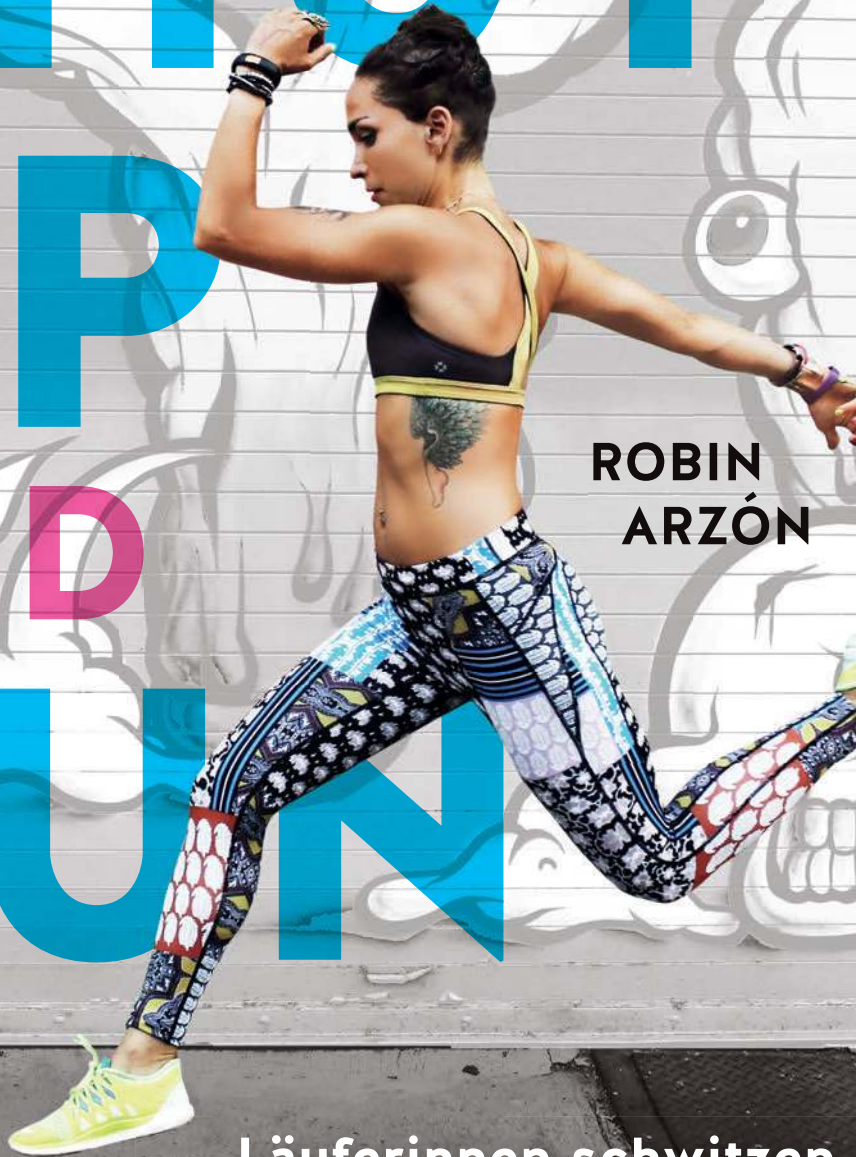


SHUT UP AND RUN

ROBIN
ARZÓN



Läuferinnen schwitzen
nicht, sie glitzern.

INHALT

10

Einleitung

20

1
SCHLUSS MIT
AUSREDEN

32

2
TRÄUME UND
WIE DU SIE
ERREICHST

42

3
RICHTIG
AUFWÄRMEN

58

4
HALT
DEIN TEMPO

76

5
STARKES HERZ,
STARKER KÖRPER,
STARKER GEIST

104

6
HÄRTER,
BESSER,
SCHNELLER,
STÄRKER

126

7
GLITZERN
STATT
SCHWITZEN

140

8
KOPF
ÜBER
STRECKE

158

9
DEIN FEUER
BRAUCHT
NAHRUNG

170

10
LAUFEN
MIT
MUSIK

180

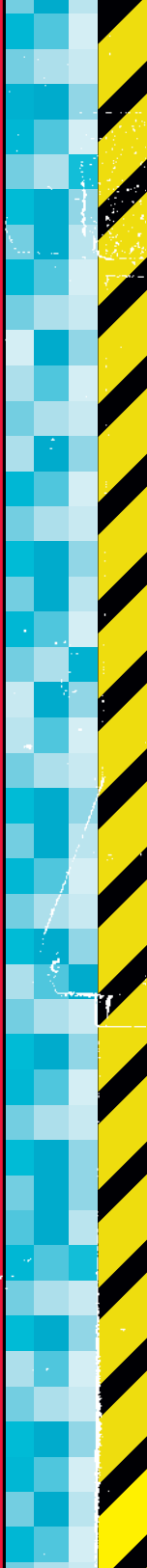
11
LAUFEN,
AUCH WENN ES
SCHWER FÄLLT

190

Danksagung

191

Impressum



GLITZERN STATT SCHWITZEN

NEUE GESCHICHTEN IN ALTEM GEWAND. Das, was unsere Generation bewegt, ist eine Neuauflage von Dingen, die es lange vor uns gegeben hat. Denkt nur an so revolutionäre Typen wie Plato, Aristoteles und Sokrates. Dieser existenzielle Moment, den wir jetzt erleben, ist nicht neu und es wird ihn immer wieder geben. Voller Inspirationen. Achtsamkeit ist in aller Munde und Schweiß kann Glück bedeuten. Unsere Zeit ist kostbar, daher überlegen wir ständig, wie wir sie optimal verbringen und festhalten können und was unsere Schnappschüsse der Welt für ein Bild über uns vermitteln.

Von den Barden, die von Stadt zu Stadt reisten und die *Odyssee* von Homer erzählten, bis hin zur schnörkellosen Prosa der Aufklärung – Geschichten waren nie echter und facettenreicher als heute. In den sozialen Medien jagt eine Neuheit die nächste, dass unsere Erlebnisse kaum mehr mithalten können. Die Angst, etwas zu verpassen (FOMO = fear of missing out) und der Wunsch, alles, was sich einem bietet, mitzunehmen (YOLO = you only live once), sind typische Erscheinungen unserer Zeit. Unser Gefängnis ist unsere innere Stimme, die stets an uns zweifelt und uns kleinredet.

Irgendwann fangen wir an, uns selbst Geschichten zu erzählen, um abzustecken, wer wir „sind“. Die meisten von uns lassen sich davon beherrschen, wie uns die Welt definiert – was unser Job, unsere Vergangenheit über uns aussagen. Diese Aussagen fesseln uns unbewusst an die Maßstäbe anderer.

Shut Up and Run handelt von neuer Selbstbestimmung. Analysiere deine Ängste, um Dinge zu hinterfragen, zerstörerischen Selbsthass zu stoppen und etwas zu erreichen, das andere Menschen in Bewunderung zurücklässt.

Das wird dich stolz machen. Stolz will verdient sein. Er kann überheblich oder anmutig wirken. Er kann angeboren sein, lässt sich aber auch antrainieren. Er lässt dich aufrechter sitzen und stärkt dein Rückgrat. Wir bewegen uns mit unerschütterlichem Selbstvertrauen und glitzern dabei voller Stolz. Glitzern statt Schwitzen bedeutet, neu zu definieren, was es heißt, eine Läuferin zu sein, und auf dem Weg dorthin stolzes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Wenn wir glitzern statt Schwitzen, loten wir die Grenzen des menschlichen Potentials aus. Motivation und eine starke Gemeinschaft treiben unsere Schritte voran, als Rhythmus für ein großes Vorhaben. Schweiß ist Magie. Stolz ist der Glitzer.

Super, dass du bei *Shut Up and Run* mitmachst. Ich weiß viel übers Laufen, aber längst nicht alles. Dies sind keine Memoiren, kein umfassender Trainingsplan und auch keine Enzyklopädie des Ausdauersports. Dieses Buch ist als unterhaltsame, informative Inspiration gedacht. Ohne Schönfärberei. Ich sage immer ehrlich meine Meinung. Es steht dir frei, anderer Meinung zu sein. Das halte ich aus.

So weit alles klar? Dann lass uns loslegen.

**FÜRCHTE DICH NICHT
VOR DINGEN, DIE
DICH ÄNGSTIGEN,
ZUM BEISPIEL
SICH ZU VERLIEBEN,
DEN JOB ZU
WECHSELN ODER
SICH FÜR EINEN
MARATHON
ANZUMELDEN.
SPÄTE REUE IST
SCHLIMMER ALS
ANGST.**

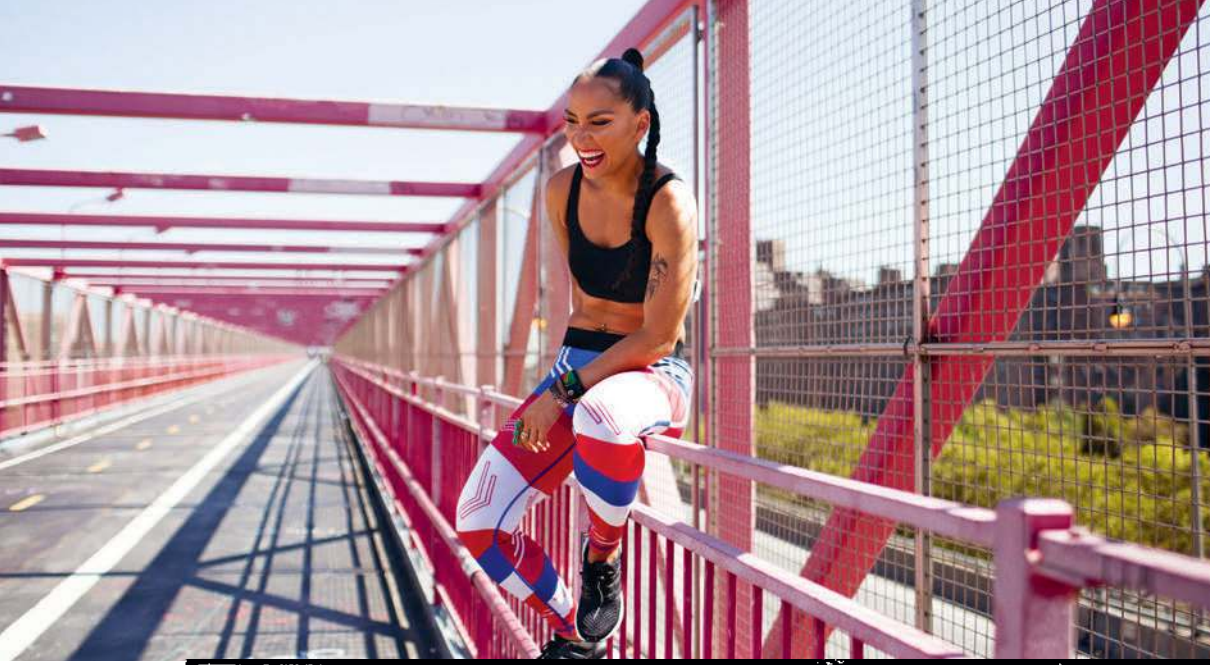


WIE ICH ZU MIR SELBST ZURÜCKFAND: Zehn Tipps für Laufanfänger

BEIM TRAINING FÜR MEINEN ERSTEN MARATHON NACH MEINER TREN-
NUNG heilten meine Wunden mit jedem Laufkilometer. Und ähnlich kitschig wie in *Eat, Pray, Love* lief ich im Central Park als ein anderer, ein besserer Mensch ins Ziel. Wenn du durch deine Stadt gelaufen bist und deiner Familie bei Kilometer 34 zugewunken hast, fühlst du dich im Ziel unbesiegbar. Immer, wenn mich Zweifel beschleichen, denke ich an diesen Moment zurück.

Laufen ist eine Lebensart, ein Marathon ist eine Reise und mit jedem Rennen lernst du dich neu kennen. Alles beginnt mit dem ersten Schritt.

1. Ein Programm aus Gehen und Laufen ist nicht ohne. Schwing dich vom Sofa, auch wenn der innere Schweinehund lautstark protestiert. Hör gut auf deinen Körper und schätze deine Fitness ehrlich ein. Das gilt besonders für ehemalige Sportler und nach einer langen Auszeit. Deine alte Form wird wiederkommen, aber fang erst mal wieder klein an.
2. Leichte Schmerzen sind normal. Du musst dich erst an den Muskelkater gewöhnen. Dauerhafte Schmerzen hingegen stehen beim Laufen nicht auf dem Plan. Wenn du Schmerzen hast, leg eine Gehpause von 1–2 Minuten ein und sieh, ob es besser wird. Halten die Schmerzen an, lass dich von einem Facharzt untersuchen.
3. Du schnappst verzweifelt nach Luft? Lauf langsamer, wenn du dich nicht mehr unterhalten kannst. Atme durch Nase und Mund.
4. Krämpfe und Seitenstiche sind normal bei Laufanfängern, da die Rumpfmuskeln noch untrainiert sind. Mit zunehmender Fitness wird sich das legen. Atme tief ein und dehne dein Zwerchfell über den Brustkorb. Hebe die Arme hoch, lass die Schultern locker und streck dich leicht nach oben.
5. Such dir eine ebene, gut beleuchtete Laufstrecke. Kopfsteinpflaster oder ein dunkler Waldweg sind für Laufanfänger nicht so gut geeignet.
6. Schleppe kein unnötiges Zeug mit, wenn du nicht länger als 30 Minuten läufst. Nimm Wasser mit, wenn es unbedingt sein muss, aber du musst vorher definitiv nicht ausgiebig essen oder Verpflegung mitnehmen. Nur du. Laufschuhe. Sportkleidung. Fertig.



7. Du wirst Rückschläge erleben. An manchen Tagen motivierst du dich wie blöd zum Laufen und schaffst es nicht mal bis zur Tür. Aber: neuer Tag, neues Glück. Wichtig ist, dranzubleiben. Trainiere beispielsweise zu einer festen Uhrzeit. Gewohnheit schafft Konstanz.
8. Versuch nicht, jetzt schon zu perfekt zu sein. Du bist Anfänger und niemand erwartet Profiquantitäten von dir. Konzentriere dich auf dein Gefühl.
9. Eine günstige technische Ausrüstung reicht vollkommen. Vielleicht investierst du später in ein irre teures GPS-Gerät für deine Läufe. Es gibt sehr beeindruckende GPS-Sportuhren, aber die brauchst du am Anfang nicht.
10. Lass dich vom Arzt auf deine Lauftauglichkeit untersuchen. Bei der Gelegenheit erhältst du auch nützliche Grundwerte. So, wie du später deine Laufdaten wissen willst, ist es hilfreich, Blutdruck, Ruhepuls, Cholesterinwerte und das allgemeine Fitnessniveau zu kennen.

CHALLENGE: Lauf nach Zeit, nicht nach Kilometern. Das heißt: keine Uhr oder App, um deine Strecke aufzuzeichnen. Dieser erste Lauf dauert vielleicht 10 Minuten oder 30. Lauf einfach, bis du nicht mehr kannst. Bei diesen ersten Läufen geht es vor allem darum, dein Muskelgedächtnis nach und nach zu verändern. Und natürlich um das Gefühl des Stolzes, dass du tatsächlich losgelaufen bist.

A woman with dark hair tied back, wearing a grey sports bra and patterned leggings, is climbing a wooden pull-up bar. She is wearing a blue visor and several colorful bracelets on her wrists. The background shows a blurred outdoor setting with trees and a building. The text is overlaid on the left side of the image.

**NUR DIE
AUSREDEN,
DIE DU
ZULÄSST,
SCHRÄNKEN
DICH EIN.**

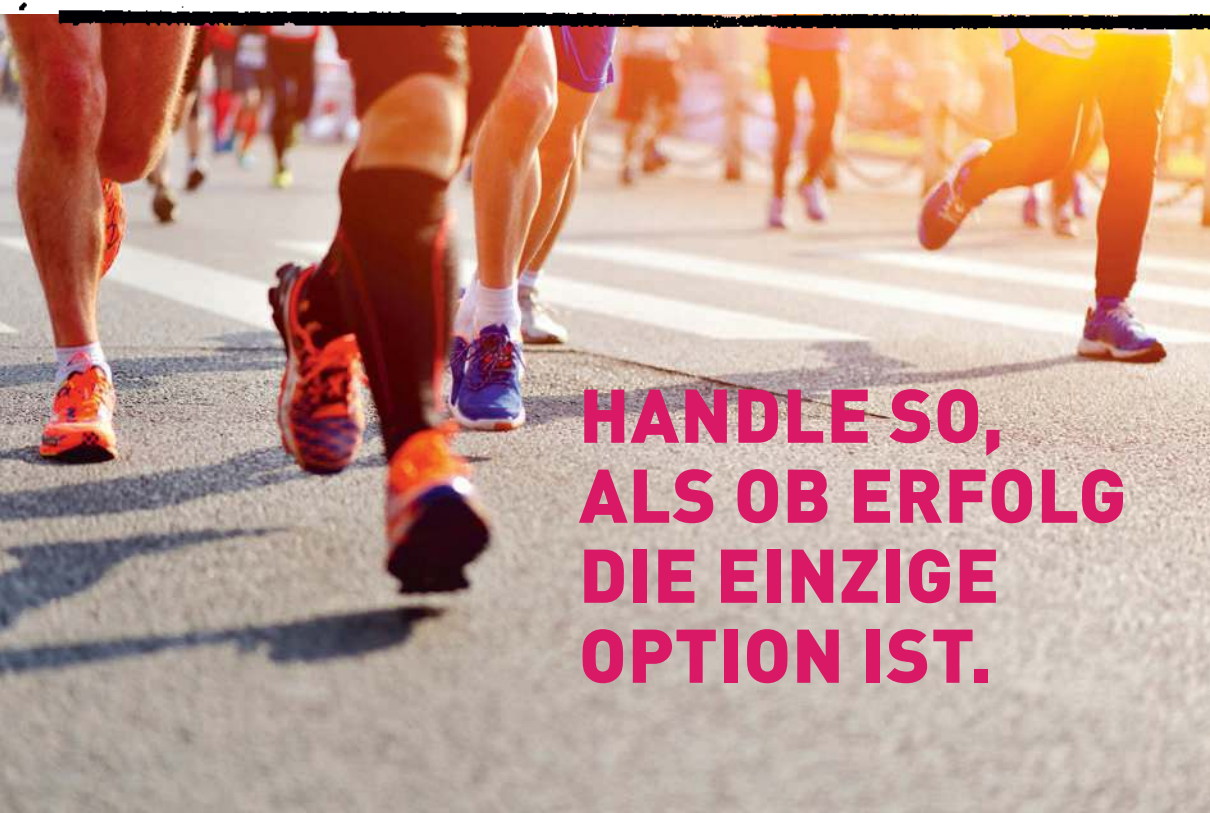


VOM SOFA BIS ZU DEINEN ERSTEN FÜNF KILOMETERN IN SIEBEN WOCHEN

DER GRÖSSTE FEHLER, DEN LAUFANFÄNGER MACHEN? Sie legen zu schnell los, sind dann frustriert und geben wieder auf. Also brems dich, auch wenn es schwerfällt. Dein Tempo wird kommen. Zieh zunächst dein Training konsequent durch. Trainiere nicht „auf Vorrat“ und kombiniere auch nicht mehrere Trainings. Hör vor allem auf deinen Körper und denk daran: Du kannst Außerordentliches leisten. Viel Spaß!

MO.	DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
1. WOCHE: In dieser Woche kannst du eine bestimmte Zeitdauer laufen oder gehen. Tracke deine Laufstrecke nur am Sonntag. An den anderen Tagen interessiert nur die Zeit.						
20 Min. gehen/laufen	20 Min. gehen	Ruhetag	25 Min. gehen/laufen	25 Min. gehen/laufen	Ruhetag	5 km gehen/laufen (Zeit spielt keine Rolle)
2. WOCHE: Wie in der 1. und 2. Woche gehst oder läufst du in dieser Woche für eine bestimmte Zeit. Der einzige Tag, an dem du deinen Lauf tracken solltest, ist Sonntag. An den anderen Tagen interessiert nur die Dauer.						
30 Min. gehen/laufen	30 Min. gehen	25 Min. gehen/laufen	Ruhetag	30 Min. gehen/laufen	Ruhetag	5,5 km laufen
3. WOCHE: Wie die beiden letzten Wochen. Du kannst für eine bestimmte Zeit laufen oder gehen. Schreib die Distanz nur am Sonntag auf.						
30 Min. gehen/laufen	40 Min. gehen	Ruhetag	30 Min. gehen/laufen	30 Min. gehen/laufen	20 Min. gehen/laufen	4 km laufen
4. WOCHE: Du trainierst jetzt seit einem Monat und kannst inzwischen durchgehend locker laufen. Da in dieser Woche weniger Laufkilometer auf dem Plan stehen, sollte das kein Problem sein.						
25 Min. laufen	30 Min. locker laufen	Ruhetag	30 Min. laufen	20 Min. laufen	Ruhetag	5 km laufen

MO.	DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
5. WOCHE: Zeit, das Tempo zu steigern.						
35 Min. laufen	45 Min. locker laufen	Ruhetag	30 Min. laufen	35 Min. laufen	25 Min. laufen	6,5 km laufen
6. WOCHE: Dranbleiben!						
35 Min. laufen	40 Min. locker laufen	30 Min. laufen	30 Min. laufen	Ruhetag	25 Min. laufen	7 km laufen
7. WOCHE: Wettkampfwoche! Vertrau auf dein Training. Was du ausgelassen hast, kannst du jetzt nicht mehr aufholen.						
30 Min. laufen	30 Min. gehen	Ruhetag	30 Min. laufen	30 Min. gehen	Ruhetag	5-KM-LAUF



**HANDLE SO,
ALS OB ERFOLG
DIE EINZIGE
OPTION IST.**

VISUALISIERUNGSTIPP

STELL DICH DEINEN ÄNGSTEN, UM SIE ZU ÜBERWINDEN.

Dir bildlich vorzustellen, wie du mit Problemen beim Laufen umgehst, wird dir helfen, wenn sie tatsächlich eintreten. Dazu gehören Krämpfe, alleine laufen, im Pulk laufen, Blasen, der „Mann mit dem Hammer“, Probleme mit der Laufkleidung und mit dem Magen. Stell dir deine allerschlimmste Renn- oder Trainingssituation vor. Schreib deine Ängste auf, ob begründet oder nicht, und wie du ihnen begegnen wirst. Nutze dazu deine Trainingsphase, damit du Zeit hast, Lösungen auszuprobieren und Ängste abzubauen. Die Wirklichkeit ist nie so schlimm, wie wir sie uns ausmalen.

LACHEN

A woman with a joyful expression is hanging from a pull-up bar on a city street. She is wearing a bright orange and pink sports bra, colorful leggings with a sunset pattern, and orange and black sneakers. She has a tattoo on her left side. The background shows a street scene with buildings, a person walking, and a blue metal structure. The word 'LACHEN' is written in large white letters at the top of the image.

**IST DAS
BESTE
TRAINING
FÜR EIN
SIXPACK.**

EIN LAUF KANN DEINEN TAG VERÄNDERN, VIELE LÄUFE ÄNDERN DEIN LEBEN!

Willkommen in einer Welt aus Schweiß, in der Laufen kein Hobby ist, sondern eine Lebensart. Ob erfahrener Marathonläufer oder absoluter Laufneuling – Robin Arzón zeigt dir den Weg zu deiner persönlichen Bestform.

In diesem inspirierenden Laufjournal erwarten dich:

- Farbenfrohe Eindrücke von Laufstrecken durch die Straßen New Yorks und Wettkämpfen rund um den Globus.
- Effektive Trainingstipps und individuelle Motivation, sowie Platz für eigene Einträge.
- Praktische Empfehlungen zu Bekleidung, Ausrüstung und Regeneration.
- Playlists, Challenges und Vorschläge für mehr Abwechslung im Training.
- Detaillierte Trainingspläne, für den ersten 5-km-Lauf bis hin zur Langstrecke.
- Persönliche Einblicke in das Leben der schillernden Ultramarathon-Läuferin.

**Schluss mit den Ausreden –
SHUT UP AND RUN!**

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-6164-2



www.gu.de



G|U

