

LAUFZEIT & CONDITION

08083 | 46. Jahrgang

DEUTSCHLAND 3,90 €

ÖSTERREICH 4,50 €

SCHWEIZ 7,80 CHF

LUXEMBURG 4,50 €

4/2015

www.laufzeit-condition.de

**KINDERLAUF-
TREFF IN VLOTHO**
**AUSNAHME-
TALENT**
**DENNIS KIMETTO
IM PORTRÄT**
TRAINING
**HALBMARATHON-
TRAININGSPLAN
FÜR EINSTEIGER**
**PERFEKTION MIT
SPASSFAKTOR**
**NEUE LAUFJACKEN
UND -WESTEN**
**SPECIAL-TIPP:
FITTER MIT
KOMPRESSION**

DIE LEHRE VOM LAUFEN

**VOM HOBBY ZUM BERUF
WEGE UND CHANCEN**
NACHLESE
**NEUE LAUSCHUHE
UNTER DER LUPE**


LESEPROBE

ANZEIGE

ANTALYA
**JUBILÄUM MIT
NEUEM SPONSOR**
THUN
**ÜBERLEBEN IM
KANTON BERN**
KANDEL
**EIN KLEINER
FÜR GENIESSER**


DER SPORTLICHE BI

Wo man in Deutschland Lauflehrer wird



LDUNGSWEG



er andere entzünden will, muss selbst brennen.“ – Diese Weisheit von Augustinus Aurelius bewahrheitet sich im Sport besonders. Wer erinnert sich nicht selbst an einen engagierten Menschen, der Auslöser für die eigene sportliche Betätigung war. Gerade auch Übungsleiter und Trainer im Sport sind diejenigen, die die Leidenschaften anderer durch ihr eigenes Vorbild und ihr Engagement entfachen. Wer je als Kind in einem Sportverein war, wird seine sportlichen Lehrmeister ein Leben lang in guter Erinnerung behalten. Ohne diese Menschen, die für den Sport „brennen“, angefangen beim Übungsleiter im Dorfverein bis hin zum Bundestrainer, gäbe es keine erfolgreichen Olympioniken.

Die Laufbewegung hat ihre eigenen Multiplikatoren hervorgebracht. Nicht allein ein abgeschlossenes Sportstudium qualifiziert zum Lauflehrer. Eine Portion Leidenschaft und Erfahrung sind eine der Voraussetzungen, neben akademischer Bildung. Zumal hier nicht die Rede vom Berufstrainer im Leistungssport ist. Manchmal wird jemand ganz ungewollt zum „Trainer“, weil er nur mit Freude seine Erfahrung als Läuferin oder Läufer an Neulinge weitergibt. Die von den Leichtathletik-Verbänden geförderten Lauftreffs tun ein Übriges. Anleitungen für Lauftreffleiter helfen, an der Basis das Laufen zu lehren.

Neben dem etablierten System der Trainer- und Übungsleiteraus- und Fortbildung durch die Sportverbände gibt es in der deutschen Laufszene auch zahlreiche weitere Angebote, um sich Wissen und Können zur Anleitung von Freizeidläufern anzueignen. Lesen Sie dazu mehr auf den nachfolgenden Seiten.

Wolfgang Weising

Zwischen Erfahrung und Leidenschaft

Andreas Butz von LaufCampus im Interview



u einer der alteingesessenen und besten Adressen Deutschlands in Sachen Laufen gehört LaufCampus in Eschkirchen. Das Unternehmen von Andreas Butz bietet neben Laufseminaren, Trainingsplänen, Leistungsdiagnostik u. v. a. auch die Ausbildung von Lauftrainern an. Andreas Butz selbst ist ein ausgewiesener Laufexperte mit langjähriger Erfahrung, der in der Szene bestens bekannt ist und zahlreiche Publikationen zum Laufsport veröffentlicht hat.

LAUFZEIT&CONDITION hat ihn zum Thema Ausbildung von Lauftrainern befragt.

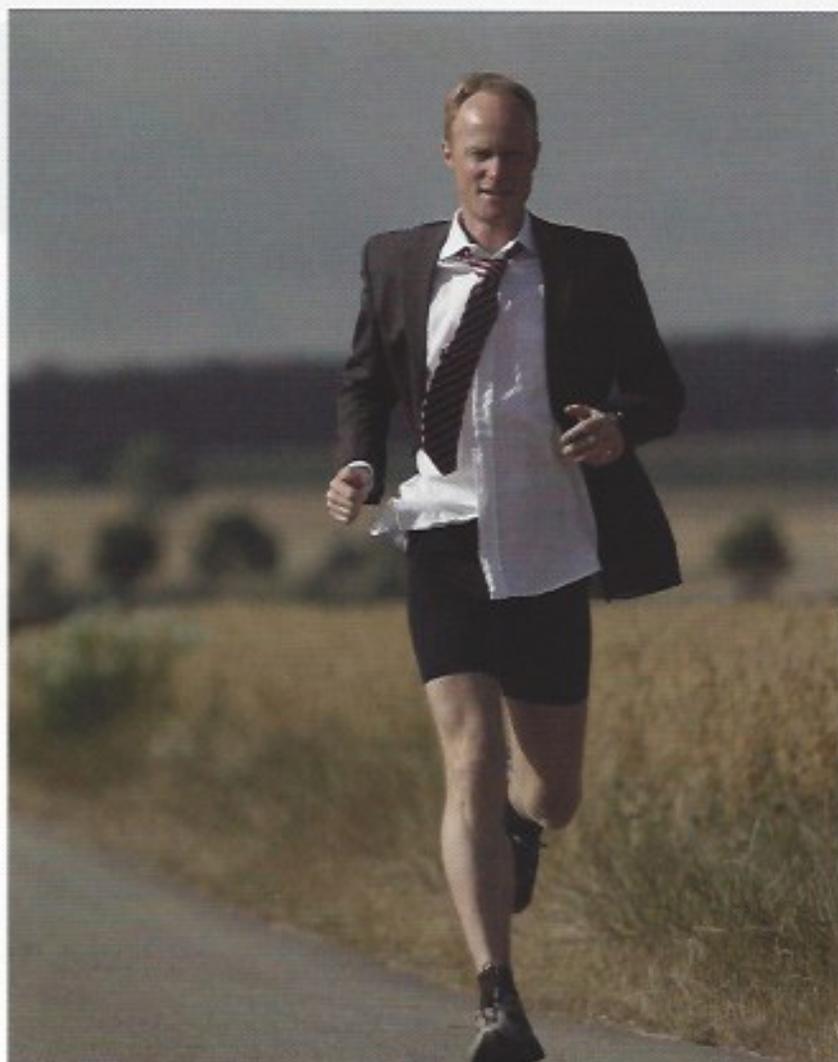
LZ&CO: Ihr Unternehmen LaufCampus bietet auch die Ausbildung zum Lauftrainer an. Was beinhaltet diese?

Andreas Butz: Wir bieten mit der LaufCampus Trainerausbildung verschiedene Lehrgänge an. Die Grundlage bildet die Basisausbildung zum LaufCampus Trainer C. Hierauf aufbauend bieten wir dann Modulen, die sich mit der Vermittlung von Spezialwissen beschäftigen, wie zum Beispiel Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik oder auch Erste-Hilfe-Kenntnisse für Lauftrainer. Neben mir lehren fünf weitere Dozenten ihr Spezialwissen, zum Beispiel in Ernährung, Athletik, Recht oder auch Geschäftsaufbau.

Welchen Umfang hat eine solche Ausbildung?

Die einzelnen Lehrgänge dauern jeweils ein bis zwei Tage. Für die Vermittlung von Erste-Hilfe-Kenntnissen für Lauftrainer reichen zum Beispiel sechs Stunden. Für das Lehren der Trainingsplanung nach der Laufcampus-Methode benötigen wir zwei Tage. Und im Anschluss müssen bzw. dürfen uns die Teilnehmer ihre ersten selbst erstellten Trainingspläne zur Kontrolle und Besprechung zusenden, bevor diese an die Laufkundschaft gehen.

Haben Sie Beispiele, wie Ihre Ausbildung von Aspiranten angewandt wurde, vielleicht sogar beruflich?



Unsere Hauptzielgruppe sind ambitionierte Läufer, die im Haupt- und Nebenberuf, sei es selbstständig oder angestellt, andere Läufer kompetent anleiten wollen. Zu den Teilnehmern gehören zum Beispiel Leiter von Firmenlauftreffs mittlerer und größerer Unternehmen. Diesen Unternehmen reicht es nicht mehr, nur einen Firmenlauftreff zu veranstalten. Die Verantwortlichen wollen ihren Schützlingen auch Auskunft geben können – beispielsweise zum richtigen Laufstil im richtigem Laufschuh, zu effektiver Verletzungsprophylaxe und zu der Frage, wie man durch intelligente Trainingsplangestaltung seine

sportlichen Ziele auch sicher erreichen kann. Aber auch selbstständige Personaltrainer, Physiotherapeuten, Ärzte und Heilpraktiker kommen zu uns, die ihr Spektrum erweitern wollen. Manch einer hat an der Hochschule Sport oder Medizin studiert, hat also sehr fundierte Grundlagen in seinem Kernthema, und holt sich bei uns das Spezialwissen, das ihn in die Lage versetzt, Läufer zur nächsten persönlichen Bestzeit im Halbmarathon oder Marathon zu begleiten. So manch einer startet nebenberuflich und wagt später sogar den Absprung zum hauptberuflichen Lauftrainer.

Welche Größenordnungen hat die Ausbildung bei Ihnen, wie viele Absolventen hatten Sie schon?

Die Basisausbildung zum LaufCampus Trainer C erhält man in zwei Tagen. Zusätzliche fünf Tage, dazu zählen zwei zweitägige Lehrgänge in der Trainingsplanung sowie Körper- und Leistungsdiagnostik nach der Laufcampus-Methode und eine eintägige Prüfung mit einem zu betreuenden Läufer, sind die Voraussetzungen für den Laufcampus Trainerschein B.

Wer sich zusätzlich noch zwei Tage in der Vitalen Läuferküche und jeweils einen Tag im 6-aus-4-Athletiktraining und in Erste-Hilfe-Maßnahmen für Lauftrainer ausbildet, der kann in einer wiederum eintägigen Prüfung den A-Schein der Laufcampus Trainerausbildung erwerben. Zwei neue Eintagesseminare in Geschäftsaufbau und Recht für Trainer bereiten die Lauftrainer auf die Selbstständigkeit vor. Wer alle Lehrgänge belegen möchte, kommt somit derzeit auf insgesamt vierzehn Tage. Zusätzlich veranstalten wir einmal jährlich eine mehrtägige Laufcampus Trainertagung, um uns



Foto: LaufCampus

Andreas Butz

Butz & Friends GmbH

Experte für Gesundheit, Leistung und Ausdauersport

In den Essigbenden 67, 53879 Euskirchen

Tel.: 02251/776724

E-Mail: andreas@laufcampus.com

Internet: www.andreasbutz.com, www.laufcampus.com

Trainer, Coach und Buchautor Andreas Butz bietet Laufseminare und Laufreisen nach Mallorca, Südfrankreich und die Schweiz, Ausbildung von Lauftrainern, Vorträge für Mitarbeiter von Unternehmen zum gesunden und aktiven Lebensstil, Leistungsdiagnostik und individuelle Trainingsplanung nach der LaufCampus-Methode.



THULE
SWEDEN

➤ **Schnell und leicht!**
Der neue Sportbuggy von Thule.

Thule Glide

NEW

Ein hochwertiger Sportbuggy mit leichtem, aerodynamischen Design. Der Thule Glide ist ideal für Sportler, die mit Ihrer Familie uneingeschränkt aktiv sein wollen. Das große Vorderrad bietet besten Geradeauslauf auch bei hoher Geschwindigkeit. Weitere Features wie die Handbremse, die gepolsterte Sitzfläche und die hintere Federung sorgen für eine angenehme und sichere Fahrt. Genießen Sie Ihre Lieblingstrecke und haben Sie Ihr Kind immer an Ihrer Seite.

Viele weitere Active with Kids Produkte finden Sie auf unserer Website thule.com

Bring your life
thule.com

auch mit externen Referenten aus Wissenschaft und Industrie fortzubilden. Unsere C-Ausbildung haben seit 2010 etwa 100 Teilnehmer erfolgreich geschafft. In diesem Jahr werden es allein 80 sein. Laufcampus Trainer A haben wir bisher drei.

Sie sind lange im Laufgeschäft und es gibt zahlreiche Angebote in der Branche. Wodurch zeichnet sich Ihrer Meinung nach eine seriöse Ausbildung im Laufbereich aus?

Ich glaube, dass es mehrere seriöse Wege gibt. Die Voraussetzung dafür ist es, dass die Lauflehrer, die Ausbilder, ein tiefes Spezialwissen und eigene Erfahrungen in besonderen Bereichen haben. Es ist nicht entscheidend, ob dieses Spezialwissen aus der Bewegungsökonomie kommt, der Lauftechnik – Stichwort Natural Running – oder ob es einen therapeutischen Ansatz hat, wie das Zusammenspiel von Bewegung und Psyche zum Beispiel. So vielfältig die Lauferei ist, so vielfältig ist auch die Möglichkeit, das Laufen kompetent zu vermitteln. Eine Ausbildung für alle Fälle macht keinen Sinn. Ich zum Beispiel habe überhaupt keine Ahnung, wie man einen ambitionierten Leichtathleten über die 400 Meter unter 55 Sekunden bringt. Aber in Sachen Trainingsplanung, von 10 Kilometer bis 100 Kilometer, bin ich ein sehr guter Trainer und Ansprechpartner.

Ist eine allgemeine leichtathletische Übungsleiter-Ausbildung, wie sie in den DLV-Landesverbänden angeboten wird, in Sachen Laufen ausreichend oder bedarf es dazu mehr?

Die Ausbildungen des DLV kann ich nicht beurteilen. Ich glaube jedenfalls, das dort ebenfalls ein sehr guter Job gemacht wird.

Welche Voraussetzungen sollte jemand mitbringen, der sich zum Lauftrainer berufen fühlt und andere dazu schulen bzw. anleiten möchte?

Es gibt drei wesentliche Voraussetzungen, um ein guter Lauftrainer zu werden: Eigene Lauferfahrung, Glaubwürdigkeit – und Leidenschaft. Wir haben ältere Lauftrainer in unserem Netzwerk, die sehr erfolgreich Laufkurse für Senioren anbieten. Diese Seniorinnen und Senioren würden sich bei 20-jährigen Vorturnern nicht so gut aufgehoben fühlen. Wir haben ehemals Adipöse als Lauftrainer bei uns, die sehr erfolgreich übergewichtige Laufanfänger bis zum Halbmarathon und damit auch

zur Wunschfigur begleiten. Auch hier ist die eigene Geschichte des Lauftrainers ein Garant für einen erfolgreichen Laufkurs. Und wir haben Diplom-Sportlehrer mit der Zusatzausbildung LaufCampus Trainer bei uns, die im Eins-zu-Eins-Training sehr kompetent und sehr tief gehend Personaltraining von A wie Athletiktraining bis Z wie Zugschritt-Ultratrail-Training anbieten.

Könnte das auch ein Raucher sein?

Zigaretten und Laufschuhe passen nicht zusammen.

Bleibt neben Ihrer Arbeit im Laufcampus noch genügend Zeit, um selbst zu laufen? Was kommt da zusammen?

Zusammengekommen sind bisher über 120 Marathonläufe und eine unstillbare Lust, noch viele Laufevents auf der Welt zu entdecken.

Ein weiterer Höhepunkt wird im Spätsommer die Teilnahme im Zweier-Team am Transalpine Run sein, ein achttägiger Etappenlauf über circa 270 Kilometer und 16.000 Höhenmeter hoch und runter.



LAUF FÜR DEIN LEBEN.

15. – 17. Mai 2015

Ziel: AUESTADION

MARATHON • HALBMARATHON
MARATHON-STAFFEL • WALKING
HANDBIKE • HALBMARATHON
DEUTSCHE KIRCHENMEISTERSCHAFTEN
MARATHON-MESSE • MINI-MARATHON

Nächster Schritt: JETZT ANMELDEN!
WWW.KASSEL-MARATHON.DE

13.06. 2015

Marathon
Abtenburg

Marathon
Halbmarathon
Paar-Staffel-Marathon
13,3km-Lauf
5,4km Fitnesslauf
Schülerlauf • Kinderlauf
Walking HM
Walking 13,3km

www.skatstadtmrathon.de

auch mit externen Referenten aus Wissenschaft und Industrie fortzubilden. Unsere C-Ausbildung haben seit 2010 etwa 100 Teilnehmer erfolgreich geschafft. In diesem Jahr werden es allein 80 sein. Laufcampus Trainer A haben wir bisher drei.

Sie sind lange im Laufgeschäft und es gibt zahlreiche Angebote in der Branche. Wodurch zeichnet sich Ihrer Meinung nach eine seriöse Ausbildung im Laufbereich aus?

Ich glaube, dass es mehrere seriöse Wege gibt. Die Voraussetzung dafür ist es, dass die Lauflehrer, die Ausbilder, ein tiefes Spezialwissen und eigene Erfahrungen in besonderen Bereichen haben. Es ist nicht entscheidend, ob dieses Spezialwissen aus der Bewegungsökonomie kommt, der Lauftechnik – Stichwort Natural Running – oder ob es einen therapeutischen Ansatz hat, wie das Zusammenspiel von Bewegung und Psyche zum Beispiel. So vielfältig die Lauferei ist, so vielfältig ist auch die Möglichkeit, das Laufen kompetent zu vermitteln. Eine Ausbildung für alle Fälle macht keinen Sinn. Ich zum Beispiel habe überhaupt keine Ahnung, wie man einen ambitionierten Leichtathleten über die 400 Meter unter 55 Sekunden bringt. Aber in Sachen Trainingsplanung, von 10 Kilometer bis 100 Kilometer, bin ich ein sehr guter Trainer und Ansprechpartner.

Ist eine allgemeine leichtathletische Übungsleiter-Ausbildung, wie sie in den DLV-Landesverbänden angeboten wird, in Sachen Laufen ausreichend oder bedarf es dazu mehr?

Die Ausbildungen des DLV kann ich nicht beurteilen. Ich glaube jedenfalls, das dort ebenfalls ein sehr guter Job gemacht wird.

Welche Voraussetzungen sollte jemand mitbringen, der sich zum Lauftrainer berufen fühlt und andere dazu schulen bzw. anleiten möchte?

Es gibt drei wesentliche Voraussetzungen, um ein guter Lauftrainer zu werden: Eigene Lauferfahrung, Glaubwürdigkeit – und Leidenschaft. Wir haben ältere Lauftrainer in unserem Netzwerk, die sehr erfolgreich Laufkurse für Senioren anbieten. Diese Seniorinnen und Senioren würden sich bei 20-jährigen Vorturnern nicht so gut aufgehoben fühlen. Wir haben ehemals Adipöse als Lauftrainer bei uns, die sehr erfolgreich übergewichtige Laufanfänger bis zum Halbmarathon und damit auch

zur Wunschfigur begleiten. Auch hier ist die eigene Geschichte des Lauftrainers ein Garant für einen erfolgreichen Laufkurs. Und wir haben Diplom-Sportlehrer mit der Zusatzausbildung LaufCampus Trainer bei uns, die im Eins-zu-Eins-Training sehr kompetent und sehr tief gehend Personaltraining von A wie Athletiktraining bis Z wie Zugschritt-Ultratrail-Training anbieten.

Könnte das auch ein Raucher sein?

Zigaretten und Laufschuhe passen nicht zusammen.

Bleibt neben Ihrer Arbeit im Laufcampus noch genügend Zeit, um selbst zu laufen? Was kommt da zusammen?

Zusammengekommen sind bisher über 120 Marathonläufe und eine unstillbare Lust, noch viele Laufevents auf der Welt zu entdecken.

Ein weiterer Höhepunkt wird im Spätsommer die Teilnahme im Zweier-Team am Transalpine Run sein, ein achttägiger Etappenlauf über circa 270 Kilometer und 16.000 Höhenmeter hoch und runter.



LAUF FÜR DEIN LEBEN.

15. – 17. Mai 2015

Ziel: AUESTADION

MARATHON • HALBMARATHON
MARATHON-STAFFEL • WALKING
HANDBIKE • HALBMARATHON
DEUTSCHE KIRCHENMEISTERSCHAFTEN
MARATHON-MESSE • MINI-MARATHON

Nächster Schritt: JETZT ANMELDEN!
WWW.KASSEL-MARATHON.DE

13.06. 2015

Marathon
Abenbürg

Marathon
Halbmarathon
Paar-Staffel-Marathon
13,3km-Lauf
5,4km Fitnesslauf
Schülerlauf • Kinderlauf
Walking HM
Walking 13,3km

www.skatstadtmarathon.de