

Ausdauertraining

Trainingsmethoden

Dauermethoden:

Bei dieser Trainingsform wird bei Intensitäten bis zur anaeroben Schwelle gelaufen. Pausen werden keine eingelegt.

Intervallmethoden:

Bei der Intervallmethode ist die Laufgeschwindigkeit so hoch, dass die anaerobe Schwelle überschritten wird. Das Tempo sollte zwischen 60 und 90 % der Wettkampfgeschwindigkeit liegen. Bei den Intervallen werden Pausen eingelegt, die nicht zur vollständigen Erholung führen.

Wiederholungsmethoden:

Bei Wiederholungsläufen wird mit maximaler Intensität (90 – 100 %) gelaufen. Deshalb ist der Umfang sehr gering, meist 2 – 6 Wiederholungen. Die Pausen erlauben eine vollständige Erholung.

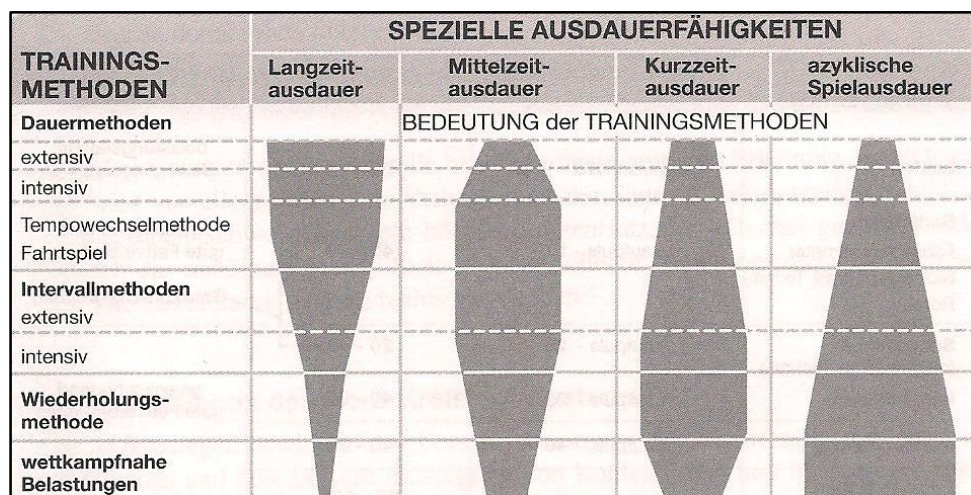
Ausdauertraining im Bereich Gesundheit und Fitness

Es wird nur Training nach der Dauermethode in Betracht gezogen.

Trainingsprogramm	Intensität	Dauer
Minimalprogramm	180 HS – Lebensalter	z. B. 3 x 30 min/Woche
Maximalprogramm	170 HS – ½ Lebensalter	z. B. 4 x 50 min/Woche

Ausdauertraining im Leistungssport

Im Leistungssport werden viel mehr Trainingseinheiten eingesetzt, die unterschiedliche spezifische Ausdauern verbessern.



Dr. Friedmann, Karl: Trainingslehre, Sporttheorie für die Schule, 2. Aufl., promos-Verlag, 2009, S. 59

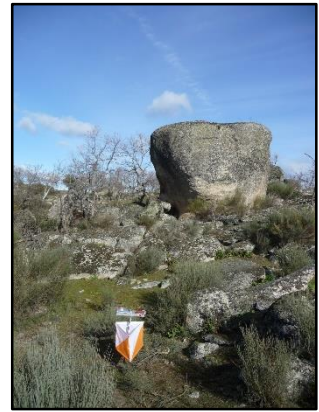
Mein Ausdauertraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraft-training	Intervall-training/ Wiederh.-läufe	60' Dauerlauf/ Aquajogging	Intervall-training	Pause	OL-Training/ Fahrtspiel/ TW-läufe	90' Dauerlauf/ OL-Training

Orientierungslauf

Was ist Orientierungslauf?

Orientierungslauf, auch OL genannt, ist eine Natursportart skandinavischen Ursprungs. Der Läufer muss mit Hilfe einer Karte verschiedene Kontrollpunkte (Posten) der Reihe nach anlaufen. Die Routen zwischen den Posten sind nicht vorgegeben, so dass der Läufer seinen Weg selbst finden muss. An den einzelnen Posten speichert er seine Zeit auf einem elektronischen Chip, der am Finger getragen wird. Somit sind beim Orientierungslauf sowohl gutes Lauf- als auch Konzentrationsvermögen gefordert.



Ausrüstung

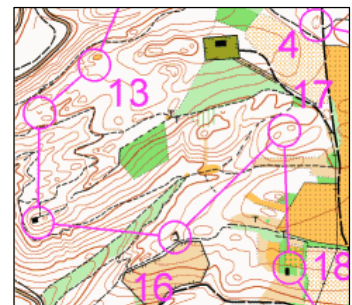
- OL-Karte
- OL-Kompass
- Elektronischer Chip
- OL-Laufkleidung
- OL-Laufschuhe

Karte

Die OL-Karte, das wichtigste Hilfsmittel des Läufers, ist eine spezielle Karte, die vom Wettkampfrichter angefertigt wird. Sie enthält viel mehr Details als eine Wanderkarte und hat einen besser lesbaren Maßstab, z. B. 1 : 10 000 oder 1 : 15 000. Auf die Karte werden vor dem Wettkampf die jeweiligen Bahnen gedruckt.

Varianten

- Klassischer Orientierungslauf
- Mountainbike-OL
- Ski-OL
- Trail-OL für Gehbehinderte



Altersklassen

Orientierungslauf ist eine Sportart, die die ganze Familie, von 10- bis über 80 Jahren, betreiben kann. Je nach Altersklasse ist die Bahn länger und schwieriger (Erwachsenenstrecken) bzw. kürzer oder leichter (Kinder- und Seniorenbahnen).

Bedeutung des Orientierungslaufs

In den skandinavischen Ländern ist Orientierungslauf eine Volkssportart und wird im Schulsport unterrichtet. Dort finden auch die größten Wettkämpfe (z. B. O-Ringen mit bis zu 25 000 Läufern) statt. In Mitteleuropa ist die Schweiz ein bedeutendes OL-Land. In Deutschland gehört Orientierungslauf zum Turnerbund und ist nur eine Randsportart. In Baden-Württemberg gehen meist nur bis zu 150 Läufer an den Start, bei Bundeswettkämpfen sind es bis zu 1000 Teilnehmer.

Quellen

1. Dr. Friedmann, Karl: Trainingslehre, Sporttheorie für die Schule, 2. Aufl., promos-Verlag, 2009.
2. Dresel, Uwe; Fach, Heinz Helge; Seiler Roland: Orientierungslauf-Training, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2008.
3. de.wikipedia.org/wiki/Orientierungslauf, 01.03.2015 13:12 Uhr
4. <http://www.orientierungslauf.de/8/1>, 01.03.2015 14:15 Uhr