

Hier gibt der Bundestrainer der Hobbyläufer Tipps

Der Motivationscoach ist Partner des B2Run

NÜRNBERG - Andreas Butz ist Motivationscoach, Vortragsredner und Buchautor. Sein Lieblingsthema: Leistung und Erfolg durch Laufen. In diesem Jahr fungiert der „Bundestrainer der Hobbyläufer“ als Partner des B2Run, einem rund sechs Kilometer langen Firmenlauf, der am 24. Juli in Nürnberg Station macht. Der MarktSpiegel hat sich mit Andreas Butz, der selbst 13 Jahre in Nürnberg lebte, über das Laufen unterhalten.

Andreas, viele Menschen nehmen sich vor, mehr Sport zu treiben, scheitern dann aber an ihrem inneren Schweinehund. Wie gelingt es, sich langfristig zu motivieren?

Andreas Butz: Ganz einfach, melde Dich für einen Lauf-Event an und posaune Dein Vorhaben im Freundeskreis und in den Sozialen Medien heraus. So hast Du etwas angekündigt, dass Du einhalten willst. Keine Sorge, es muss nicht gleich ein Halb-Marathon sein. Kurzstreckenläufe wie der B2Run sind der perfekte Einstieg. Ebenfalls hilfreich: ein fester Laufpartner. Wenn Du weißt, dass jemand auf Dich wartet, wirst Du Dich mehr bemühen, den Termin einzuhalten.

Welche Tipps gibst Du einem Laufanfänger mit auf den Weg?

Erstens: Geh' dreimal pro Woche laufen, denn einmal ist keinnmal und zweimal erhält bloß die Form – auch wenn Du keine hast. Zweitens: Laufe mindestens 40 Minuten pro Lauf. Das klingt erstmal viel, ist es aber nicht. Drei Läufe á 40 Minuten ergeben zwei Stunden Training pro Woche. Hand aufs



Andreas Butz, der „Bundestrainer der Hobbyläufer“, ist Partner des B2Run, einem rund sechs Kilometer langen Firmenlauf, der am 24. Juli in Nürnberg Station macht.

Foto: Norbert Wilhelm

Herz: Die Zeit hast Du. Drittens: Laufe nicht immer Deine Lieblingsrunde in Deinem Lieblingstempo, sondern bringe Abwechslung rein. Tempowechsel sind Krafttraining fürs Herz und daher ganz wichtig. Und einen Extra-Tipp habe ich noch: Laufe bei einem der drei Läufe so lang und so langsam wie möglich, das optimiert die Fettverbrennung.

Du selbst hast über 130 Marathons absolviert. Was gibt Dir das Laufen?

Es macht mir einfach Sau viel Spaß! Ich bin Lustläufer, gerne in der Natur, tanke beim Laufen Kraft, kriege den Kopf frei – und werde durch die ausgeschütteten Endorphine auch noch belohnt. Das ist doch überragend! Außerdem habe ich in meiner Lauf-Vita noch eine Rechnung offen: Meine Marathon-Bestzeit liegt bei 2 Stunden und 64 Minuten (= 3:04 Stunden). Die möchte ich unbedingt noch fünf Minuten nach unten korrigieren.