

„Das Geheimnis der 200 Meter“

1. Kaufe dir ein Paar ordentliche Laufschuhe – es darf gern ein im Preis stark herabgesetztes Auslaufmodell eines Markenherstellers sein – und bewältige täglich einen Dauerlauf von mindestens 200 Meter.
Laufe stets so langsam, dass du dich noch gut mit jemandem unterhalten könntest oder unterhalte dich dabei mit einem Laufpartner. Atme durch die Nase.
 2. Solltest du dir das sofort zutrauen, so darfst du auch am ersten Tag bereits zehn Mal hintereinander je zweieinhalb Minuten laufen und 30 Sekunden gehen.
Achtung, laufe nie schneller als in Punkt 1 angegeben!
Solltest du dich tatsächlich sofort für Punkt 2 entschieden haben, so dürfte die zurückgelegte Strecke gleich im ersten Versuch drei bis fünf Kilometer lang gewesen sein.
Gratulation!
 3. Versuche Punkt 2 etwa dreimal wöchentlich zu wiederholen.
Achtung, versuche dabei nicht jetzt schon, deine Grundgeschwindigkeit zu erhöhen! Je besser du die letzten drei Zeilen aus Punkt 1 beachtest, umso schneller wirst du später Fortschritte bemerken, umso leichter fällt es dir später tatsächlich, schneller zu laufen.
 4. Nachdem du Punkt 2 etwa sechsmal absolviert hast, ist es soweit: Du darfst beim siebten Versuch die letzte, also die neunte Geheinheit weglassen und nach vierundzwanzig Minuten ganze sechs Minuten lang ohne Unterbrechung auslaufen.
 5. Halte Punkt 3 genau ein und lasse dabei nach jedem zweiten Versuch am Ende eine weitere Geheinheit aus: Nach sieben Mal zweieinhalb Minuten Laufen und sieben Mal dreißig Sekunden Gehen läufst du neun Minuten am Stück.
Nach sechs Mal zweieinhalb Minuten Laufen und sechs Mal dreißig Sekunden Gehen gelingt es dir zwei Trainingsläufe später leicht, schon zwölf Minuten ohne Pause durchzulaufen.
Nach wenigen Wochen bist du dann soweit: Unter Beachtung der letzten drei Zeilen von Punkt 1 gelingt dir ein halbstündiger Dauerlauf.
Gratulation!*
- Halt! Du läufst doch weiterhin täglich mindestens 200 Meter?

6. Erhöhe nun deine langen Einheiten wöchentlich um fünf Minuten. Jetzt sind dir 45 Minuten Laufen „am Stück“ nicht zu viel.
Du darfst die täglichen 200 m-Dauerläufe aufgeben, wenn es dir gelingt, mindestens dreimal wöchentlich 45 Minuten laufend zu bewältigen.
7. Du darfst öfter, sogar sechsmal wöchentlich 45 Minuten laufen. Solltest du anfangs übergewichtig gewesen sein, so beginnen deine Pfunde jetzt deutlich zu purzeln. Natürlich darfst du diesen Prozess durch geeignete Ernährungsumstellung noch beschleunigen.
8. Inzwischen bist du zum Dauerläufer oder zur Dauerläuferin geworden. Vielleicht hast du bereits an Laufwettbewerben teilgenommen?
Du hast vielleicht auch erfahren, dass du durch verschiedene Tricks wie Steigerungsläufe u. ä. deine Grundgeschwindigkeit steigern kannst. Beachte dabei aber unbedingt, dass du im Training, also im „Lauf zu dir selber“ höchstens fünf bis zehn Prozent der Laufstrecke im Renntempo absolvierst, den Rest im regenerativen Bereich läufst, wie in den zwei letzten Zeilen von Punkt 1 beschrieben. Deine Laufgeschwindigkeit dürfte sich seit dem ersten Trainingsversuch inzwischen trotzdem verdoppelt haben.
9. Entscheide selber, was du läuferisch leisten möchtest.
10. Solltest du dich hingegen „bloß“ für das Radeln entschieden haben, so vergiss auf keinen Fall das Singen. Besonders bei steilen Steigungen sollte es dich immer begleiten. Wird es zu anstrengend, so streng dich weniger an, fahre langsamer, noch langsamer...