

Willfried Achilles

**Von einem,
der auszog,
das Fürchten
zu lernen**

**oder das Laufen zu lernen,
ohne sich zu fürchten**



K.A.T.Zentrum® Birkenstein

Willfried Achilles

**Von einem, der auszog, das
Fürchten zu lernen**

oder das Laufen zu lernen, ohne sich zu fürchten

K.A.T.Zentrum® Birkenstein

Copyright: © 2021 Willfried Achilles
Lektorat: Erik Kinting – www.buchlektorat.net
Umschlag & Satz: Erik Kinting

Verlag und Druck:
tredition GmbH
Halenreihe 40-44
22359 Hamburg

978-3-347-24142-8 (Paperback)
978-3-347-24143-5 (Hardcover)
978-3-347-24144-2 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort

Kapitel 1: Einfach laufen

Kapitel 2: Von einem der auszog ein Läufer zu werden

Kapitel 3: Sie wollen laufen

Kapitel 4: 2011 – der Saale-Rennsteig-Marathon

Kapitel 5: Warum laufen wir überhaupt?

Kapitel 6: Rennen

Kapitel 7: Wir müssen ja auch nicht der Schnellste sein

Kapitel 8: Sie können mit dem Laufen beginnen

Kapitel 9: Das K.A.T.Prinzip

Kapitel 10: Sicherheit und Sicherung

Kapitel 11: Jetzt gehts los

Kapitel 12: Was versteht man unter der individuellen anaeroben Schwelle,
der individuellen Grenze des aerob-anaeroben Übergangs?

Kapitel 13: Übersicht zur zeitlichen und körperlichen Belastung, die ein
Lauftraining in den ersten sechs Monaten erfordert

Kapitel 14: Langstreckler sind Bewegungsideoten

Kapitel 15: Das Jahr 1970 – die Geburtsstunde des K.A.T.Konzeptes

Kapitel 16: Es gibt keinen Grund, sich zu bewegen

Kapitel 17: Die Motivation und das Ziel

Kapitel 18: Trainingsplan – was ist das?

Kapitel 19: Der Trainingsaufbau

Kapitel 20: Wie man als Läufer auf den Hund kommen kann

Kapitel 21: Ziel: Marathon unter 3 Stunden

Kapitel 22: Wissen Sie, wann laufen beginnt Spaß zu machen?

Kapitel 23: Erfolgsrezepte im Sport

Kapitel 24: Nach dem *Wie* setzen wir das Training jetzt in die Tat um

Kapitel 25: Wie kann man das falsche Training verhindern?

Kapitel 26: Worauf Sie vorbereitet sein müssen

Kapitel 27: Energievorgänge in der Zelle

Kapitel 28: Zweites Vorwort oder Praxisteil

Kapitel 29: Wann, wo, wie und wie lange sollte man laufen?

Nachsatz

1970–2020: 50 Jahre erfolgreiche Entwicklungsarbeit

Vorwort

Die nachfolgenden Texte sind Teile aus Manuskripten von 1970 bis heute, die hier für den Start in ein auf Gesundheit ausgerichtetes Training zusammengestellt wurden. Daraus ergeben sich nicht immer zusammenpassende Schnittstellen der Texte. Der sportliche Einstieg wird hier am Beispiel eines Lauftrainings behandelt. Dabei kann er auf andere Bewegungsformen transformiert werden und hat somit nicht den Anspruch, Laufen sei das allein selig machende Mittel. Das stimmt sowieso nicht! Bestimmte Inhalte der Texte wurden für das Laufen geschrieben, setzt man sich aber mit dem Thema auseinander, erhält man Empfehlungen und Anregungen für andere Lebensbereiche.

Wichtiger Hinweis: Grundsätzlich hat sich jeder Läufer durch einen geeigneten Mediziner, der über sportmedizinische Erfahrung verfügt, untersuchen und beraten zu lassen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die im Text genannten Hinweise nur unter fachlicher Anleitung genutzt werden sollten. Es wird keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen, wenn dieses Material zur eigenen Trainingsplanung und Durchführung genutzt wird. Auch dann nicht, wenn es sich nur um Teile der Empfehlungen handelt.

Kapitel 1:

Einfach laufen



Eine vom Großvater des Autors gefertigte Lehrlingsarbeit

Laufen ist die älteste und natürlichste Bewegung der Menschen. Laufen ist einfach und klar konzipiert. – Doch kaum jemand kann noch vernünftig laufen! Und das Komischste: Nur wenige haben Freude am Laufen!

Die einen laufen krankhaft neurotisch und reden sich die Quälerei auch noch schön; sie sollten die Zeit lieber nutzen, um zum Psychiater zu gehen! Anderen wird eingeredet, sie müssten Sport treiben, laufen, und erleben in

ihrem Umfeld Herzinfarkte und Schlaganfälle. – Von *Sport ist Mord* bis zu verbrämter Schönrederei ist alles vertreten. Dabei leben wir nicht, um Sport zu treiben, sondern wir bewegen uns – was manche *Sport* nennen –, um zu leben!

Vergessen Sie alles, was Sie über das Laufen bisher gehört oder gelesen haben. Erobern Sie sich das Laufen selbst und gehen Sie dann in die Theorie! Versuchen Sie, die Frage zu beantworten: Gibt es einen Unterschied zwischen einer Stunde laufen und einer Stunde sitzen? Bei dem Versuch, die Frage zu beantworten, vergessen bereits viele, dass sie eigentlich laufen wollten und bleiben sitzen. Können Sie sich vorstellen, nach einem Monat Lauftraining lieber eine Stunde durch den Wald zu laufen, als eine Stunde irgendwo rumzusitzen?

Kapitel 2:

Von einem der auszog ein Läufer zu werden



Der Autor beim Saale-Rennsteig-Marathon

Ich war einmal ein Läufer, aber kein besonders guter. Die Besseren liefen mir weg. Die Schlechteren warteten auf mich. Der Sinn oder das *Warum*, in einem Jahrzehnt über 36.000 Kilometer gelaufen zu sein, ist schwer zu erklären. Trotzdem lohnt es sich, einen Teil der Strecke zu versuchen.

Mein letzter Marathon liegt 35 Jahre zurück. Im April 2011 wurde ich gefragt: »Willst du nicht noch einmal einen Marathon laufen?« Kein Aprilscherz. Die kommenden Zeilen stellen eine Brücke zwischen 1960 und 2011 dar. Warum lief ich damals und vor allem: wie? Gelingt es nach Jahrzehnten der Laufruhe, gemütlich einen Marathon zu laufen? Das erfordert Vorbereitung.

Es gibt erstklassige Publikationen für Langstreckenläufer. Moderne Artikel über Trainingslehren aller Fachgebiete rund ums Laufen liegen vor. Warum also noch eine weitere Lektüre übers Laufen? Nun, einfach um die immer wieder gestellte Frage zu beantworten: *Warum tust du dir das an?* Auf diese Frage, nach einem Marathon gestellt, kam von meiner Frau die abstrakteste Antwort: »Um mich die restlichen 364 Tage im Jahr wohlzufühlen.«

Die kommenden Zeilen sollen als leichte, manchmal amüsante Lektüre rund ums Laufen verstanden werden. Wenn anschließend ein Leser mit dem Laufen beginnt, neue bis dahin unbekannte Charaktere kennen und schätzen lernt, sich später nach und nach eigenes Wissen aneignet, ist das Ziel dieses Buches erreicht.

Kapitel 3:

Sie wollen laufen

»Das ist gut, da nimmst du wenigstens ab«, reagieren Ehepartner, Eltern, Freunde. »Senkt den Blutdruck, steigert das Wohlbefinden«, säuselt von oben herab der Hausarzt. »Was, du willst in sechs Monaten einen Halbmarathon laufen?«, bewundern Sie geliebte Menschen. Aber die interessieren Sie weniger. Wichtiger sind für Sie Ihre Widersacher, Neider und Konkurrenten. Die sollen Ihnen endlich Anerkennung zollen! Oder?

Aus welchem Grund denken Sie darüber nach, mit dem Laufen zu beginnen? Es gibt unendlich viele Argumente, die dafürsprechen, aber wollen Sie überhaupt laufen? Oder redet Ihnen der Zeitgeist das nur ein? Die Frage ist nicht unberechtigt. Um 1990 kamen die sogenannten SUV, große protzige Fahrzeuge auf den Markt. Wie viele kauften sich solch ein Ding (der Autor auch) und begründeten die Notwendigkeit, dass man genau den Wagen brauchen würde. *Gebraucht* haben ca. 70 Prozent der Fahrer diese Wagen nicht. – Mit dem Laufen und anderen Dingen ist es genauso.

Suchen wir im nächsten Kapitel nach dem Anlass, scheinbar sinnlos Kalorien zu vergeuden. Im April 2011 wurde ich im 67. Lebensjahr dazu überredet, den Saale-Rennsteig-Marathon noch einmal mitzulaufen. Ich hatte da seit 35 Jahren keinen ernsten Langstreckenlauf mehr gemacht, geschweige Laufen trainiert – was jedoch nicht heißen soll, dass ich gar nichts getan habe. Regelmäßiges Training in anderen Sportarten zwei- bis dreimal die Woche im gemütlichen Bereich habe ich schon betrieben, durchschnittlich zweimal im Jahr ging es ins Hochgebirge, 2010 am Kilimandscharo z. B. bis auf 5.400 Meter Höhe. Aus Gründen der Vernunft habe ich mich nicht zum Gipfel *tragen* lassen, sondern bin lieber auf