

ACHIM ACHILLES
mit
Dr. Fernando Dimeo & Jens Karraß

ACHILLES' LAUFBERATER

Training, Idealgewicht, Gesundheit, Motivation –
Antworten auf alle Läufer-Fragen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

INHALT

Die 7 Leben des Läufers	9
Wir Läufer sind doch alle gleich	11
1. Unser Leben als ewige Anfänger	23
Hilfe, meine Frau will jetzt auch laufen	25
<i>Alles über Anfahren, Durchhalten, Rauchen, Walken, Trainingspläne, Schuhe, Enttäuschungen, Erfolge, Anti-Aging, Waldboden, Stretchen, Krampfadern, Asthma, Alkohol, Sport-BHs, Kälte, Wärme und Unterwäsche</i>	
2. Unser Leben mit Gewichtsproblemen	51
Krieg dem Kohlehydrat	53
<i>Alles über Abnehmen, Pulsfrequenz, Strecken, Fettverbrennung, Frauen, Tempo, Kohlehydrate, aerob/anaerob, Currywurst, Zunehmen, Atkins, Magersucht, gedämpfte Sohlen und traurige Oberkörper</i>	
3. Unser Leben mit der Laufsucht	79
Lohn der Arbeit	81
<i>Alles über Tempo, Erholung, Mikrozyklus, Traubenzucker, Stresshormone, Schlaflosigkeit, Warmduscher, Gewichte, Rucksäcke, Bergläufe, Seitenstechen, Lidzucken, Hornhaut, taube Füße, Trinkgürtel und Bierbrüste</i>	
4. Unser Leben mit der Motivationskrise	123
Keine Lust	125
<i>Alles über normale Ausreden, gute Ausreden, Eisenmangel, Steffny, Langeweile, Stillstand, Runner's High, Inspiration, Transpiration, Rammstein, Litauen, Dubai, Shanghai und Auswurf</i>	

5. Unser Leben mit den ewigen Verletzungen	149
Aua!	151
<i>Alles über Blasen, Knie, Knorpel, Hüftpfannensteilstellung, Seitenstechen, Gicht, Kernspintomographie, Achillessehne, Einlagen, Senkspreizfuß, Pronation, Ultraschall, Reizstrom, Kälte, Ermüdungsbruch und Heuschnupfen</i>	
6. Unser Leben für den optimalen Wettkampf	179
Qualität kommt von Qual	181
<i>Alles über Halbmarathon, Hermannslauf, Marathon, Cola, Pulsuhren, lange Läufe, noch längere Läufe, harte Waden, Powergel, Privatleben, Leistungsdiagnostik, Rennverpflegung und den Mann mit dem Hammer</i>	
7. Unser Leben als total entspannte Zen-Läufer	215
Eins mit dem Universum	217
<i>Alles über völlig entspanntes Laufen, ohne Druck und Ehrgeiz, ohne Schmerzen, ohne Gequengel des Partners, ohne danach lauernde Termine oder sonstige Probleme</i>	
Kleines Läufer-ABC	223
Die Autoren	249
Register	252

Die 7 Leben des Läufers





Wir Läufer sind doch alle gleich

Wir Läufer sind doch alle gleich. Ob Jung oder Alt, Anfänger oder Routinier, schwedischer Ehemann oder iranische Single-Frau, uns quälen die gleichen Sorgen. Wir haben Angst, dass es wehtut. Wir beten, dass wir endlich einmal besser werden, ohne dass wir wirklich daran glauben würden. Dafür quält uns stets das schlechte Gewissen, dass wir uns zu wenig schinden.

Laufen ist eine Qual, immer, ganz egal, ob man gerade läuft, dann ist sie physisch, oder nicht läuft, dann ist sie psychisch. Es sei denn, das Laktat sitzt einem noch hartnäckig im Musculus tensor fasciae latae, was sie ja gern mal tut, diese miese kleine Milchsäure, vor allem, wenn man höchstens einmal im Monat an der seit Jahren bedenklich grobschlächtigen Technik arbeitet und zu diesem Zweck alberne Verrenkungen im Stadion macht. Das dämliche Grinsen der anderen quält übrigens auch.

Am Tag danach liegt man röchelnd auf dem Sofa und leidet an Beinpein und Seelenschmerz gleichzeitig, wegen des heute entgangenen Trainings. Geht man trotzdem hin, schmerzen die Beine noch doller, aber nicht so stark wie die Tatsache, dass diese Neue, diese dunkelhaarige Frau, die erst zwei-, dreimal da war und bestimmt schon fast 50 ist, dass die offen-

sichtlich sehr viel flotter über 1000 Meter wetzt als man selbst, der sich schon seit Jahren ohne größere Fortschritte über diese Distanz quält.

Laufen, das ist aber auch Hoffnung. Die Illusion, nach dem samstäglichen Waldlauf nicht ganz so kaputt zu sein wie letzte Woche, die Illusion, dass die kleine, süße Praktikantin interessiert bis bewundernd gucken wird, wenn wir wie zufällig an der Stuhlkante ein Stück Hosenbein hochschieben, um unsere nun wirklich nicht schlechte Wade hervorblitzen zu lassen, die wir genau in diesem Moment auch noch anzuspannen versuchen, ohne angestrengt auszusehen, vor allem aber die Illusion, dass wir es dieses Jahr endlich packen können mit der neuen Bestzeit.

Jeder Blödhammel gibt mit seiner Zehn-Kilometer-Zeit von unter 40 Minuten an; dann werden wir doch wenigstens unter 45 bleiben. Aber seien wir ehrlich: Unter 50 war schon anstrengend genug. Und gesund ist es ja auch nicht, diese Anstrengerei. Ist uns sowieso völlig egal. Was soll der Stress? Man kann ja auch mal vernünftig sein und muss nicht immer in Leistungskategorien denken, sagt das Engelchen. Vernünftig? Was ist das?, fragt dagegen das Teufelchen. Wir wollen siegen, um jeden Preis. Lieber tot als Zweiter. Wofür treiben wir den ganzen Irrsinn denn sonst?

Laufen ist permanenter Widerspruch, Hegelsche Dialektik mit Matsche am Schuh, das ewige Auf und Ab zwischen Hoffen und Bangen, zwischen Euphorie und Suizidplänen, zwischen Sucht und Unlust, ein emotionales und physisches Durcheinander, das uns noch mehr als ohnehin schon an uns zweifeln lässt. Einmal, nur einmal, wollen wir einen großen Sieg, am liebsten über uns selbst. Aber anstrengen wollen wir uns lieber nicht, auf jeden Fall nicht so viel. Wir sind uns deswegen nie gut genug. Wir könnten immer besser sein, als wir sind. Auch dünner. Aber nächste Woche ist auch noch ein Tag zum Trainieren, das reicht ja wohl zum Bessersein.

Wir müssen immer weiterlaufen, damit wir weiter an uns leiden können. Laufen ohne Leiden ist völliger Quatsch. Leiden gehört untrennbar zum Laufen. Es gibt ja auch kein Bier ohne Wasser.

Leiden, das ist ein gutes Stichwort. Natürlich tut uns immer irgendetwas weh. Neben den vielen ernsten Verletzungen, die wir schon seit Jahren mit uns herumtragen, weil wir sie geduldig und heldenhaft verschleppt haben, sind da noch diese ganzen kleinen Ärgerlichkeiten, die sich durch konsequentes Ignorieren vielleicht auch einmal zu etwas Ernsthaftem auswachsen. Es ist dieses wohlbekannte Zwicken und Piepen und Pfeifen und Gurgeln und Quietschen in allen erdenklichen Regionen des Körpers, jenes vertraute Grundgrummeln auch dort, wo normale Menschen niemals Körpergeräusche vermuten würden.

Neue Geräusche machen den Läufer hingegen ausgesprochen misstrauisch. In der Schulter zum Beispiel hat es bislang immer nur gejault. Aber seit gestern klappert es da auch. Ob es was Ernstes ist, Dramatisches gar, mit dem ich beim nächsten Lauftreff so richtig angeben kann? Eine Läuferschulter? Ist das lebensbedrohlich? Jedenfalls hatte das in den letzten Monaten niemand. Fix den lateinischen Ausdruck gegoogelt und die ganze Mitläuferbande steht stramm vor Andacht. »Läuferschulter ...«, murmeln sie und spüren ganz feste ringsherum um ihren eigenen Schultergürtel. Aber da ist nichts außer dem altbekannten Quietschen. Tjaha, so eine Läuferschulter hättet ihr wohl auch gern, denke ich mir dann. Aber nachmachen ist zu einfach. Ihr Schlingel müsst euch schon eine eigene exotische Krankheit ausdenken. Jeder Läufer hat eben den Ehrgeiz, sein ganz persönliches Zipperlein zu besitzen.

Ähnlich individualistisch geht es bei der Ausrüstung zu. I-pod im Schuh, geruchsvernichtende Silberfasern um Fuß und Knöchel, Tattoo an der Wade, Bandage am Knie, ein durchs lange Laufen unnatürlich verschrumpeltes Dingsbums etwas höher,

dazu Nierenwärmer, Pulsgurt, Spiderman-Brille und Goretex-Mütze, alles zusammengehalten von dreilagigem Atmungstextil in den Trendfarben der Mülltrennungsbranche. Natürlich braucht man das ganze Gerümpel nicht. Anders wäre auch nicht zu erklären, warum der Deutsche Meister im Marathon vor 30 Jahren schneller war als seine Nachfolger heute, ganz ohne Sohlen aus der Flugzeugträgerforschung und all dem anderen Schnickschnack.

Ja, wo gelaufen wird, da herrscht Durcheinander bis zur Perma-Verwirrung, da stellen sich Fragen, von denen man bis vor Kurzem noch gar nicht wusste, dass es sie überhaupt geben könnte. Das richtige Training, das optimale Gewicht, was soll ich unbedingt tun, was lieber lassen? Orientierung brauchen wir eben nicht nur in Wertefragen, sondern noch viel mehr beim Laufen. Der ausdauer sportlichen Bewusstseins-Industrie, die uns via Fachgeschäft, Magazin, Internet und Sportskameraden zu immer neuen Großinvestitionen verleiten will, stehen wir häufig hilflos gegenüber. Und zwar jeder von uns. In diesem Dschungel der Orientierungslosigkeit gibt es nun Licht. Dieses Buch ist ein Hochsitz mit Superfernrohr. Von hier gibt es schonungslosen Ein- und Überblick, bis hinein in die dunkelste Ecke der gequälten Läuferseele.

Wer zu unserer Gemeinde gehört, der weiß: Dem Läufer, ganz gleich ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Weltmeister, stellen sich Fragen, viele Fragen, die mit zunehmender Dauer der Lauf-Karriere nicht weniger werden, sondern immer mehr. Je tiefer man in den geheimnisvollen Läufer-Kosmos eindringt, desto komplexer wird das scheinbar so simple Zusammenspiel von ein paar Knochen und Muskeln, das zur normalsten Tätigkeit in der Geschichte der Menschheit führt.

Dieses vermeintlich so simple Laufen, das ist ein hochkomplexes dynamisches Körperkunstwerk, ein von Millionen korrespondierender Variablen abhängiger Prozess, dem man sich nur annähern kann. Vollends verstehen wird man Physis und

Psyche des Läufers allerdings nie. Das macht diese höchst banale Tätigkeit ja auch so spannend.

Wie groß der Bedarf an Beratung ist, an einfühlsamen Worten, an Trost oder Antrieb, vor allem aber an Klarheit und Verständlichkeit, das erfuhr das Team von SPIEGEL ONLINE schon nach wenigen Folgen der Läufer-Kolumne »Achilles' Ferse«, die 2004 startete.

»Lieber Achim ...«, so beginnen lustige, dramatische, kluge und bisweilen hilflose, ja, man muss es sagen, manchmal auch sehr bizarre Fragen, die seitdem täglich aus aller Welt in der unermüdlich schuftenden Sportredaktion von SPIEGEL ONLINE in Hamburg eingehen und von dort, um die gelegentlichen Beschimpfungen gesäubert, nach Berlin weitergereicht werden.

Unter dem Titel »Achilles' Ferse« kümmert sich zweimal wöchentlich ein kompetentes Trio geduldig, fröhlich und manchmal auch ungehalten um Probleme und Problemchen der größten Glaubensgemeinschaft der Welt: den Läufern.

Der Trainer **Jens Karraß**, der die zehn Kilometer einst unter 28 Minuten schaffte, sowie **Dr. med. Fernando Dimeo**, der seinen besten Marathon in 2 Stunden und 19 Minuten bewältigte, sind nicht nur ausgezeichnete Läufer, sondern auch Experten, wenn es mal nicht so läuft. **Achim Achilles** schließlich ist für philosophische Haushaltsweisheiten zuständig.

Karraß, von Fans auch ehrfürchtig »Das Klemmbrett« genannt, coacht Prominente, gibt Laufkurse und bekämpft gemeinsam mit einer großen Krankenkasse die Volkskrankheit Bewegungsmangel.

Doc Dimeo, gebürtiger Argentinier, leitet die sportmedizinische Abteilung der Charité, der größten deutschen Klinik, und betreut dort zahlreiche Spitzen- und Breitensportler.

Achilles wiederum schöpft aus seinem Erfahrungsschatz, den er in Hunderten von einsamen Trainingsstunden in den Grünanlagen der Hauptstadt angesammelt hat.

Bei allen Unsicherheiten, Unschärfen und Unklarheiten, die eine Beratung per Internet mit sich bringt, hat das Trio Achilles/Dimeo/Karraß bislang Erstklassiges geleistet an Leiben und Seelen ambitionierter Breitensportler und denen, die es noch werden wollen. Das belegen die Dankeschreiben aus aller Welt, die bisweilen gar in eindeutigen Angeboten von emotional aufgewühlten Läuferinnen (und Läufern) gipfeln.

Das Beratungsteam hatte durch seine stete Tätigkeit in den vergangenen zwei Jahren die Chance, die Läufergemeinde intensiv zu beobachten. Das Ergebnis dieser quasi-repräsentativen Studien wird als Weisheitswissen die Basis dieses Werks abgeben. Die rastlose Aufklärungstätigkeit im Dienste des zu allem entschlossenen Ausdauersportlers ist in diesem Buch zusammengefasst, ausgebaut und mit einigen der sensibelsten Achilles-Kolumnen angereichert.

Das Trio machte beim Beratungsdienst eine bahnbrechende Entdeckung, die sich als seelische Wohltat für die gequälte Läuferseele erweisen wird: In Wirklichkeit gibt es zwischen Anfänger und Profi, zwischen Jung und Alt, dick und dünn, langsam oder schnell gar nicht so große Unterschiede, allenfalls bei Mann und Frau. Im Prinzip aber sind wir Läufer einander wirklich erschreckend ähnlich.

Das Dasein eines jeden von uns Ausdauersportlern lässt sich in weitgehend identische Phasen aufteilen, mit den gleichen Problemen, aber auch den gleichen Erfolgserlebnissen: die sieben Leben des Läufers. Jeder von uns ist immer ein Anfänger, keiner von uns ist mit seinem Gewicht zufrieden, nur selten mit seinen Leistungen, jeder ärgert sich mit mehr oder minder gravierenden Verletzungen oder Handicaps herum, fragt sich, ob die Ausrüstung wirklich optimal zusammengestellt ist, alle träumen wir vom perfekten Wettkampf und natürlich von jenem wundervollen Tag, an dem wir endlich völlig entspannt laufen, ohne dieses rhythmisch stampfende »Du musst – Du musst – Du musst« im Schädel. Jeder trägt sie in sich, diese sieben Leben.

1. Unser Leben als ewige **Anfänger**

Ob Weltmeister oder Erstläufer, wir stehen jeden Tag wieder vor neuen Chancen und Herausforderungen, müssen uns immer wieder aufraffen und wissen dennoch nicht, wie es ausgeht, ob wir zufrieden in die Badewanne gleiten oder mit diesem unbestimmten Gefühl, dass wir eigentlich auch etwas besser hätten sein können. So ganz zufrieden sind wir nie. Aber morgen fangen wir ja wieder an.

2. Unser Leben mit **Gewichtsproblemen**

Wer läuft, hat ein Gewichtsproblem. Wer viel zu schwer ist, ruiniert seine Gelenke, wer viel zu mager ist, hat wenig zuzusetzen in harten Zeiten. Ein paar hundert Gramm zu viel auf den Hüften können den Profi um seine Medaille bringen; fünf Kilogramm Übergewicht können darüber entscheiden, ob das Ziel des Marathons im Glückstaumel, mit Krämpfen oder gar nicht erreicht wurde. Wer anfängt zu laufen, will oder muss fast immer auch sein Gewicht in den Griff bekommen. Fakt ist: Das wollen alle.

3. Unser Leben in der **Motivationskrise**

Laufen ist ein knallharter Psychosport. Jetzt mal ehrlich: Wie soll sich ein mittelmäßig intelligenter Mensch jeden Tag aufs Neue einreden, dass es ganz toll sei, bei Eisregen durch die Nacht zu laufen? Ist es natürlich nicht, es ist objektiv kalt und ekelig. Schon bei weit geringeren Anlässen zum Schwänzen vollbringt das menschliche Gehirn nobelpreisverdächtige Denkleistungen, wenn es darum geht, eine Ausrede zu finden, warum ausgerechnet heute das Läfchen mal ausfällt. Das ist an sich kein

Problem. Wenn es am Tag darauf allerdings wieder geschieht und die ganzen nächsten vier Wochen auch – dann sollte man von einer ernststen Motivationskrise ausgehen. Die befällt allerdings nicht nur Anfänger, sondern auch und vor allem Profis. Denn die müssen sich noch viel öfter zum Training aufraffen. Der Trost: Es geht allen so.

4. Unser Leben mit der **Laufsucht**

Ganz egal, ob Unlust, Verletzung, berufliche Belastung oder ein Baby – Gründe gibt es immer, das Laufen für eine Weile zu unterbrechen. Doch immer nagt dieses Gefühl an der Psyche, dass man dringend mal wieder laufen müsste. Auch wenn ein paar Tage ohne Laufen ganz wunderbar sind, so ist ein Leben ohne Laufen völlig undenkbar. Die Sucht hat den Läufer gepackt. Unschön ist vor allem der Moment des Wiedereinstiegs, das Wissen darum, dass man früher besser war, dass es Muskelkater geben wird oder Schlimmeres. Aber der routinierte Läufer weiß auch: Mit etwas Anstrengung kann man die einstige Leistungsfähigkeit zurückerobern. Der Laufsüchtige weiß, dass er schneller, länger, schöner laufen kann, wenn er nur konzentriert darauf hintrainiert. Und davon träumen alle.

5. Unser Leben mit **Verletzungen**

Läufer sind eigentlich immer verletzt. Denn wer läuft, belastet seinen Bewegungsapparat, und zwar bei jedem Lauf ein wenig anders. Mal hat man sich in der Nacht verlegen, mal schief am Schreibtisch gesessen, mal steckt das Training von gestern noch in den Knochen, mal drückt der volle Magen, mal der neue Schuh. Irgend-

einen kleinen Beweggrund gibt es immer, der die Statik verändert und damit, wenn vielleicht auch nur um Millimeter, die Reibepunkte von Muskeln und Gelenken. Abgesehen von chronischen Schäden sind es meist Überlastungssymptome, die den Läufer peinigen. Das kann dem Anfänger genauso ergehen wie dem Top-Athleten, der in der Vorbereitung für einen großen Wettkampf steckt. Und manchmal sind wir ja auch ganz schön stolz auf unser Humpeln, aus dem sich wunderbare Dialoge mit Nicht-Läufern entwickeln, die in Kopfschütteln, aber letztendlich doch oft auch in heimliche Bewunderung münden. Die entscheidende Frage, die sich jedem Läufer stellt, lautet nur: Wo ist die Grenze, wann hört man besser auf?

6. Unser Leben für den optimalen **Wettkampf**

Machen wir uns nichts vor: Selbst derjenige, der seit zehn Jahren seine wöchentliche Runde um den Ententeich zockelt, träumt im Innersten doch auch vom großen Wettbewerb, von Marathon oder Stadtlauf, und wenn er nur über drei Kilometer geht. Wer läuft, will Wettbewerb, und das ist ja auch gut so. Wer aber Wettläufe schon mitgemacht hat, der weiß auch: Den idealen Lauf gibt es nicht. Mal spielen die Nerven verrückt, mal war es zu wenig Vorbereitung, mal, aber seltener, zu viel. Dann das Wetter, die Temperatur, Strecke, Schuhe und vor allem die falschen Gegner, entweder zu langsam oder zu schnell. Fakt ist: Der Traum vom optimalen Lauf gegen die Uhr beseelt jeden Läufer, sogar den Anfänger. Es soll Spaß machen und erfolgreich sein. Und nicht für ewig ein Traum bleiben.

7. Unser Leben als total entspannte **Zen-Läufer**

Laufen ist Stress, wie wir gelernt haben. Man muss an so vieles denken, hat so viele Ängste und dann noch dieses Rumpeln im Bauch. War wohl doch ein Bier zu viel gestern. Einmal Laufen, ganz ohne Schmerzen, Leistungsdruck und Partnergequengel, Dahingleiten im Rausch der Endorphine, die Uhr vergessen, das Gepläher des Nebenmannes überhören, eins sein mit dem Universum. Geht das? Natürlich nicht. Der Zen-Lauf ist eine Fiktion. Aber dennoch träumen wir alle davon.

Jeder kann an einem Tag alle sieben Leben durchlaufen, aber auch monatelang in einem gefangen bleiben. Alle Läufer bewegen sich in diesen Gefühlswelten, nur jeder woanders und auf einer anderen emotionalen Temperatur. Wo der eine bangt und zweifelt, da schmiedet der andere kühne Pläne. Und am nächsten Sonntag ist es umgekehrt.

Das bedeutet aber auch: Die Welt des Läufers ist begrenzt und dadurch überschaubar. Und deswegen kennt letztendlich jeder Läufer diese Pole sehr genau, zwischen denen er und jeder andere hin und her schwanken. Ob Erna Klawuttke aus Pankow oder der Kenianer aus dem Hochland – alle werden unablässig von Angst und Freude, von Hoffen und Bangen geschüttelt, ihnen wird Disziplin abverlangt und Leistungsbereitschaft, ob sie nun erstmals die mörderische Runde um den Stadtwaldsee in Angriff nehmen oder zum dreiundzwanzigsten Mal ihre Marathon-Bestzeit verbessern wollen.

Jeder ist fast immer und überall Anfänger, keiner darf jemals aufhören, ohne nicht bitter bestraft zu werden. Jeder Lauf ist jeden Tag anders, immer wieder drohen neue Überraschungen. Man fühlt sich fit und nichts geht, man fühlt sich schlecht und alles fliegt. Und umgekehrt. Und alle sind immer wieder

froh, dass sie sich auch heute aufgerafft haben, um sich über ein paar Kilometer zu quälen.

Läufer sind eben alle gleich; sie haben alle sieben Leben. Daher werden die Fragen in sieben entsprechenden Kapiteln beantwortet, die für jeden interessant sein dürften. Für den Fortgeschrittenen, um sich seiner Anfänge zu vergewissern. Und für den Anfänger, um schon mal zu schnuppern, wie es so ist, wenn einen die Laufsucht so richtig erwischt hat. Jedes Kapitel wird von einem einfühlsamen Beitrag des Hobby-Läufers Achim Achilles eingeleitet. Es folgen Fragen, die das Trio Achilles, Dimeo und Karraß beantwortet, mal allein, mal gemeinsam. In informativen Schwerpunkten werden die häufigsten Fragen besonders ausführlich bearbeitet. Die **fett gedruckten Begriffe** sind Schlüsselworte des gehobenen Laufsports, die jeder kennen und in seiner Laufgruppe wie selbstverständlich anwenden können sollte. Daher werden diese Begriffe im »Kleinen Läufer-ABC« ab Seite 223 noch einmal erklärt. Denn Läufer wollen Läufer beeindrucken. Das haben wir eben auch gemeinsam. Warum, wenn nicht für Anerkennung, treiben wir denn sonst den ganzen Aufwand?

Der regen Teilnahme der Läufer ist ein weiterer wichtiger und höchst lesenswerter Teil dieses Buches zu verdanken. Hier meldet sich die kompetente Community der Achilles-Leser zu Wort, mit Tipps und Tricks und Fragen, die nirgendwo so richtig hinpassen, mal brilliant, mal mehr, mal weniger praktikabel, manchmal nicht ganz ernst gemeint, allesamt jedoch angetan, das Dasein des Läufers zu erleichtern, zumindest aber zu erheitern.

Die Leser berichten von Malaisen und Erfolgen oder empfehlen Strecken von Moskau bis Singapur, zwischen Südafrikas Urwald und dem Emschertal – ein gewaltiger Materialschatz aus dem wahren Läuferleben. Die Lesertipps ziehen sich als »Laufband der Sympathie« über alle Seiten dieses Buches und sparen kein noch so bizarres Thema aus, sei es der schweiß-

sichere Transport von Klopapier, wirkungsvolle Hundeabwehr und familienfreundliche Sportschuhlagerung.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Laufbüchern im Kommando-Ton soll *Achilles' Laufberater* den Freizeitsportler entlasten. Achilles fordert und befiehlt nicht (oder nur selten), sondern zeigt Verständnis für gelegentliche Trainingsfaulheit und Motivationstiefs. So schließt dieses Buch keine Leistungsklasse aus, fordert schon gar nicht den totalen Marathon, sondern bietet Anfängern wie Fortgeschrittenen ein klassisches Stöber-Buch, das man von vorn nach hinten, aber auch von hinten nach vorn, quer oder punktuell lesen kann und immer mit Spaß.

Wichtiger Hinweis:

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder Autors. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Mix
Produktgruppe aus vorwiegend
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *München Super*
liefert Mochenwangen.

Originalausgabe 04/2007

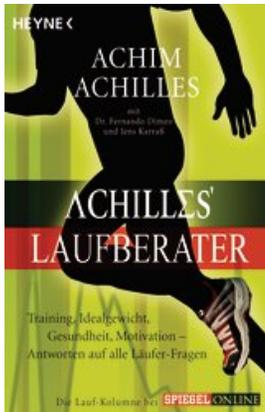
Copyright © 2007 by SPIEGEL ONLINE GmbH, Hamburg,
und Wilhelm Heyne Verlag, München, in der
Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2007

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,
nach einer Grafik von Anna Korolewicz

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN: 978-3-453-60055-3



Achim Achilles

Achilles' Laufberater

Training, Idealgewicht, Gesundheit, Motivation: Antworten auf alle Läufer-Fragen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-60055-3

Heyne

Erscheinungstermin: März 2007

„Kein Herz für Walker!“ Achim Achilles

Deutschlands Läufer lieben ihn und seine „Spiegel“-Online-Kolumne: Denn Achim Achilles kennt ihre Sorgen und spricht ihnen aus der Seele. Nach dem Riesenerfolg des ersten Kolumnen-Bandes hat der Meisterläufer für sein zweites Buch die interessantesten und ausgefallensten Fragen aus seiner umfangreichen Leserpost ausgewählt, die er und seine Experten Dr. Fernando Dimeo und Lauftrainer Jens Karraß pointiert und kompetent zugleich beantworten: eine Fundgrube wertvoller Ratschläge für jeden ambitionierten Hobby-Läufer.

 [Der Titel im Katalog](#)