

Traumjob Lauftrainer

Unter den immer zahlreicher werdenden Hobbyläufern entwickeln sich immer auch einige, die ihrem alten Beruf entfliehen und Lauftrainer werden wollen. Das Hobby zum Beruf machen, ist in vielen Fällen riskant. Mit dem Hintergrund des Laufcampus Netzwerkes ist aber niemand auf sich allein gestellt, sondern kann von zahlreichen Unterstützungsmöglichkeiten profitieren. Wir haben für Sie das Herzstück der Akademie getestet: Die Ausbildung zum Laufcampus C-Trainer.

Von Freya Klasing

Unter den Läufern gibt es wohl kaum einen, der den Namen Andreas Butz nicht schon einmal irgendwo gelesen oder gehört hat. Und das ist auch kein Wunder, denn er hat eine eigene Läufer- und Lauftrainerwelt geschaffen, in die er am liebsten alle entführen möchte. Begonnen hat die Reise ganz klein. Als Selfmade-Experte baut sich Andreas vor etwa 10 Jahren sein Herzstück auf: die Laufcampus Akademie. Das Ziel ist eine bessere Betreuung von Hobbyläufern durch andere Hobbyläufer, die ihre eigene Passion zum Laufen durch Fachseminare der Laufcampus Akademie zu Expertenwissen wandeln. Die Grundlage der Akademie ist die Laufcampus Trainer-C-Ausbildung. Ohne die geht nichts. Na ja oder nur sehr wenig. Wer Seminare wie „Trainingsplanung“ oder „6-aus-4-Athletiktraining“ belegen möchte, der muss als Grundlage den C-Trainer vorweisen können. Die Ausbildung verspricht, auch als Hobbyläufer oder vielleicht gerade als solcher, andere Hobbyläufer zu besseren und gesünderen Läufern zu machen.

Klickt man sich auf der Suche nach einer Qualifizierung zum Lauftrainer durchs Internet, dann wird einem recht schnell klar: Das Angebot an Lizenzen ist recht groß. Viele unterschiedliche private Akademien machen einem ihre Ausbildungen schmackhaft. Was einem bei der Durchsicht im Kopf herumschwirrt, ist in jedem Fall die Frage: Wie kommt die Lizenz bei meinen zukünftigen

Kunden an? Die wissen in der Regel mit den unterschiedlichen Akademien nichts anzufangen. Aus genau diesem Grund entscheiden sich viele angehende Lauftrainer für eine Akademie, die überregional bekannt und sowohl bei Freizeitsportlern als auch bei ambitionierten Größen der Laufszene anerkannt ist. Und das ist Laufcampus. Ein Netzwerk von 400 Trainern, weit über 20 verschiedene Präsenz-Ausbildungen und eine starke Onlineplattform für bestehende Trainer bieten eine professionelle Arbeitsgrundlage. Die Dozenten sind absolute Profis in ihrem Bereich, geht es beispielsweise um juristische Fragen, die durch einen Anwalt vermittelt werden oder um die Faszienexperten vom Kooperationspartner Blackroll. Gründe, Laufcampus als Ausbildungspartner zu wählen, gibt es also genügend. Für uns war genau das Grund genug, für Sie diese Ausbildung auf Herz und Nieren zu prüfen, also Laufsachen geschnappt, Schreibblock eingepackt und auf nach Euskirchen.

Schlauer als 80 % aller Läufer

Im Vorfeld wurde man bereits per E-Mail über den Ablauf der beiden Tage informiert. Mit Tim vom Laufcampus hat man einen kompetenten und sehr bemühten Ansprechpartner, den man mit sämtlichen Fragen quälen darf. Am Seminarort angekommen, wird jeder Teilnehmer mit einer Infomappe und einem Arbeitsbuch zur



Ausbildung ausgestattet. Alle besprochenen Themen können dort mithilfe von Leitfragen im Laufe des Seminars ausgefüllt werden. Die Gedankenstütze hilft einem dann am Ende des Seminars, wenn es an die kleine, aber mit einem Augenzwinkern zu betrachtende „Prüfung“ geht. Schlauer werden als 80 % der Läufer, das wird uns mit diesem Lauftrainerkurs versprochen. Wir sind gespannt.

Los geht es mit einer Vorstellungsrunde, bei der bereits klar wird, wie weit bekannt und anerkannt die Laufcampus-Methode ist. Es versammeln sich in dem Seminarraum sämtliche Läufervarianten, von wirklich schnellen Läufern, wie Yannick, der für fünf Kilometer nur etwas mehr als 14 Minuten benötigt, über Laufblogger, Ultraläufer, die zum Teil schon über 200 Kilometer am Stück auf dem Buckel haben, hin zu denen, die bislang für sich selbst laufen, vielleicht auch aus purem Genuss oder um fit zu bleiben. Es sind Menschen dabei, die planen, ihre bisherige Bürokarriere an den Nagel zu hängen und sich selbst als Lauftrainer neu zu erfinden und die Laufleidenschaft weiterzugeben. Auch dabei sind Läufer, die bereits seit langer Zeit in Sportfachgeschäften arbeiten und ihre Kunden noch professioneller beraten möchten. Die angehenden Lauftrainer kommen von überall her, sei es Niedersachsen, das Saarland, Sachsen und sogar Österreich.



Praktische Übungen gehören neben der Theorie zum festen Bestandteil der Ausbildung.



Fotos: Horst Fehse

Andreas leitet die Vorstellungsrunde sehr kurzweilig und schafft es, mit dem einen oder anderen lockeren Spruch, immer wieder nach oben zuckende Mundwinkel zu verursachen. Er stellt die Möglichkeiten der Laufcampus Akademie kurz vor und gibt einen Einblick in den Ablauf der zwei Tage. Ein Trainerschein in zwei Tagen kann nur funktionieren, wenn alles perfekt aufeinander abgestimmt ist. Und da beweist Andreas nicht nur seine langjährige Erfahrung, sondern auch sein Talent, wirklich alle in den Bann zu ziehen und mitzureißen. Wir füllen einen Anamnesebogen aus und sammeln uns zur Abfahrt zu unserer ersten Praxiseinheit im Erfstadion Euskirchen.

Die erste Praxiseinheit

Angekommen, umgezogen und los geht's mit Lockerungsübungen und Einlaufen. Dabei wird uns immer wieder bewusst gemacht, dass wir uns diese Übungen als wichtigen Baustein der Einheiten merken

„*Bei der Frage nach dem persönlichen Ziel durch das Training mit mir habe ich immer komisch geguckt, wenn jemand sagte, er wolle fit bleiben. Heute weiß ich, dass fit bleiben eine richtig coole Geschichte ist!*“

(Andreas Butz)

müssen. Am kommenden Tag wird uns Teilnehmern das Zepter überlassen und wir müssen uns als Trainer behaupten.

Um uns zu demonstrieren, mit welchem Laufstil wir unterwegs sind, machen wir eine Videoanalyse. Dabei wird klar, dass die meisten von uns auf der Ferse landen. Das ist nicht ungewöhnlich, denn so geht es dem größten Teil der Läuferchaft auch. Und weil die meisten Läufer von sich behaupten, Mittelfuß zu laufen, macht eine

solche Analyse mit den Kunden nicht nur Sinn, sondern bildet die Grundlage der Zusammenarbeit. Immerhin ist es ein Ziel, seine zukünftigen Schützlinge nicht nur besser, sondern auch gesünder laufen zu lassen. Warm und gelockert sind wir bereit für die praktische Einführung des richtigen Laufstils. Eindrucksvoll beweist Andreas die absolute Natürlichkeit des Mittelfußlaufstils, betont aber auch, dass der Laufstil auch davon abhängt, auf welchen Wegen und

Distanzen man unterwegs ist. Sprinter haben keine Zeit, die Ferse abzusenken, bevor es an den nächsten Schritt geht, sie laufen also den Vorfußstil. Und wer Ultraläufer ist, der wird über kurz oder lang auf der Ferse landen. Dass dies jedoch anfällig für Verletzungen macht, wird nach weiteren Demonstrationen auch klar. Andreas



lässt bei diesen Erklärungen kein gutes Haar an der Laufschuhindustrie, die seiner Meinung nach einen elementaren Anteil an dieser Entwicklung hat. Immer dicker aufgepolsterte Sohlen lassen kein Missemfinden aufkommen, wenn man beim Laufen auf der Ferse landet, das sei das zentrale Problem. Zwischendurch lässt er keine Gelegenheit aus, uns kurzweilige Geschichten von Teilnehmern vergangener Kurse zu erzählen. Es wird nie langweilig.

So intensiv mit Informationen versorgt, geht es an das Lauf-ABC: unverzichtbar für einen guten Laufstil und funktionell ausgeprägte Läufermuskeln. Das Lauf-ABC ist unter den meisten Sportlern nicht nur wenig beliebt, sondern oft auch gänzlich unbekannt. Mit der Einführung, die man in dem Kurs erhält, kann man jedoch beinahe jeden überzeugen, dass es für einen stabilen Laufstil und eine gute Koordination das zentrale Element im Training ist. Wir hüpfen, laufen und koordinieren also alle nach Anleitung und merken erst, wie schwierig es ist, selbst eine saubere Ausführung der Technik zu beherrschen. Immer natürlich mit dem Hinweis auf den nächsten Tag, an dem wir als Trainer für die Anleitung zuständig sein werden.

Ein Kernelement der Ausbildung ist der LC1000 Test. Es geht darum, so schnell, wie einem möglich, 1.000 Meter auf der Bahn hinter sich zu bringen. Das ist hart. Das fühlt sich auch wirklich nicht gut an! Ist aber ein einfacher Test, der laut Andreas präzise Aussagen über den aktuellen Leistungsstand hervorbringt, ohne sich



komplizierten Lakattests zu unterziehen, bei denen man womöglich am Tag des Tests nicht fit antreten kann. „Sich einmal die Woche für vier Minuten kacke fühlen, um den Leistungsstand zu ermitteln“, scherzt der Laufcampus-Experte. Der LC1000 kann jederzeit wiederholt und somit auch zur Ermittlung der persönlichen Steigerung eingesetzt werden. Andreas lässt uns also laufen und nutzt die Auswertung für den folgenden Tag.

Ein Steigerungslauf noch und ab geht's in die neue Laufcampus Zentrale, um das stärkende Mittagessen einzunehmen. Und zwar vegetarisch. Wieder zurück in den Seminarräumen geht es ans Eingemachte. Die



Laufcampus-Chef Andreas Butz und Laufzeit&Condition Autorin Freya Klasing. Foto: Freya Klasing

Videoaufnahmen werden analysiert und der Fußaufsatz noch einmal als grundlegend wichtig für den Laufstil hervorgehoben. Jeder hat die Gelegenheit, sich zu reflektieren und gedanklich zur Weiterarbeit an der eigenen Professionalität zu nutzen. Dass ein guter Laufstil nicht nur mit dem passenden Fußaufsatz entsteht, hatten sicher viele im Hinterkopf, aber in dem Einführungsseminar ist das der zentrale Ansatzpunkt, der wahrscheinlich in den kommenden Seminaren weiter vertieft wird. Denn das kann und soll das Einführungs-Seminar nicht leisten: Es geht nicht darum, stark ausdifferenzierte Trainingspläne schreiben zu können, das lernt man in einem anderen Seminar. Es geht auch nicht darum, sportwissenschaftliche Personal Trainings zu leisten, auch hierfür kann man sich weiter spezialisieren. Das Seminar bietet die Grundlagen der Laufcampus-Methode zur Arbeit mit Kunden an. Dazu gehören die Trainingsbausteine, die grundlegenden

Tipps der Laufcampus-Methode, auch für die Wahl des „richtigen Laufschuhs“ und die einzelnen Begrifflichkeiten, die sich innerhalb der Akademie für das Training entwickelt haben. Und das ist bereits eine ganze Menge, wie man anhand des Arbeitsbuches schnell feststellt. Am Ende des ersten Tages qualmt der Kopf.

Anleiten und vormachen

Der zweite Tag startet mit einem beeindruckenden Film „Die Geheimnisse des perfekten Läufers“. Er sensibilisiert dafür, wie sich die Menschheit im Laufe der Evolution zum Läufer entwickelte und warum viele Länder in Afrika derart viele Weltklasseläufer hervorbringen. Diesen beeindruckenden

Input im Hinterkopf behaltend, geht es wieder auf die Laufbahn. Diesmal sind die angehenden Trainer dazu angehalten, die Übungen anzuleiten. Ein Highlight: das Wissen, wie man Intervalltraining mit Personen unterschiedlicher Leistungsgruppen gestalten kann. Motivierender als in Kleingruppen die anderen zu jagen, ohne dabei jedoch zu schnell zu werden, geht es wohl kaum. Pause. Nach Bananenbrot, Quinoasalat und weiteren Leckereien geht es in dem uns bekannten Seminarraum an einen Kern unserer zukünftigen Trainertätigkeit: das Berechnen der Trainingsbereiche und der Intervallzeiten mit dem Laufcampus-Tool. Viel theoretischer Input zur Bedienung und den Berechnungen folgt, aber auch viele Beispiele werden besprochen. Am Ende bleibt das Gefühl, dass dafür vielleicht ein bisschen zu wenig Zeit war. Wer sich aber genauer für dieses Thema interessiert, der kann und sollte das Thema „Trainingsplanung“ in den Blick nehmen, denn dafür gibt es ein eigenes Seminar. Am Ende kurz noch das Arbeitsbuch durchgecheckt, ob auch kein Inhalt hintenübergefallen ist. Dann folgt der Test. Wer in den zwei Tagen trotz viel Input aufgepasst hat, der sollte die Fragen durchaus zufriedenstellend beantworten können. Die abgefragten Laufcampus-Inhalte werden bei jeder sich bietenden Gelegenheit erwähnt und verankern sich beinahe wie von allein in den Köpfen. Am Ende ist niemand durchgefallen und somit hat Laufcampus 28 neue Trainer, die das Netzwerk nutzen und erweitern können. Solche, die als Läufer aus Leidenschaft nun anderen Hobbyläufern helfen können, gesünder und besser zu laufen.