

DIE

**RUNNING WILLI<sup>®</sup>**

METHODE



WILLI PROKOP

DIE  
**RUNNING WILLI**<sup>®</sup>  
METHODE



**südwest**



<b>Vorwort</b>	6
<b>Geheimnis 1: Gehpausen</b> ... halten topfit!	10
<b>Geheimnis 2: Langsames Laufen</b> ... macht schneller!	24
<b>Geheimnis 3: Kein Training gleicht dem anderen</b> ... mit Variationen gegen Langeweile	40
<b>Geheimnis 4: Ansteigende Belastung in der Trainingseinheit</b> ... lässt jedes Laufziel erreichen	56
<b>Geheimnis 5: Die 85-Prozent-Regel</b> ... wie eine konkrete Wochenplanung aussieht	72
<b>Geheimnis 6: Die idealen Trainingsbereiche ermitteln</b> ... damit alles rund läuft	98



# INHALT

<b>Geheimnis 7: Mehr Leistung durch weniger Training</b>	116
... Monatsplanung und 3:1-Zyklus im Detail	
<b>Geheimnis 8: Die richtige Laufstrecke</b>	136
... führt zum Ziel	
<b>Geheimnis 9: Das Nüchterntraining</b>	152
... ist ein Segen	
<b>Geheimnis 10: Lecker essen – ganz ohne Askese</b>	166
... denn Fasten war gestern!	
<b>Geheimnis 11: Die optimale Wettkampfvorbereitung</b>	180
... in Topform am Tag X	
<b>Anhang</b>	202

## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde des Laufsports,

als ich meinen Mann Willi vor knapp 13 Jahren kennengelernt habe, faszinierten mich drei Dinge an ihm besonders (und tun es bis heute noch immer), die charakteristisch für ihn sind:

Er ist ein Unikat. Willi war schon immer der Typ Mann, der mit jedem Menschen (ganz egal welcher Herkunft und Bildung, welchen Alters oder Geschlechts ...) sofort ins Gespräch kommt. Er kann mit den Postboten scherzen und genauso locker plaudert er im Lift mit dem Generaldirektor. Es gibt keinen, der ihn nach einem ehrlichen persönlichen Kontakt nicht leiden kann. Ich selbst bin auch ein offener Mensch, aber ich brauche doch meine Zeit, um aufzutauen. Bei diversen Feiern bin ich noch am Warmwerden, während Willi in der gleichen Zeit schon mit vielen anderen Menschen das Eis gebrochen hat. Er besitzt den gewissen »Schmäh« und wie oft habe ich Tränen gelacht, als er den einen oder anderen Spruch vom Stapel gelassen hat. Den anderen geht es genauso. Ich denke, das ist eine besondere Gabe, die man nicht lernen kann. Er hat eine ganz eigene, unnachahmliche Weise, mit Menschen zu kommunizieren, und das macht ihn so authentisch!

Er ist ein Familienmensch, ein wunderbarer Vater und Ehemann. Schon bei unserem Kennenlernen habe ich sehr schnell gemerkt, dass Willi die Familie sehr wichtig ist – und das ist auch so geblieben. Bei aller Liebe zum Laufen – es ist nie eine Konkurrenz für uns, die Kinder und mich, geworden. Ich denke, das ist der Schlüssel zum Erfolg – und zwar für jede Läuferin und jeden Läufer. Wenn die Familie immer an erster Stelle steht, wird das Laufen kein Streitthema im Zusammenleben sein, so wie es öfter der Fall ist, wenn einer der Ehepartner – kaum von der Arbeit nach Hause gekommen – gleich seine Laufschuhe schnappt. Oder in der »Chaoszeit« des Tages (bei uns jedenfalls so), mit Essen, Baden, Gutenacht-Ritualen, das Haus und damit das sinkende Schiff verlässt – und damit nur an sich denkt. Laufen tut gut. Und in Abstimmung mit der Familie tut es auch dem Familienleben gut. Ich bin meinem Mann sehr dankbar, dass er zeitig in der Früh aus dem Bett steigt, um laufen zu gehen, damit er dann, wenn der Rest der Familie munter ist, schon wieder da ist. Das ist seine Art der Liebeserklärung an uns.



DAS IST  
DIE FRAU AN  
WILLIS SEITE

Er ist ein Motivator – für sich und andere. Ich habe noch nie einen Menschen getroffen, der dermaßen zielstrebig ist und eine solche Kontinuität in seinem Tun besitzt wie er (nicht nur beim Vanillepudding-Essen). Ich bewundere meinen Mann aufrichtig für seine Ausdauer und seinen Biss, sich jeden Tag aufs Neue zu motivieren, in die Laufschuhe zu steigen und sein Programm durchzuziehen – egal welche plausiblen Ausreden möglich wären (Regen, Schnee, Frost, viel Arbeit, die Kinder ...). Und genau diese Selbstmotivation und das Dranbleiben sind die Garanten für seinen Erfolg.

Aber allein zu wissen, wie es geht, das genügt noch nicht. Drei Buchstaben sind ebenso entscheidend für den Erfolg: tun. In diesem Buch erhaltet ihr beides: fundiertes Know-how zum Wie und die Motivation zum Tun, und das auf unterhaltsame Weise. So bleiben sportliche Erfolge nicht aus und auch für euer Familienleben ist das Buch eine Bereicherung.

Ich wünsche euch von Herzen alles Gute und Run ON!

Wiegels Prokop

## Run ON!

Du möchtest gern laufen? Oder hast du schon die eine oder andere Runde gedreht und willst dich verbessern? Die richtige Entscheidung für ein gesundes und bewegtes Leben, kann ich nur sagen! Denn für das Laufen gibt es viele gute Argumente: Gesundheit, Fitness, mehr Bewegung, einen schlanken und definierten Körper ... Dagegen sprechen nur schlechte Gründe, denen du am besten nicht zu viel Platz einräumst: zu wenig Zeit, Stress in der Arbeit, den inneren Schweinehund ...

Ich weiß, wovon ich spreche, denn auch bei mir hat es einige Zeit gedauert, bis ich zum Läufer wurde. Als stolzer Familienvater von sechs Kindern legte ich pro Kind an Gewicht zu. Mein Höchststand waren 95 Kilogramm. Immer wieder rappelte ich mich auf und machte Sport. Aber nur für zwei bis vier Wochen – dann landete ich wieder beim »Extremcouching«.

Doch das Laufen hat für mich alles verändert. Mittlerweile wiege ich 20 Kilo weniger und laufe einen Halbmarathon in 1:19 Stunden. Und das ganz ohne intensives Intervalltraining, Nulldiäten oder komplizierte Lauf-ABC-Übungen.

Vielleicht kennst du mich und meinen Blog [www.runningwilli.com](http://www.runningwilli.com) schon länger, vielleicht bist du erst jetzt auf dieses Buch gestoßen. Ich kann dir auf jeden Fall garantieren: Alles, was ich hier beschreibe, habe ich selbst ausprobiert und dadurch endlich (m)einen Weg gefunden: die Running Willi® Methode. Sie steht für lockere Läufe mit Gehpausen, weniger Zeitaufwand, viel Motivation, neue Bestzeiten – zusammengefasst: Freude am Laufen!

Dabei ist die Running Willi® Methode für jeden Läufer und jedes Laufziel gemacht, egal ob du abnehmen, dich einfach nur gern regelmäßig bewegen oder an einem Wettkampf teilnehmen möchtest. Du entscheidest, was du erreichen willst! Und klar gibt es immer wieder anstrengende Phasen, die an der Trainingszeit knabbern – das Kind ist krank, ein Projekt im Job muss fertig werden, dich plagt ein Schnupfen ... Wer will sich dann schon von einem fixen Trainingsplan knebeln lassen? Kein Mensch! Deshalb besteht die Running Willi® Methode aus 11 Laufgeheimnissen, welche sozusagen die Basis bilden und die du flexibel an deine Wünsche und Bedürfnisse anpassen kannst.





**RUN  
ON!**

Mir ist wichtig zu betonen, dass die Running Willi® Methode nicht »die einzige und beste Methode der Welt« ist. Denn bekanntlich führen ja viele Wege zum Ziel. Ich möchte meine ganz persönlichen Erfahrungen mit dir teilen und dir zeigen, dass du gerade mit Spaß und Genuss deine eigenen Vorsätze erreichen kannst. Und natürlich möchte ich, dass du gesund und munter an den Start gehst und daheim wieder ankommst. Daher hat mich bei diesem Buch ein Sportwissenschaftler unterstützt, Alexander Dierigl. Ich bin überzeugt davon, dass mit der Running Willi® Methode jeder ein erfolgreicher Läufer werden kann – trotz Vollzeitjob und turbulentem Familienleben.

Ich glaube an dich!



Geheimnis

1





# GEHPAUSEN IM TRAINING

## ...HALTEN TOPFIT!

Die meisten haben schon einmal etwas von Gehpausen im Lauftraining gehört. Vermutlich als Tipp für Laufanfänger. Nur die wenigsten wissen, dass Gehpausen für alle Läufer sinnvoll sind. Ich selbst profitiere von meinem Training mit Gehpausen enorm – also: Leg doch mal eine Pause ein!

## Warum mache ich Gehpausen?

Wenn du mit dem Laufen beginnst, wirst du sicher die eine oder andere Gehpause einlegen, einfach weil du es noch nicht schaffst durchzulaufen. Das ist wirklich sehr sinnvoll und auch eine gute Entscheidung. Doch sobald die eigene Leistung besser wird, quälen sich viele Läufer Kilometer um Kilometer durch ihr Training, ohne auch nur eine einzige Pause zu machen. Denn der Glaube, Gehpausen wären nur etwas für Anfänger, hält sich hartnäckig. Ich habe dazu eine andere Meinung.

Wusstest du, dass es nur wenige Läufer gibt, die länger als 40 Minuten durchlaufen können ohne Leistungsabfall? Ja, richtig gelesen. Nicht länger als 40 Minuten. Mit Leistungsabfall meine ich übrigens nicht ein langsameres Lauftempo, sondern ein weniger effizientes – aufgrund der veränderten körperlichen Energiebereitstellungsprozesse (siehe Seite 22 f.). Wer sich überlastet, trainiert nicht mehr richtig. Richtig heißt, ein effektives Training vorwiegend im Fettstoffwechsel. Gehpausen dienen dazu, sich zu erholen, sodass du das nächste Intervall wieder nachhaltig laufen kannst. Denn selbst wenn du eine Leistungsdiagnostik (Laktattest, Spiroergometrie) gemacht hast und deine Grenzen kennst, kannst du durch längere Laufstrecken in Leistungsbereiche kommen, die deinen Körper überfordern.

**Laktat ist ein wichtiger Energieträger. Ein kurzzeitiger Anstieg der Laktatwerte ist ausschlaggebend für die Reizsetzung und Leistungssteigerung, aber bei einem zu hohen Anstieg drohen Übersäuerung und Leistungsverlust.**

Bei der Leistungsdiagnostik wird unter anderem mittels Laktattest der Laktatwert im Blut des Läufers nach einer Belastung ermittelt. Denn am Anfang einer Belastung steigt der Laktatwert und pendelt sich ein, wenn diese nicht weiter erhöht wird. In der Regel denkt man bei Belastung an die Intensität, also zum Beispiel an Läufe im Renntempo. Doch wie ein Motor sich nicht nur abnutzt, wenn man ständig übertourig fährt, sondern auch durch normalen Gebrauch verschleißt (und das Auto zur Inspektion muss), so entsteht für den Läufer ebenso ein Laktatanstieg durch die Dauer der Belastung und nicht nur durch die Intensität. Der Energiestoffwechsel ändert sich also auch in niederen Intensitätsbereichen, wenn keine Pausen gemacht werden, und du läufst nicht mehr effizient. Das heißt, die Energie wird nicht mehr vorwiegend aus dem Fettstoffwechsel gewonnen, sondern der Körper verbrennt »teuer« – sprich anaerob – vorhandene Glukose (Zucker).



## WILLIS MOTIVATIONSTIPPS

# DU SCHAFFST ES!

Ich sage aus voller Überzeugung: Das, was ich erreicht habe, kannst du auch erreichen!

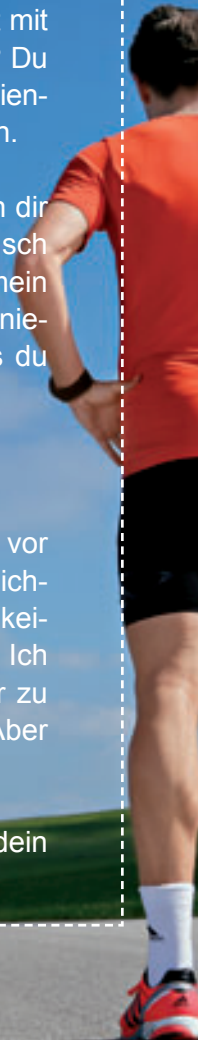
Ganz egal, welche Ziele du dir gesetzt hast: Du willst überhaupt erst mit dem Laufen beginnen? Du willst durch mehr Bewegung abnehmen? Du möchtest endlich mal dranbleiben, trotz Stress in der Arbeit und Familienleben? Du möchtest eine Bestzeit im Rennen laufen? Alles ist möglich.

Warum ich davon überzeugt bin? Weil ich mich in keiner Weise von dir unterscheide oder einen Vorteil dir gegenüber habe. Ich bin ein Mensch wie du. Und ich war nie ein Spitzensportler. Auch habe ich durch mein privates Umfeld nicht gerade die Zeit, Stunden um Stunden zu trainieren (was auch gar nicht sinnvoll wäre). Du trägst alles in dir, was du brauchst. Und das sind aus meiner Sicht diese drei Zutaten:

Konsequenz, Überwindung, Geduld.

Wenn du konsequent trainierst und dich immer wieder (vor allem vor dem Training) motivierst, wirst du früher oder später schneller und leichter werden. Wie von selbst. Und um das zu erreichen, brauchst du keinen Running Willi®. Du brauchst nur das Vertrauen in dich selbst. Ich selbst bin nicht gerade ein geduldiger Mensch. Denn wenn es mir zu langsam geht, dann verliere ich oft den Glauben an die Sache. Aber auch Geduld kann man lernen!

Also, du hast alles, was es braucht! Nutze deine Chance! Denn dein Körper ist ein Wunder.



## Woher kommt die Gehpausen-Methode?

Empfohlen wurde die Gehpausen-Methode von dem deutschen Sportarzt und »Laufpapst« Dr. Ernst van Aaken. In seinem Buch »Programmiert für 100 Lebensjahre« erklärte er bereits 1999 genau, warum die Gehpausen so wichtig sind. Er hat sie in den frühen 1960er-Jahren wissenschaftlich getestet und ihre Wirkung bewiesen und in der Praxis vor allem mit Harald Norpoth, einem ehemaligen Mittel- und Langstreckenläufer, enorme Erfolge eingeheimst. Auch der US-amerikanische Trainer und erfolgreiche Läufer Jeff Galloway, Vater der Run-Walk-Run-Methode, hat den Begriff der »Gehpause« sehr geprägt. Sein Ansatz und Grundprinzip sind ähnlich zu meiner Methode, mit einem entscheidenden Unterschied: Erfahrene Hobbyläufer laufen nach Galloway ohne Gehpausen durch. Übrigens: Auch der tschechische Wunderläufer Emil Zátopek hat immer mit Gehpausen trainiert! Und ebenso die Sportpersönlichkeit Hermann Maier (mit Pausen am Ergometer).

Auch wenn heutzutage kaum noch Lauftrainer Gehpausen empfehlen und sie irrtümlicherweise oft als ein Indiz für Schwäche gelten (»Der hat halt keine Ausdauer!«), der Erfolg dieser Methode spricht für mich eine klare Sprache: Gehpausen sind längst nicht nur für Anfänger, sondern jeder Läufer profitiert von ihnen. Denn sie bringen Abwechslung ins Training und steigern die Leistung. Und was will man denn mehr?

## Wie integriere ich Gehpausen in mein Training?

Ich laufe maximal 30 Minuten durch. Das ist meine längste Intervalleinheit. Meistens mache ich nach 25 Minuten die erste Gehpause, und die dauert immer 5 Minuten. Das ist der Zeitraum, in dem ich mich gut regenerieren kann, ohne dass mir langweilig wird. Mehr als 5 Minuten sind für mich nicht ideal, weil ich dann schon zu viel regeneriere. Kürzer als 5 Minuten wiederum auch nicht, da sonst die nächste Einheit nicht mehr effektiv ist. Mein Körper braucht genau diese 5 Minuten Gehpause, damit er für das nächste Intervall wieder bereit ist.

Sind die 5 Minuten nun für jede Läuferin, jeden Läufer von der Länge her richtig? Nein, das kann man so nicht pauschalisieren. Denn jeder Körper ist individuell. Meine Erfahrungen mit den 5-Minuten-Pausen sind sehr gut. Aber es könnte sein, dass bei dir 3 oder 7 Minuten noch besser funktionieren. Probiere es einfach aus! Verstehe und nutze die 5 Minuten als anfänglichen Anhaltspunkt.



WER GEHT,  
TANKT AUF!

Ich trainiere auch nach drei Jahren noch immer mit den 5-Minuten-Gehpausen und bin auf diese Weise rasch wesentlich schneller geworden, aber sportwissenschaftlich belegbar ist die Dauer meiner Gehpausen nicht. Ich möchte dir noch einen Tipp mitgeben: Meine Gehpausen sind zeitlich immer gleich lang. Abwechslung erreichst du durch Länge, Geschwindigkeit und Intensität der Intervalle vor und nach der Pause!

Dabei machen Gehpausen immer Sinn, egal ob du kurz und schnell trainierst oder lang und langsam läufst. Manchmal laufe ich bei Puls 115 und einer Geschwindigkeit von nur 6:30 bis 7:00 Minuten pro Kilometer, also sehr langsam, und lege trotzdem meine Gehpausen ein. Denn auch bei langsamen Läufen kann man sich überfordern – weniger durch die Intensität als durch die Länge des Laufs. Bei schnelleren Läufen dauern meine einzelnen Intervalle nicht sehr lang, dafür sind sie intensiver. Dann pausiere ich natürlich dementsprechend öfter zwischendrin.

Zusammengefasst kann ich sagen: Gehpausen sind in meinem Training unersetzbar, denn sie machen das Training für mich viel angenehmer.



## FRAGEN AN RUNNING WILLI®

**1** **Wie langsam gehst du in den Gehpausen?** Ich habe hier keine Stundenkilometer-Angaben für dich. Und erst recht keine Herzfrequenzbereiche. Denn während deiner Gehpause sollst du dich erholen. Das richtige Gehtempo kann also nur jeder selbst bestimmen. Manchmal gehe ich so langsam, dass ich fast auf der Stelle trete, und manchmal gehe ich etwas schneller. Es kommt darauf an, in welcher Stimmung ich bin. Und auch darauf, ob meine Laufstrecke flach oder hügelig ist. Für mich steht im Mittelpunkt, dass ich diese Pause genieße! Ich bestaune die Natur. Nur wenn ich auch die Vögel und Rehe wahrnehme, dann mache ich es richtig. Ich würde daher niemals eine Vorgabe für die Gehpausen-Gestaltung machen, höchstens Anregungen geben. Die Wichtigste ist: Die Gehpause soll kein Stress sein.

---

**2** **Was machst du genau in den Gehpausen?** Das Gehpausen-Prinzip ist für mich selbstverständlich geworden. Wer damit noch keine Berührungspunkte hatte, stellt sich natürlich diese Frage. Was ich in den Gehpausen genau mache, kann ich nicht allgemein sagen. Denn ich nehme mir nichts Besonderes vor. Es ist eben eine Pause, in der ich gehe. Ich genieße zum Beispiel den Sonnenaufgang oder den Morgennebel in den Wiesen. Die Pause selbst nutze ich auch, um Wasser zu trinken. Seit ein paar Monaten habe ich dazu meinen Trinkrucksack dabei. Falls ich einmal mit Musik laufe, dann stelle ich mir die nächste Playlist auf dem iPod ein. Was ich jedoch nicht mache: In der Gehpause schaue ich nicht auf den Puls. Ich achte nur darauf, dass ich mich wirklich langsam bewege, und natürlich auch darauf, wann die 5 Minuten vorbei sind. Manchmal vergeht die Pause einfach viel zu schnell ...

---



**3** **Machst du auch im Winter Gehpausen?** Im Winter kann man während der Gehpausen auskühlen. Darum habe ich früher im Winter keine Geh-, sondern Trabpausen gemacht. Ich trabte dann locker bei 6 Kilometern pro Stunde. Warnung vorab: Hier ist die Gefahr sehr groß, dass du zu schnell läufst und dann streng genommen doch gar keine Pause eingelegt hast. Wenn du dir unsicher bist, ist es daher besser, im Winter auf gute Laufbekleidung zu achten und regulär zu pausieren. Funktionsbekleidung schützt vor Kälte, Wind, Regen – und vor dem Auskühlen. Seitdem ich mit Funktionsbekleidung laufe, habe ich auch mit Gehpausen im Winter keine Probleme mehr.

---

**4** **Ist eine Herzfrequenz von 100 während der Gehpausen in Ordnung?** Auch eine erhöhte Herzfrequenz von 100 ist nach 5 Minuten Gehpause ganz normal! In erster Linie geht es einfach darum, die Tendenz langfristig nach unten zu senken. Meine Herzfrequenz nach 5 Minuten Gehpausen lag einmal bei 75 Schlägen, als ich sie maß. Allerdings ging ich da bergauf. Mein Ausgangspuls (Puls vor dem Training) ist zwischen 43 und 49 Schlägen im Stehen (Ja, ich lebe noch!). Eine genaue Analyse kann dir nur die Leistungsdiagnostik bieten, aber diese ist für Gehpausen in meinen Augen nicht wirklich notwendig, wenn man über ein gesundes Körpergefühl und Menschenverstand verfügt.

---

**5** **Wie kann ich im Wettkampf erfolgreich durchlaufen?** Es hat eine Weile gedauert, bis ich selbst endgültig von der Gehpausen-Methode überzeugt war. Erst dachte ich: Wie soll ich im Halbmarathon die 21,0975 Kilometer durchhalten, wenn ich im Training nie länger als 5 Kilometer am Stück laufe? Eine berechtigte Frage. Vielleicht stellst du sie dir ja auch? Meine Antwort darauf ist: Im Training geht es nicht darum, das Rennen eins zu eins zu simulieren. Wer trainiert ist und sich eine sehr gute Grundlagenausdauer aufgebaut hat, der schafft auch einen Wettkampf. Ich laufe im Halbmarathon etwa 16 Kilometer im aeroben Bereich. Eben weil ich qualitativ trainiere, kann ich auch im Rennen meine Geschwindigkeit stabil halten. Als ich meinen ersten Rekord (1:29 Stunden beim LCC Leopoldlauf in Wien am 14. November 2010) lief, hatte ich weder mit der Streckenlänge noch mit dem Tempo Probleme. Ich war eher zu übervorsichtig und hätte noch schneller laufen können. Daher ist meine Meinung heute: Wer im Training schneller läuft als im Wettkampf, der macht sich nur kaputt.

---

## Warum ich Gehpausen manchmal »verschiebe«

Ich möchte gleich klarstellen, dass ich Gehpausen immer mache. Mit Verschieben meine ich also nicht, dass ich Gehpausen auslasse oder sie gar erst am nächsten Tag einlege, weil ich mich gerade so gut fühle und der Meinung bin, dass ich sie nicht bräuchte.

Bevor ich loslaufe, lege ich jeweils mein Training fest. Das könnte sein: 25 Minuten + 25 Minuten + 30 Minuten. Doch wenn ich mitten auf der gewohnten Laufstrecke plötzlich die Lust verspüre, andere Wege zu laufen, ändere ich meine Strecke kurzerhand. Und schon bin ich auf einer neuen Strecke, die ich vorher nicht kannte. Darum kann es sein, dass ich bei der ersten Pause genau an einer stark befahrenen Straße vorbeigehe – und das hat für mich keine Qualität. Ich mag bei meiner Genuss-Gehpause keine Auspuffgase ins Gesicht geblasen bekommen. Und deshalb verschiebe ich sie einfach. Statt nach den geplanten ersten 25 Minuten mache ich dann auch schon mal nach 20 oder erst nach 35 Minuten meine Gehpause. An herrlichen Stellen möchte ich einfach stehen bleiben. Und das tue ich auch! Also denk immer daran: Gehpausen sind kein Zwang, sondern sie sollen dich entlasten.

## Gehpausen sind keine Zeitfresser, sondern Regeneration

Als ich mit den Gehpausen begann, stellte sich mir die Frage: Brauche ich durch die Pausen nun mehr Zeit für das Training? Die Antwort ist: Auf den ersten Blick, ja. Denn wenn ich 2-mal 5 Minuten pausiere, dann dauert mein Training natürlich insgesamt auch 10 Minuten länger. Der Zeitaufwand ist also definitiv höher.

Und doch stimmt die Rechnung so nicht ganz. Ich habe einmal einen Test gemacht, bei dem ich 2-mal mit der gleichen Herzfrequenz lief: beim ersten Mal 2-mal 25 Minuten und mit 5 Minuten Pause zwischendurch, beim zweiten Mal ohne Gehpause 55 Minuten. Obwohl ich beim Pausenprinzip nur 50 Minuten netto gelaufen war, kam ich auf die gleiche Kilometeranzahl wie bei den 55 Minuten. Warum? Die Erholung in der Gehpause war so groß, dass ich im zweiten Teil einfach schneller laufen konnte. Wenn ich hingegen ohne Pause durchlaufe, sinkt meine Leistung nach einer Zeit rapide. Gleichzeitig bin ich auch nie müde nach dem Trainieren mit Gehpausen. Aber nach Läufen ohne Gehpause schmerzen meine Oberschenkelmuskeln und ich fühle mich ausgelaugt. Ich

bin also der festen Meinung: Wenn du mit Gehpausen trainierst, kannst du – wenn du möchtest – viel mehr Umfänge laufen in einer Woche und regenerierst besser und schneller. Und dann kann man doch von Zeitfressern wirklich nicht reden, oder?

Übrigens: Ich würde dir nie sagen, dass du dieses oder jenes anders machen solltest, nur weil ich es so handhabe. Darum möchte ich nochmals unterstreichen, dass dies hier meine Erfahrungen und Vorschläge für dich sind. Probiere sie am besten einfach selbst aus und schau, was für dich passt!



**REGENERIEREN  
HEISST:  
GENIESSEN!**



WILLI PROKOP PRIVAT

## ALS ICH DEN BESTEN LÄUFER ALLER ZEITEN TRAF: HAILE GEBRSELASSIE

Ich hatte die Ehre, den besten Läufer aller Zeiten treffen und mit ihm laufen zu dürfen: Haile Gebrselassie. Dieser Mann lebt und liebt den Laufsport. Er hat unzählige Weltrekorde, Weltmeistertitel und Olympiamedaillen im Laufen geholt. Haile ist ein toller Sportler und ein bemerkenswerter Mensch. Er hat eine Ausstrahlung, die von Zuversicht und Freude geprägt ist.

Mein erstes Treffen mit ihm fand im April 2011, im Vorfeld des Wien Marathons, statt. Für mich war das Aufregung pur. Unterschriebene Schuhe und Kleidungsstücke sowie eine originale Aufnahme für einen Podcast, das wollte ich. Und ich bekam auch alles. Das sagt viel aus über diese herausragende Persönlichkeit. Ein Jahr später durfte ich mit dabei sein bei der Einweihung der Haile-Meile in der Wiener Prater-Hauptallee. Zu meiner Verwunderung erkannte mich Haile sofort. Nicht nur das, er fragte sogar gleich: »Where are your six children?« Das ist für

mich unglaublich. Denn Haile trifft so viele Menschen und schenkt jeder Person die Aufmerksamkeit, als wäre sie die einzig wichtige Person. Während wir die 1,6 Kilometer der Haile-Meile gemeinsam liefen, fragte ich Haile, was denn sein mentaler Trick im Rennen sei. Er antwortete mir, er habe keinen. Er sei einfach vom Start weg auf das Ziel fokussiert. Haile ist ein großes Vorbild. Denn er ist trotz all seiner Erfolge und seiner Bekanntheit nicht abgehoben. Ich freue mich auf eine dritte Begegnung mit ihm!



## Mehr Spaß und Lust aufs Training

Was passiert, wenn du mit Gehpausen trainierst? Du wirst schneller! Aber noch wichtiger ist, dass du dich auf dein Training freust. Ganz ehrlich: Auch ich habe nicht immer wahnsinnig große Lust aufs Laufen. Aber die Gehpausen bringen den Spaß zurück, weil ich mich während des Laufens gut fühle und mich nicht überfordere. Ich habe einen Freund, der viele harte Intervalle trainiert und immer stöhnt: »Schon wieder Training. Ich bin noch müde von gestern!« Das gibt es bei mir einfach nicht! Und bei dir ab heute auch nicht mehr!

## Gehpausen im Wettkampf?

Als ich vor einiger Zeit bei einer Sportveranstaltung einen Vortrag hielt, stellte ein Teilnehmer die Frage: »Willi, machst du im Wettkampf auch Gehpausen?« Nein, denn beim Halbmarathon gehe ich natürlich ans Limit. Nicht die ersten 16 Kilometer. Aber die letzten 5 Kilometer gebe ich alles, was ich kann.

Die Frage nach Gehpausen im Rennen ist dennoch absolut berechtigt. Jeff Galloway lief mit Gehpausen im Marathon eine Zeit von 2:16:35 Stunden. Ohne Pausen kam er nie auf diese Zeiten. Daher plane ich, einmal einen Halbmarathon mit Gehpausen zu bestreiten. Tatsächlich vermute ich, dass ich dadurch eventuell noch mehr Leistung erbringen könnte. Außerdem: Es gibt sie, die guten Gelegenheiten, im Wettkampf kurze Gehpausen einzubauen. Bei den Versorgungsstationen! Das hat auch den Vorteil, dass du deinen Flüssigkeitsverlust ausgleichen kannst, ohne dich zu verschlucken und dann am Ende Seitenstechen oder Magenkrämpfe zu bekommen.

## Nicht jeder ist überzeugt

Es ist immer wieder interessant, wie viele Leute meinen, genau zu wissen, was für mich und generell beim Lauftraining am besten wäre. Ich finde so eine Haltung schwierig, denn wie kann eine fremde Person beurteilen, was für mich oder dich passt oder nicht?

Hast du also ein besseres Gefühl, wenn du etwas anders machst als ich, dann tu das bitte auch. Hör auf dich selbst und deinen Körper! Am Anfang gab es viele Läufer, die sagten, mein Gehpausen-Prinzip sei nicht sinnvoll. Doch ich wurde damit immer schneller. Mein Tipp für dich ist daher: Versuchen schadet nicht. Du wirst sehen, dass du damit erfolgreich laufen kannst!



Willi Prokop

**Die Running Willi® Methode**

Wer läuft, gewinnt!

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 16,2x21,5

ISBN: 978-3-517-08860-0

Südwest

Erscheinungstermin: März 2013

Laufen kann jeder!

Du möchtest endlich mit dem Laufen beginnen, aber wenn du nur „Lauf-ABC“ hörst, verschiebst du es lieber auf morgen?

Du läufst zwar schon eine Weile, aber nach ein paar Runden geht dir immer noch die Puste aus?

Du willst endlich schneller werden, weil du es satt hast, beim Firmenlauf den Kollegen immer hinterherzurennen?

Du hast einen stressigen Job, Familie und auch noch andere Hobbys – und daher einfach keine Zeit zum Trainieren?

Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich! Egal ob Anfänger oder Hobbyläufer – die Running Willi® Methode ist für jeden Läufer und jedes Laufziel gemacht. Alles was du brauchst, ist ein Paar Lafschuhe und Lust, dich auf dieses ungewöhnliche Laufprogramm einzulassen. Dafür kannst du getrost auf unnötigen Läuferballast verzichten: komplizierte Trainingspläne, intensives Intervalltraining, Nulldiäten, um Gewicht zu reduzieren. Was du dafür bekommst, lohnt sich viel mehr und garantiert dir die Freude an der Bewegung: lockere Läufe mit Gehpausen, weniger Zeitaufwand, viel Motivation, neue Bestzeiten. Mit der Running Willi® Methode läufst du mit Spaß und Erfolg. Run ON!