Indikation besteht, ist Nicht-Bewegen sicher schädlicher als Sport bei einer gewissen 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.

Schönen Urlaub!