

## **Die 1. Schritte sind getan**

Ihr könnt 30 Minuten durchlaufen und werdet mutiger. Ob alleine oder in der Gruppe bewegt ihr euch Richtung 1 Stunde laufen. Bitte am Anfang eurer Laufkarriere nicht mehr. Wenn es euch schwerfällt, plant Gehpausen mit ein. Das ist nicht schlimm. Stück für Stück geht es Aufwärts und nach einer gewissen Zeit schafft ihr auch das.

*Oft stellen Anfänger mir die Frage, muss ich Kilometer zählen?* Meine Antwort ist ganz klar NEIN. Viel wichtiger ist es die Lafeinheiten regelmäßig auszuüben. Nach Möglichkeit in einen Rhythmus zu kommen. Eine 3. Einheit dazu planen. Zum Beispiel, dienstags, donnerstags und ein Tag am Wochenende.

*Stellt euch an den geplanten Tagen bereits morgens die Laufschuhe bereit.* "Das signalisiert dir und deiner Familie, heute ist ein Lauftag dran!"

Nun ist es auch an der Zeit sich die Trainingseinheiten aufzuschreiben. Hierfür reicht ein einfacher Jahreskalender. Oder ihr dokumentiert die Einheiten auf eurem Smartphone. Es gibt mittlerweile einige Apps dafür. Die bekanntesten sind Strava und Komoot. Die kostenlosen Versionen reichen vollkommen aus. Später könnt ihr diese noch erweitern.

Solltet ihr schon eine Lauf-Uhr besitzen, so gibt es dazu vom Hersteller meist auch eine Möglichkeit Aufzeichnungen zu dokumentieren.

Willkommen, ihr seid angekommen im Breitensport.