

Dossier 3/24: Running

Laufen – auch «Running» oder «Jogging» – gilt als eine der beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Sie bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und erfordert als zugängliche Sportart nur sehr wenig Ausrüstung. Und: Laufen kann man (fast) überall. Egal, ob im nahen Wald, auf Feldwegen, im eigenen Wohnquartier oder im urbanen Umfeld: Laufen macht alleine und auch in der Gruppe Spass. Dieses Dossier will Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene dazu anregen, die Laufschuhe zu schnüren und den Weg zum nächsten Laufevent anzugehen.

Seit Jahren gehört «Jogging» nebst Wandern, Skifahren, Biken und Schwimmen bei Herr und Frau Schweizerin zu den Top-5-Sportarten (Sport Schweiz 2020). Mit Laufen lässt sich auf einfache Weise die Kondition verbessern.

Ebenfalls trägt die Bewegung an der frischen Luft zur geistigen Gesundheit bei. Auch die zahlreichen Laufevents, vom Volkslauf bis hin zu Halbmarathon, erleben gerade wieder einen Boom. Und das nicht ausschliesslich für durchtrainierte Laufprofis.

Emotion steht vor Kondition

Für viele Teilnehmende – auch für Menschen mit Beeinträchtigungen – steht nicht in erster Linie die Leistung im Vordergrund. Vielmehr geht es um das Erlebnis Laufen sowie das Gemeinschaftsgefühl, das sich an solchen Events ausbreitet.

Doch der Weg bis hin zur Teilnahme an einem Lauf will gut durchdacht sein. Für Einsteigerinnen und Einsteiger ist es wichtig, mit moderaten Distanzen zu beginnen und die Ausdauer schrittweise aufzubauen. Anfangs kann es hilfreich sein, Lauf- und Gehintervalle zu kombinieren, um Überlastungsschäden zu vermeiden. Fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer können sich auf längere Distanzen wie den Halbmarathon konzentrieren.

Gezielt vorbereiten und trainieren

Damit das Laufen Spass bereitet und sich möglichst verletzungsfrei ausüben lässt, umfasst das Training neben der reinen Laufarbeit auch Stabilisationsübungen für den Rumpf und ein gezieltes Krafttraining. Diese Übungen stärken die Muskulatur, verbessern die Lauftechnik und reduzieren das Verletzungsrisiko. Eine effiziente Lauftechnik hilft, Energie zu sparen und die Laufleistung zu optimieren.

Dazu gehören eine gute Körperhaltung, ein bewusster Einsatz der Arme und das gezielte Einsetzen der Füsse. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Laufens ist die Wahl der richtigen Ausrüstung. Laufschuhe sollten gut passen und speziell auf die Bedürfnisse und den Laufstil des Trägers abgestimmt sein. Auch die Kleidung ist wichtig, da sie komfortabel sein und der Witterung entsprechen sollte.

Dieses Dossier bietet Einsteigerinnen und Einsteigern die nötigen Werkzeuge, um sich auf das Abenteuer «Running» einzulassen. Fortgeschrittene erhalten Tipps, ihr Training effizienter zu gestalten und sich zu verbessern. Die 10-Wochen-Trainingspläne unterstützen alle Niveaus. Laufgruppenleiterinnen und -leiter finden zudem Hinweise zu Running-Spielformen und zur Trainingsplanung.

Dossier als pdf

- [Running](#)

Berichte

- [Lauftypen](#)
- [Laufschuhe](#)
- [Grundsätze des Ausdauertraining](#)
- [Nützliche Tipps zum Laufwettkampf](#)

Good Practice

- [Warm-up Stabilität und Mobilität](#)
- [Lauftechnik und Laufstil](#)
- [Lauf-ABC](#)
- [Verbesserung der Ausdauer](#)

10-Wochen-Pläne

- [Einsteiger/-innen](#)
- [Übergangstraining](#)
- [Vorbereitung Halbmarathon](#)

Inklusive Angebote

Durch das gemeinsame Sporttreiben von Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen innerhalb eines Vereins oder einer Laufveranstaltung werden Barrieren abgebaut und das Bewusstsein für die Vielfalt als Chance gestärkt. In etlichen Laufveranstaltungen wird der Behindertensport bereits integriert und Menschen mit und ohne Beeinträchtigung nehmen begeistert daran teil.

Inklusive Lauf-Events

- [Never walk alone](#) | PluSport
- [Unified Event](#) | Special Olympics Switzerland

Der Verein [Blind-Jogging](#) ermöglicht es blinden und sehbehinderten Personen draussen in der Natur zu

joggen. Interessierte Läuferinnen und Läufer können eine Ausbildung als Blindenguide absolvieren und so beeinträchtigten Menschen ein tolles Lauferlebnis bieten.

Weitere Informationen

- [Sport mit Beeinträchtigung](#) | Swiss Athletics

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO