Von null auf 28 km Gigathlon: Zusammen mit ihrem «Online-Coach» wurde Neisina Portmann innert fünf Monaten von der Gelegenheitsjoggerin zur Läuferin.

Trainingssteuerung mit dem Computerprogramm «running.COACH»

MIT DEM DIGITAL-COACH ZUM ZIEL

Sie haben sich ein Laufziel gesetzt, wissen aber nicht so recht, wie Sie es auch wirklich erreichen können? Dann bietet Ihnen das Computer-Trainingsprogramm «running.COACH» Ihren persönlichen Running-Coach! Wer sich an die Vorgaben des digitalen Trainingstools hält, erreicht seine persönlichen Ziele erstaunlich effizient und motiviert.

TEXT: **REGINA SENFTEN, ANDREAS GONSETH**
FOTOS: **ANDREAS GONSETH**

Wer hats erfunden? Drei Schweizer Spitzensportler, die zu den Grössten ihres Fachs gehören und zusammen einen immensen Erfahrungsschatz in Sachen Lauftraining und Wettkampf mitbringen: Marathon-Europameister Viktor Röthlin, 5000-m-Legende Markus Ryffel und 10 000-m-Rekordhalter Christian Belz. Die Idee war es, Läuferinnen und Läufern jeglichen Leistungsniveaus ein Online-Trainingssystem in die Hand zu geben, das sie befähigt, ihr Training effizient zu planen und sich optimal auf ein persönliches Ziel vorzubereiten. «running.COACH» basiert einerseits auf langjährig etablierten Trainingsprinzipien, andererseits greift es aber auch auf die persönlichen Erfahrungen der drei Ausnahmesportler zurück.

Gewusst wie ist die halbe Miete

Ob Einsteiger, langjährige Läuferin oder etablierter Wettkämpfer: Alle, die sich im Laufsport ein persönliches Ziel setzen, möchten dieses am liebsten möglichst effizient und geradlinig erreichen. Doch was bringt einen am erfolgreichsten zum Erfolg? Mehr Trainings? Längere Läufe? Schnellere Einheiten? Intervalle? Fahrtspiele? Technikübungen? Longjogs? Und was tun, damit man sich nicht über- oder unterfordert und möglichst verletzungsfrei über die Runden kommt? Fragen über Fragen, mit denen sich viele schwertun, wenn sie keinen erfahrenen Berater zur Seite haben. Und (fast) allesamt Fragen, auf die der «running.COACH» eine individuelle Antwort weiss, wenn Sie Ihre Aktivitäten regelmässig protokollieren und vom Programm kontrollieren lassen.

Der Einstieg zum persönlichen Trainingsplan ist ganz einfach: Ausgangspunkt aller Trainingspläne, die das System einem Läufer auf den Leib schneidert, sind der aktuelle Leistungsstand sowie die Trainingserfahrung. Zur Bestimmung des persönlichen Leistungsstandes müssen die User ihre aktuelle Bestzeit über eine gewählte Laufdistanz eingeben (5 km, 10 km, Halbmarathon oder Marathon stehen zur Auswahl). Zusätzlich berücksichtigt das System für die Definierung des Trainingsplanes unter anderem die Priorität des Wettkampfs, die Länge der Zieldistanz, den Zeitpunkt des gewünschten Rennens und die Anzahl sowie Reihenfolge der Trainingstage. «Anfänger erhalten demnach einen anderen Plan als erfahrene Läufer oder jene, die nach einer Laufpause wieder die Schuhe schnüren», erläutert Mitentwickler und Laufexperte Valentin Belz. «Der dynamische Coach bringt gegenüber dem statischen Trainingsplan aus Büchern und Zeitschriften den Vorteil mit sich, dass er sich jederzeit und überall anpassen lässt an neue Ziele, die zeitliche Verfügbarkeit oder an die aktuelle Leistungsfähigkeit.»

Schnell eingerichtet und einsatzbereit

Seit vier Monaten mit dem «running.COACH» unterwegs ist Neisina Portmann. Bis zum Februar 2012 war die 26-jährige Polygrafin aus Aarau noch eine Gelegenheitsjoggerin, die einmal wöchentlich etwa dreissig Minuten lang eine Runde drehte. Doch dann konnte die FIT for LIFE-Redaktion sie zu einer Teilnahme am Gigathlon in einem Team of Five überreden und brummte ihr eine Laufstrecke auf. So stand sie plötzlich vor der Aufgabe, innerhalb relativ kurzer Zeit zur Läuferin zu werden, die 28 km meistern musste. Als Starthilfe haben ihr die «lieben» Kollegen beim «running.COACH» immerhin ein Abo eingerichtet, worauf sie ihr Online-Profil ausfüllte. Die erste Hürde wartete schon, noch bevor sie ein erstes Mal ihre Laufschuhe schnürte: Ruhe- und Maximalpuls-Werte

Wie lang, wie schnell? Der «running.COACH» weiss die Antwort.

sollten im Profil erfasst werden, ausserdem die persönliche Bestzeit über 5 km. «Davon hatte ich natürlich am Anfang keine Ahnung», erinnert sich Neisina. Ihre erste sportliche Tat bestand demnach darin, auf der Leichtathletikbahn einen ersten 5-km-Test zu absolvieren (in stolzen 29:36 Minuten). Dazu schaffte sie sich mit dem Garmin Forerunner 210 eine einfach zu bedienende Pulsuhr an, die mittels GPS auch die Laufgeschwindigkeit und gelaufene Streckendistanz ermitteln kann.

Als Wettkampf-Ziel gab Neisina ihrem digitalen Trainer vor: 28 km mit 370 Hm am 1. Juli 2012. Die Antwort kam prompt und unverblümt: «Wir möchten dich darauf hinweisen, dass dein Wettkampf etwas früh kommt. Wir raten dir, zuerst ein solides Fundament aufzubauen und erst dann wettkampfmässig über diese Distanz an den Start zu gehen.» Neisinas «Coach» war sich scheinbar nicht ganz sicher, ob die motivierte Jungjoggerin ihr angestrebtes Ziel auch wirklich erreichen könne. Doch die zukünftige Gigathletin liess sich von der Warnung nicht beeindrucken und spulte konsequent das Trainingsprogramm ab, welches ihr «Trainer» auf der Online-Plattform präsentierte. Neisinas zeitliche Vorgaben «drei Trainings pro Woche, die lange Einheit am Samstag» hat das Programm bedingungslos umgesetzt. Anfangs wechselte sich Walking und leichtes Jogging im niedrigen Pulsbereich ab.

Laufend neue Ziele definieren

Gewissenhaft erfasste Neisina nach jedem absolvierten Training ihre Daten: Strecke, Zeit, Höhenmeter, Durchschnittspuls, Stimmung, Körpergefühl, Wetter und Untergrund. Tönt nach viel Aufwand. «Geht aber ganz schnell», wie Neisina versichert, «und ist auch für PC-Dummies machbar.» Einerseits gibt die Pulsuhr bereits viele Werte vor, die man bequem einlesen oder manuell erfassen kann. Andererseits arbeitet das Trainingstool bei den Softfaktoren wie Stimmung, Körpergefühl oder Wetter mit bunten Icons, die es bloss anzuklicken gilt.

Entscheidend für die Trainingsvorgaben des Programms sind die grundlegenden Einstellungen wie aktueller Trainingszustand, die zeitlichen Trainingsmöglichkeiten oder der gewünschte Zielwettkampf. «Diese sind für den Erfolg sehr bedeutsam», wie Valentin Belz erklärt: «Das System reagiert sofort auf Änderungen in den Einstellungen, zu denen es regelmässig auffordert. Anhand des Verlaufs der Softfaktoren werden lediglich Empfehlungen wie ‹Training beibehalten› oder ‹Training reduzieren› abgegeben.»

Neisinas Startphase verlief problemlos. Sie empfand keinerlei körperliche Beschwerden, musste wetterbedingt kaum auf Alternativtrainings ausweichen und war derart motiviert, dass ihr Profil manches lachende Smilie aufweist. «Bloss am Anfang hat mich das viele Walking genervt», sagt sie selbstbewusst. Bald schon erlaubte ihr das Programm aber erste Longjogs mit Gehpausen, dann auch Dauerläufe mit tiefen Intensitäten (beim «running. COACH» als Dauerläufe 1 und 2 bezeichnet), Mitteltempoläufe, Intervalle oder Regenerationsläufe.

Blickt man da als Einsteiger überhaupt durch, was man machen muss? «Die Terminologie verwirrte mich anfänglich schon», gibt Neisina zu. «Aber auf Wunsch erläutert einem das Programm jede Einheit ganz detailliert, das ist interessant.» Neben Ziel und Zweck, Dauer und den Pulswerten des Trainings erfährt man per Mausklick auch, wie das Ein- und Auslaufen, die Steigerungen, Intervalle oder Verpflegung zu gestalten sind. «Dadurch wird dem Läufer Wissen und Sicherheit vermittelt», bemerkt Valentin Belz. «Denn erst wenn ein Sportler versteht, wieso er heute beispielsweise ganz ruhig laufen soll, ist er bereit, dies auch zu tun.»

Video-Gymnastik mit Viktor Röthlin

Dass das Programm von Spitzenathleten konzipiert wurde, merkt man spätestens an den Empfehlungen für die Ausgleichsgymnastik, welche in jeder Einheit enthalten sind. In kurzen Videoeinheiten turnen Viktor Röthlin, Markus Ryffel und Christian Belz unterschiedliche Übungen zu Fusskräftigung, Lauftechnik, Stabilität und Stretching kompetent vor. Die User lernen schnell, dass ein gesamtheitliches Laufen nicht nur aus Laufen alleine besteht.

Für Neisina hat das Training mit «running.COACH» bislang voll eingeschlagen. «Ich finde es toll, wenn mir das Programm Trainingsvorgaben liefert und ich mich um nichts kümmern muss.» Dass sie nach jedem Training noch ein paar Werte in den Computer eintippen muss, stört sie nicht. Im Gegenteil: «Das macht mir Spass!» Einziger Wermutstropfen: «Ich würde gerne bei der Intensität der Trainings mitreden können. Es gibt Tage, da bin ich voll im Saft und würde gerne härter trainieren. Wenn der Coach dann ‹nur› einen Dauerlauf 1 über 75 Minuten im niedrigen Pulsbereich vorgibt, dann kostet mich das Training regelrecht Überwindung, weil die Herausforderung fehlt.»

Allen Bedürfnissen kann der elektronische Coach nicht genügen, das hat auch Peter Aebischer erfahren. Der 54-jährige Schreiner aus dem Knonaueramt hat sich nach einem Wohnortwechsel beim Trainings-Tool registriert. «Ich kannte am neuen Ort noch keinen Lauftreff und dachte, für einen Laufclub sei ich zu alt. So wollte ich fortan alleine mit dem Online-Tool trainieren.» Diese Rechnung ging für Peter und seine Marathonambitionen nicht auf. «Die Trainingspläne sind vom Aufbau und Inhalt super, keine Frage! Aber für mich, der überhaupt nicht gerne am Computer sitzt, war das nichts.» Mittlerweile benutzt seine Freundin den «running.COACH», während er sich einem örtlichen Laufclub angeschlossen hat und da seine Trainingskilometer sammelt. «Das passt jetzt für uns beide», findet Peter. «Ich trinke nach dem Training gerne mit den Laufkollegen ein Bier, während meine Freundin nach ihrem Training die Werte im Computer erfasst. Schade nur, dass wir so nie zusammen laufen können.»

Tüfteln erlaubt

Laufclub und Trainingsvorgaben vom «running.COACH», funktioniert das demnach nicht? «Die Schwierigkeit besteht darin, dass man im Laufclub selten exakt jenes Training durchziehen kann, das einem der ‹running.COACH› gerade vorgibt», erläutert Valentin Belz. «Wer das Training mit dem Laufclub nicht missen möchte, wählt in den Einstellungen den Tag der intensivsten Einheit auf den Tag,

Lamm-Aprikosen-Spiesse

Für 4 Personen

1 dl Orangensaft
400–450 g Lammrückenfilets
200 g nectaflor Soft-Aprikosen
1 Esslöffel scharfes Currypulver
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
50 g gehobelte Mandeln
½ Bund glattblättrige Petersilie
1 Becher saurer Halbrahm (180 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

❶ In einer Pfanne den Orangensaft auf 1 Esslöffel einkochen lassen.
❷ Die Lammrückenfilets in 1½ cm breite Stücke schneiden. Das Fleisch abwechslungsweise mit den Soft-Aprikosen auf Metall- oder Holzspiesse stecken.
❸ Den Orangensaft mit dem Currypulver und dem Öl verrühren. Die Spiesse mit der Marinade bestreichen und 15 Minuten ziehen lassen.
❹ In einer Pfanne ohne Fettzugabe die Mandeln goldbraun rösten. Auskühlen lassen.
❺ Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Mit den Mandeln und dem Sauerrahm in einem hohen Becher mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
❻ Die Spiesse mit Salz würzen. Auf dem Grill oder in der Bratpfanne etwa 4–5 Minuten braten. Zum Servieren die Spiesse mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Simone Niggli-Luder, 17-fache OL-Weltmeisterin, beim Kochen mit Softfrüchten von nectaflor

Online-Shop auf www.nectaflor.ch

«Die Daten eingeben ist auch für PC-Dummies machbar.»

«Manche geben als Zielzeit gar die Marathonbestzeit von Viktor Röthlin ein, nur um zu schauen, was sie dann für ein Trainingsprogramm aufgebrummt bekommen», sagt Valentin Belz.

Lässt man sich davon zur Euphorie verleiten, kann der Schuss aber nach hinten losgehen, wie Spezialist Belz weiss. «Der ‹running.COACH› motiviert ungemein und kann zu einem Trainingseifer führen, der nicht immer zum Wohle des Sportlers ist. Ausserdem setzt er genau um, was der User ein- und vorgibt. Wer die Einstellungen unvorsichtig oder beschönigt ausfüllt, wird womöglich mit einem zu harten oder zu soften Trainingsplan ‹bestraft›.» Weiter, und da kommt der Unterschied zum realen Trainer wohl am stärksten zum Tragen, kann das Tool Anpassungen nach Krankheit, Verletzung oder sonstigen Trainingsunterbrüchen nicht exakt auffangen. «Die Gefahr, zu viel zu trainieren und sich zu wenig zu erholen, ist durchaus vorhanden.» Abhilfe schaffen hier die Gold- und Platin-Abonnements des «running.COACH». Im einen Fall hat der Benutzer Anrecht auf monatlich eine Stunde Telefonsupport und freien Mail-Kontakt mit einem realen persönlichen Coach, während beim Platin-Abo der persönliche Coach gar physisch zur Seite steht.

Erstaunliches Fazit: Im Laufsport kann die Leistung überraschend exakt auf ein Ziel hin berechnet und vorausgesagt werden. Wer ein zuverlässiges Instrument zur Trainingssteuerung sucht, ohne sich selber darüber den Kopf zu zerbrechen, sein Training selber gestalten möchte oder sich ganz in Eigenregie und mit Expertenrat optimal auf ein persönliches Ziel vorbereiten will, ist beim «running.COACH» an der richtigen Adresse. Valentin Belz verspricht: «Wer in seinen Trainings die vorgegebene Struktur aufnimmt und bereit ist, in der verlangten Reihenfolge in verschiedenen Intensitätsbereichen zu trainieren, wird sein Ziel erreichen. Und dabei nicht nur schneller, sondern vor allem auch motivierter unterwegs sein!»

Das kann Neisina nur bestätigen. Ihr erster langer Laufwettkampf war ein voller Erfolg. Die 28 km lange und anspruchsvolle Gigathlon-Laufstrecke meisterte sie mit einem guten Gefühl trotz am Schluss sehr schweren Beinen in etwas über dreieinhalb Stunden. Die anfänglichen Bedenken «ihres Coachs» hat sie nach fünf Monaten mit konsequentem Training weggewischt. Sie ist stolz auf sich selber, zufrieden mit ihrem virtuellen Coach – und vom Laufvirus infiziert! Es locken bereits höhere Ziele. Ein Marathon geistert in ihrem Kopf herum. Wenn sie sich nächstes Jahr an dieses Abenteuer wagen wird, will sie sich wieder vom «running.COACH» leiten lassen. Denn sie weiss: «Ohne dieses Tool würde ich nie so diszipliniert und motiviert trainieren!» *F*

running.COACH – so gehts

BRONZE, SILBER, GOLD, PLATIN

WAS: Dynamischer Online-Trainingsplan mit Kurzvideos für Kraft, Technik und Beweglichkeit und Forum.
WER: Für Läufer aller Leistungsniveaus und solche, die es werden wollen. Für Wettkämpfe von 5000 m bis Marathon.
BASIS-ABO (BRONZE):
3 Monate für Fr. 60.–, 6 Monate für Fr. 90.–,
12 Monate für Fr. 150.–
SILBER-ABO (INKL. SMS ZU JEDEM TRAINING):
3 Monate für Fr. 90.–, 6 Monate für Fr. 150.–,
12 Monate für Fr. 250.–
GOLD-ABO (INKL. 1 STUNDE TELEFONSUPPORT PRO MONAT MIT PERSÖNLICHEM COACH):
3 Monate für Fr. 300.–, 6 Monate für Fr. 510.–,
12 Monate für Fr. 750.–
PLATIN-ABO (mit persönlichem Coach an der Seite) auf Anfrage.
WIE: Läuft auf PC, Mac oder iPhone, bedarf Internet-Zugang.
EXTRAS: Kostenlose iPhone-App, Upload von Trainingsdaten via Garmin Connect, statistische Auswertung aller Trainings.
www.runningcoach.ch

an dem der Laufclub trainiert.» So ist gewährleistet, dass die Trainings vor- und nachher optimal darauf abgestimmt sind. Oder aber man nutzt den «running.COACH» vorwiegend als Ideengeber für die Gestaltung der Schlüsseltrainings (wie z. B. Intervalle, Mitteltempo oder Longjog): Christian Mathys, der Züri-Lauf-Cup-Sieger 2011, hat sich auf diese Art und Weise mächtig gesteigert und hinter Viktor Röthlin den Grand Prix von Bern als zweiter Schweizer beendet. Für geplante Aktivferien kann man in den Einstellungen auch kurzfristig die Anzahl Trainings erhöhen und nach den Ferien wieder heruntersetzen. Oder man lässt sich berechnen, was man für eine gewünschte Marathonzeit unter 3 oder 4 Stunden trainieren müsste.

IHR WEG ZUR BESTFORM

MIT FIT FOR LIFE UND «RUNNING.COACH»!

Sie sind FIT for LIFE-Abonnent und möchten zielgerichtet auf ein Ziel hin trainieren?

Das Online-Programm «running.COACH» zeigt Ihnen kompetent und jederzeit aktuell, wie Sie Ihr Training am effizientesten gestalten können. Ob als Laufeinsteiger, ambitionierte Hobbyläuferin oder Leistungssportler: Das clevere Trainingstool bietet Laufprogramme für jede Distanz von 5000 m bis Marathon. Federführend bei der Gestaltung der Trainingspläne waren die drei Schweizer Spitzenläufer Viktor Röthlin (aktueller Marathon-Europameister), Christian Belz (10 000-m-Rekordhalter) und Markus Ryffel (Olympia-Silbermedaillengewinner 1984 über 5000 m).

Melden Sie sich jetzt an unter www.fitforlife.ch/runningcoach

Als FIT for LIFE-Abonnent erhalten Sie auf alle «running.COACH»-Angebote 25% Rabatt! (Neuabonnenten können mit dem Lösen eines FIT for LIFE-Abos ebenfalls vom Angebot profitieren.)

Aktuelle running.COACH-Basisangebote für FIT for LIFE-Abonnenten:

3 MONATE
FR. 45.– (statt Fr. 60.–)

6 MONATE
FR. 67.50 (statt Fr. 90.–)

12 MONATE
FR. 112.50 (statt Fr. 150.–)