

Tipps fürs Alleine-Laufen

Viele Läufer laufen lieber alleine als in der Gruppe. Sei es um Ruhe zu genießen und Abstand zu gewinnen, sei es, um das eigene Trainingsprogramm ungestört durchziehen zu können oder sich die Probleme des Tages beim Abendlauf noch mal in Ruhe durch den Kopf gehen zu lassen. Manchem fehlt auch nur ein geeigneter Laufpartner. An dieser Stelle gibt es in den nächsten Wochen einige Tipps, wie man seine ganz persönliche Laufverabredung aufwerten kann.

1. Verabreden Sie sich mit sich selbst. Und gewähren Sie dieser Verabredung den gleichen Respekt als wenn Sie mit jemand anderem verabredet wären.
2. Setzen Sie sich für jeden Lauf ein Minimal-Ziel. Nehmen Sie sich vor, fünf Minuten länger zu laufen oder einen Kilometer weiter oder zwischendurch fünfmal einen Sprint einzulegen. Oder nehmen Sie sich vor, Ihre Hausstrecke diesmal mindestens fünf Minuten langsamer zu laufen als letztes Mal. Egal, welches Ziel Sie sich setzen, sein Erreichen wertet jeden Lauf auf.
3. Nutzen Sie das Alleinsein, um sich auf Ihren Körper zu konzentrieren. Beim Alleine-Laufen können Sie die Aufmerksamkeit, die Sie sonst einem Laufpartner widmen, ganz sich selbst und Ihrem Körper schenken.
4. Führen Sie ein Trainingstagebuch. Wenn Sie sich die Aufzeichnungen Ihrer früheren Läufe anschauen, motiviert Sie das für künftige Lauf-Abenteuer.