

# Der wöchentliche Ausdauerblog - Vom Wandern zum Dauerlauf

Vielleicht hast du ja schon die erste Ausgabe unseres Ausdauerblogs zum Anlass genommen aktiv zu werden und hast etwas getan, was den absoluten Grundstein für deine zukünftige, körperliche Fitness darstellt - du hast angefangen!

Ein kleines, aber wichtiges Detail, was dir und so vielen anderen in ähnlichen Situationen auch als Überwindung des inneren Schweinehunds bekannt ist. Du hast begonnen was an deinem Trainingszustand zu ändern und hast erst Wanderungen unternommen. Das ist großartig! Umso wichtiger ist, dass du jetzt dran bleibst...



Bestimmt hast du auch schon festgestellt, dass es dir im Zuge der ersten Einheiten an bestimmten Dingen fehlte, wie z.B. am nötigen Equipment, der richtigen Umgebung, der Motivation während der Wanderung oder einfach konditioneller und koordinativer Fertigkeiten. Bei den folgenden Tipps wollen wir aufzeigen, wie du diese Defizite in den Griff bekommen kannst.

## 1. Wahl des richtigen Equipments

Du bist sicher schon selber darauf gekommen, dass das richtige Schuhwerk das A und O ist. Es bedarf allerdings nicht zwangsläufig gleich schweren Wanderstiefeln. Entscheidend ist jedoch, dass du dir nicht gerade die ausgelatschten, 5 Jahre alten Sneaker für deine Sporteinheiten auswählst. Unser Norden bietet als Flachland doch ein sehr gemäßigtes Relief und insofern reichen hier auch gute profilierte Sportschuhe mit stabiler Sohle. Und auch wenn es abgedroschen klingen mag, ist wettergerechte Kleidung trotzdem essential. Verfalle zu dieser Jahreszeit nicht dem Irrglauben, dass dir beim Sport an der frischen Luft schon warm werden wird. Nutze insofern warme (Funktions-)Kleidung und öffne zu einem späteren Zeitpunkt des Trainings lieber die Jacke ein wenig, bevor du nach 20 bis 30 Minuten anfängst auszukühlen.

## 2. Die Umgebung

Nicht jeder von euch wohnt direkt in der Nähe von Wald und Wiese. Aber eine schöne Umgebung mit weicherem Untergrund ist für längere, ausdauernde Wanderung ein wichtiger Faktor. Mal abgesehen davon, dass es für das Wohlbefinden sehr förderlich ist in der Natur unterwegs zu sein, werden auch deine Gelenke einerseits trainiert und andererseits, durch die Vermeidung von Straß und Asphalt, geschont. Es lohnt sich also sich entweder ins Auto oder, um

hier schon eine sportliche Variante, aufs Fahrrad zu setzen um von Anfang an in der richtigen Umgebung unterwegs zu sein.

### 3. Motivation während des Trainings

Hier gibt es viel unterschiedliche Möglichkeiten sich während des Trainings zu motivieren und final ist es an dir herauszufinden, was für dich wertvoll ist und dich antreibt. Neben der bereits angesprochenen Wahl der richtigen Umgebung kann es hilfreich sein



sich Etappenziele zu setzen oder eine bestimmte Distanz bzw. Zeit erreichen zu wollen. Natürlich können auch die Lieblingsmusik, Podcast oder Hörbücher motivierend sein. Letztlich ist mit die größte Motivation aber vor allen Dingen in der Gemeinschaft zu sehen. Auch wenn wir derzeit alle mit Einschränkungen umgehen müssen, findest du vielleicht Person Nummer 2, welche dich in deinem Training begleiten möchte oder auch selber Ambitionen hat wieder richtig fit zu werden. Zusammen seid ihr stark und könnt euch gegenseitig motivieren, gerade, wenn der innere Schweinehund wieder besonders schwer zu überwinden ist.

### 4. Ausdauertraining und Muskelaufbau

Damit der Körper auch den regelmäßigen Belastungen standhalten kann, braucht es ein vielseitiges Training. Sowohl der Ausbau von koordinativen Fertigkeiten für bspw. Balance und Trittsicherheit, als auch die Entwicklung von konditionellen Fertigkeiten wie Kraft und Kraftausdauer sind wesentliche Zubringer, die du mit einem vielseitigen Training erarbeiten kannst. Das Online Sportprogramm des SC Poppenbüttel bietet dir dafür einige tolle und wertvolle Workouts und Ideen zum Einstieg. Hier ein paar Vorschläge:

<https://www.scpoppenbuettel.de/de/online-Sportprogramm/kraeftigung/>

<https://www.scpoppenbuettel.de/de/online-Sportprogramm/pilates407/>

<https://www.scpoppenbuettel.de/de/online-Sportprogramm/bein-workout/>

<https://www.scpoppenbuettel.de/de/online-Sportprogramm/parkbanking/>

... und noch viele mehr unter <https://www.scpoppenbuettel.de/de/online-Sportprogramm/>. In der nächsten Woche werden wir dieses Thema noch einmal vertiefen.

Bis dahin bleibt motiviert und gesund!

Keep on running