

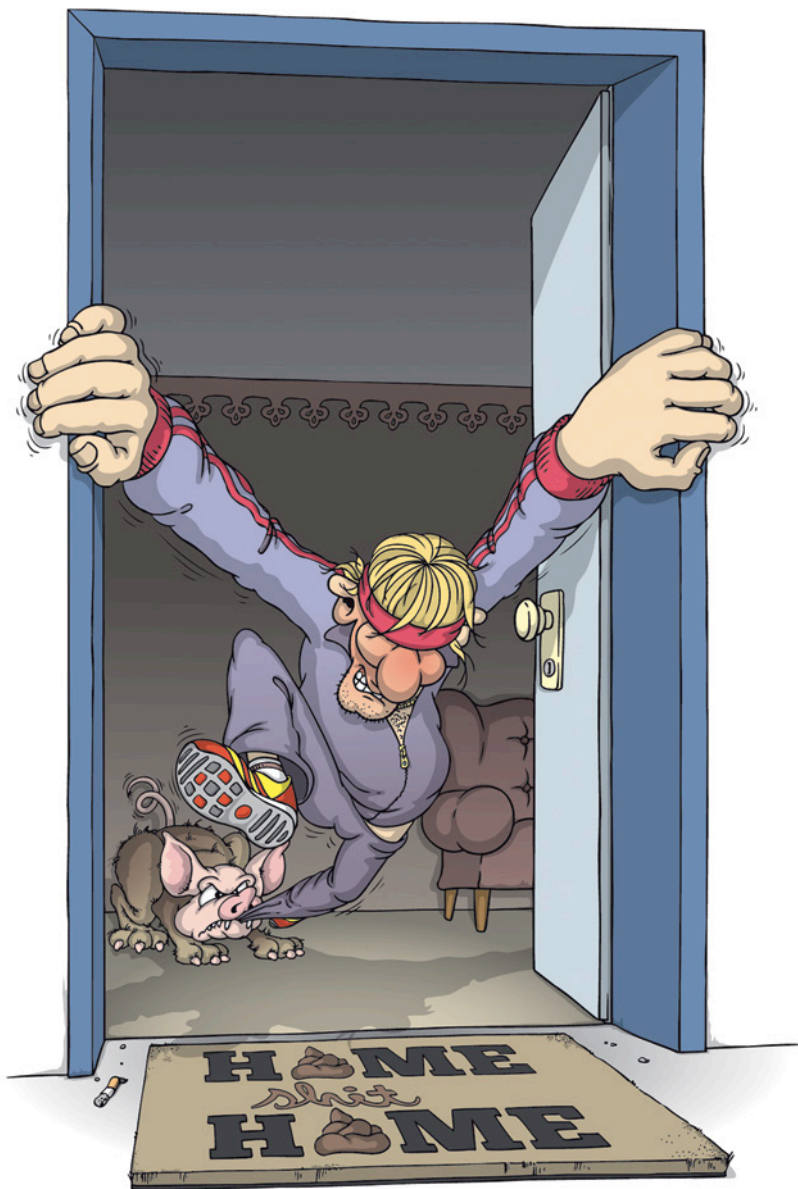
Training für den Berg

Fit in die Wander-saison!

Wer ohne jegliches körperliches Training in die Wandersaison startet, kann schnell sein blaues Wunder erleben und im schlimmsten Fall die eigene Gesundheit gefährden.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer



Wanderer haben im Winter meist nicht viel zu tun. Mit umso mehr Begeisterung geht es dann auf die erste Tour. Doch allzu bald kommt das böse Erwachen: Kondition und Fitness können mit der eigenen Bergbegeisterung im wahrsten Sinn des Wortes nicht Schritt halten. Das kann auch weit schwerere Folgen als den vorzeitigen Abbruch der geplanten Tour haben: Der überwältigende Teil aller Wanderunfälle ist auf mangelnde körperliche Fitness zurückzuführen. Sinnvolles Training zur rechten Zeit hilft, die Bergwelt fit und gesund zu genießen.

Schlüsselstelle Trainingsstart: Das schwerste am Training ist, damit anzufangen. Wie so oft im Leben haben wir es mit einer in der Biologie nur wenig beschriebenen Spezies zu tun: dem inneren Schweine-

hund. Wann immer wir gerade die Laufschuhe schnüren oder uns aufs Fahrrad schwingen wollen, steht er da mit fletschenden Zähnen und aufgestelltem Ringelschwänzchen und fesselt uns an Couch, Fernseher und Kartoffelchips. Da die Überwindung dieses an sich harmlosen Vierbeiners von eklatanter Bedeutung ist, ein paar Tipps: Wähle motivierende Sportarten und Zeiten! Halt dich eisern an deine Trainingszeiten! Trainiere mit Partnern oder Gruppen! Im Zweifelsfall hilft nur eins: Zeig ihm, wer der Stärkere ist! Sitz und Platz! Und dann nichts wie raus aus dem Haus!

Grundlage Ausdauer: Wandern ist Ausdauersport. Die Belastungen sind gering, gehen aber über einen langen Zeitraum. Beim Wandern sollte man sich kontinuierlich im so genannten aeroben Bereich befinden und höhere Belastungsspitzen vermeiden. Ein Gespür für diesen Belastungsbereich zu bekommen, ist ein nützlicher Nebeneffekt des Vorbereitungstrainings. Das Training selbst wird nach den Regeln eines allgemeinen Grundlagenausdauertrainings gestaltet, also wie folgt.

Wie intensiv? Hier gilt: Es kann gar nicht locker genug sein. Die Belastung soll sich leicht anfühlen, fast so, als würde man gar nicht „richtig“ trainieren. Sie sollte so dosiert sein, dass man sich dabei gerade noch in ganzen Sätzen unterhalten und noch durch die Nase atmen kann. Wer mit Pulsuhr oder entsprechender App arbeitet, kann seine Herzfrequenz als Regulator verwenden. Als Minimalprogramm oder für den kompletten Neueinsteiger reicht eine Trai-

Gut in Form hat man mehr vom Wandern. Das Tempo ist gut gewählt, wenn es eine entspannte Unterhaltung zulässt, das so genannte Nordic Talking.



Fit fürs Wandern: die Tipps

ningspulsfrequenz von „160 minus Lebensalter“, optimal wäre ein Trainingspuls von „180 minus Lebensalter“. Wichtig: Im weiteren Verlauf nicht die Intensität steigern, sondern den Umfang! Lange lockere Trainingseinheiten sind erwiesenermaßen wirksamer als kurze anstrengende.

Wie oft? Drei bis vier Einheiten pro Woche mit kontinuierlicher Belastung von 30-60 Minuten sollten es schon sein. Zum reinen Erhalt der Gesundheit und zur Prävention gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten reichen auch Einheiten von 10-30 Minuten Länge. Nach bereits acht bis zehn Wochen sind erste Fortschritte deutlich spürbar. Wer also im Mai in die Berge ziehen will, sollte spätestens im März mit dem Training beginnen.

Was? Nordic Walking, Fahrradfahren, Laufen oder Rollerbladen sind gleichermaßen zum Training geeignet. Ausdauertraining in diesen Sportarten wirkt sich auch positiv aufs Wandern aus. Ballsportarten sind hingegen ungeeignet, da hier nur kurze und intensive Belastungen auftreten. Sinnvollerweise wählt man, was einem persönlich am besten taugt und sich im Wohnumfeld realisieren lässt. Radeln oder Nordic Walking ist gelenkschonender als Joggen, Rollerbladen koordinativ schon recht anspruchsvoll. Man darf auch mischen: bei Regen auf dem Hometrainer radeln, bei schönem Wetter draußen laufen oder walken.

Wo? Ob Parks, Laufbahnen, Radwege, Fitnessstudio oder das eigene Wohnzimmer als Trainingszentrum dienen, ist letztendlich Geschmackssache und ge-

- > Inneren **Schweinehund** bändigen!
- > **Nordic Walking** und **Radeln** sind gelenkschonender als Joggen
- > **Kontinuierliche Belastung** mit geringer Intensität
- > **Minimal:** 3-mal pro Woche 10-30 Min.
Herzfrequenz: 160 minus Lebensalter
- > **Optimal:** 3-mal pro Woche 30-60 Min.
Herzfrequenz: 180 minus Lebensalter
- > **Umfang steigern** statt Intensität!
- > Ergänzung mit **Koordinations-** und **Balanceübungen**

bunden an die individuellen Gegebenheiten. Wer kann, sollte raus und auch mal abseits von Wegen im Gelände laufen oder walken. Das schult neben der Ausdauer auch noch Koordination und Trittsicherheit. Selbst minimaler Trainingsaufwand wirkt sich auf das Herz-Kreislauf-System positiv aus und kann Erkrankungen vorbeugen. Wer etwas mehr Zeit investiert, startet zudem noch fit in die Wandersaison. Unterschiedliche Balanceübungen verbessern zudem die koordinativen Fähigkeiten und lassen sich oft problemlos in den Alltag integrieren.



Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Teams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnisberg.de