



Liebe Leserin, lieber Leser,

Weihnachten liegt hinter uns. Der eine oder andere hat vielleicht einen Pulsmesser oder sonst ein technisches Gerät zur Trainingsoptimierung geschenkt bekommen. Und bei manchem Laufanfänger erhält man den Eindruck, ohne Laktatetest, Leistungsdiagnostik, Pulsmesser, GPS usw. setzt er keinen Fuß vor die Tür.

Bei der Reduktion der Leistungsfähigkeit auf Puls und Laktatwerte wird oft vernachlässigt, dass sich diese aus erheblich mehr Faktoren zusammensetzt. Und selbst wenn alle physischen Komponenten gemessen werden könnten, der „Kopf“ spielt – vor allem bei längeren Strecken – auch noch eine Rolle.

Gerade im Winter merkt man, wie sich das Wetter auf die Psyche und damit auf die Motivation niederschlagen. Auch wenn gerade jetzt das eine oder andere Läuferchen die Stimmung erheblich heben können.

Und ist es nicht oftmals angenehmer, die Stille eines frisch beschneiten Waldweges zu genießen, als das Piepsen der Pulsuhr. Bringt einem ein Training mit dem Kollegen nicht mehr, als ein Dauerlauf genau im HF-Bereich von 75 %.

Sicher, die ganzen technischen Errungenschaften für das Laufen machen einiges bequemer, sie können aber auch einengen und belasten.

Auch GPS ist in unbekanntem Terrain hilfreich. Ich aber „verlaufe“ mich lieber ab und an im Training ein wenig und

lerne so neue Wege und Gegenden kennen so wie Sie evtl. beim Lesen dieser 10. Ausgabe von **Marathon & mehr** neue Wettkämpfe kennen lernen können.

Ein verletzungsfreies Jahr wünscht Euch

Durigt

