

5. CAU Hochhauslauf 2019

Hier finden Sie hilfreiche Tipps für den Hochhauslauf von unserem erfahrenen Läufer und Experten Gerrit Kröger:

Techniktipps:

- Ein 2-Stufenrhythmus ist am effektivsten und schnellsten zu laufen
- Nach Möglichkeit das Gelände nutzen und vor allem kräftig um die Ecken ziehen
- Für das schnelle Kurvenlaufen empfehle ich zwei mögliche Techniken:
 1. Immer an der Innenseite bleiben, um den kürzesten Weg zu laufen oder
 2. innen in die Kurven einlaufen und dann mit Schwung aus der Kurve laufen, um auf das äußere Gelände zu wechseln
- Etwas veränderte Körperhaltung als beim Laufen in der Ebene
 - ➔ Beugung des Oberkörpers nach vorne
 - ➔ Dieses nimmt etwas Belastung von den Beinen
 - ➔ Teilweise auch Hände auf den Knien sinnvoll; wenn die Kraft nachlässt

Tipps zur Renneinteilung:

- Die Wettkampfdistanz ist vergleichbar mit einem Langsprint auf der Bahn (ca. etwas mehr als 400m)
- Die Kräfte sollten gut eingeteilt werden, sonst ist das Laufen ab Stockwerk 10 kaum noch möglich (erste 5 Stockwerke nicht zu schnell angehen)
- Falls die Kraft nachlässt, dann lieber im 2 Stufenrhythmus weiter gehen, als mit einer Stufe zu laufen (Gehen ist in dem Fall effektiver und schneller)

Weitere Tipps:

- Ich empfehle 2x pro Woche Intervalle auf Treppen in das Training einzubauen
- Intensives Training an den Tagen unmittelbar vor dem Wettkampf hat keinen Effekt mehr und macht im Wettkampf eher langsamer als schneller
- Die wichtigsten Muskelgruppen für das Treppenlaufen sind insbesondere folgende: Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkelbeugemuskulatur, Rückenstrecker, vordere Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur