

Anton Reiter

**Die Laufreise meiner Tochter
und ihr Weg zum Erfolg**

Vienna City Marathon 2004 in 3:25:06

Mit einem Vorwort von Monika Frisch

Anton Reiter – Die Laufreise meiner Tochter und ihr Weg zum Erfolg

© 2024 Mag. Dr. Anton Reiter

Umschlaggestaltung: Buchschmiede.at auf Basis der Vorgaben des Autors

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99165-719-4 (Paperback)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Laufende Generationen beim Joggen auf der Prater Hauptallee im Mai 2024





Amandas Finisher-Medaille vom Vienna City Marathon 2004

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Einleitung | 15 |
| Gemeinsame Laufaktivitäten im Jahr 2001 | 19 |
| Beim 1. Wiener Herbstlauf | 22 |
| Am Staatsfeiertag beim Linzer Citylauf..... | 24 |
| Mit Mandy beim Wiener Cricket Sie + Er-Lauf..... | 26 |
| Geplante Teilnahme am Mödlinger Altstadtlauf..... | 28 |
| Die Konkurrenz schläft nicht | 29 |
| Wiener Silvesterlauf als Abschluss | 30 |
| Laufjahr 2002 mit Erfolgen | 35 |
| Gemeinsamer Start in Bozen..... | 35 |
| Familienausflug zum 1. Linz Marathon..... | 37 |
| Wien Energie Halbmarathon | 39 |
| Als Läuferfamilie unterwegs | 41 |
| Mandy beim Österreichischen Frauenlauf | 43 |
| Starts bei Volksläufen | 47 |
| Aufenthalt in Oberkärnten..... | 53 |
| Erster Podestplatz für Mandy..... | 55 |
| Im Dauereinsatz bei Volksläufen | 56 |
| Wettkämpfe im Herbst 2002 | 60 |

| | |
|--|------------|
| Mandy allein beim Wiener Silvesterlauf..... | 63 |
| Amandas Laufleistungen 2003 | 66 |
| Vorbereitung am Hometrainer | 66 |
| Beim Eisbärlauf des LCC Wien | 67 |
| Trainingstagebuch für Mandy | 70 |
| Schrittmacher für die Tochter | 72 |
| Teilnahme an Laufveranstaltungen im Frühjahr | 74 |
| Gemeinsam beim 20. Vienna City Marathon | 87 |
| Formtest bei Volksläufen..... | 89 |
| Anhaltender Laufenthusiasmus | 94 |
| Mit Mandy beim Wachau Marathon | 99 |
| Leistungssteigerung bei der Tochter | 101 |
| Läuferische Grenzen | 104 |
| Teilnahme am 1. LCC Herbstmarathon | 108 |
| Mandy beim Cricket Sie + Er-Lauf..... | 112 |
| Jahresendprogramm | 113 |
| Training mittels Ergometer | 118 |
| Beeindruckende Jahresbilanz | 119 |
| Höchstform im Laufjahr 2004 | 124 |
| Teilnahme an drei Eisbärläufen des LCC | 125 |
| Marathons für mich im Nahbereich | 129 |
| Beim Murpromenaden-Halbmarathon | 130 |

| | |
|--|------------|
| Weitere Erfolge bei Laufveranstaltungen | 134 |
| Mandy in der Form ihres Lebens | 137 |
| Start beim Vienna City Marathon 2004 | 139 |
| Einmal nur als Zuschauer dabei..... | 148 |
| Mandy beim Österreichischen Frauenlauf 2004 | 150 |
| Ruhigere Zeiten nach 2004..... | 154 |
| Gemeinsam bei einem Halbmarathon..... | 155 |
| Start beim Österreichischen Frauenlauf 2007 | 158 |
| Gespräch mit Tochter Amanda im November 2012..... | 159 |
| Kontroverse um Marathonlaufen für Kinder | 164 |
| Historische Beispiele | 165 |
| Internationale Ablehnung | 167 |
| Marathon-Weltrekorde in Bezug auf das Lebensalter | 170 |
| Pro- und Contra-Argumente | 172 |
| Kurze Schlussbemerkung..... | 175 |
| Literaturhinweise | 176 |
| Internationale Presseartikel und Websites | 177 |
| Trainingspläne | 181 |
| Marathonzeit von unter 3:30 Stunden..... | 181 |
| Trainingsplan für unter 4 Stunden | 186 |
| Ergometertraining für unter 3:30 Stunden..... | 193 |
| Zum Autor..... | 195 |

Vorwort

Als der Autor dieses Buches mich um ein Vorwort bat, zögerte ich zunächst und nahm mir Zeit, die Konzeption und seine Beweggründe zu verstehen. Die „Laufreise“ seiner Tochter Amanda in den Jahren 2001 bis 2004, die schließlich in ihrem Marathonfinish als Vierzehnjährige beim Vienna City Marathon in 3:25:06 gipfelte, weckt Parallelen zu meiner eigenen Entwicklung. Es erfüllt mich mit Ehre, einen Beitrag leisten zu dürfen, und ich freue mich, einige persönliche Einblicke teilen zu können.

Als ich am 26. Oktober 1983, unserem Nationalfeiertag, im Alter von 12 Jahren meinen ersten Marathon auf der Donauinsel absolvierte und völlig überraschend in 3:10:03 die Staatsmeisterschaft gewann, hätte ich nie gedacht, dass dieser Erfolg so viel Aufmerksamkeit erregen und über die Jahre hinweg wiederholt in den Medien thematisiert werden würde. Auch heute erinnere ich mich noch lebhaft an den Renntag, an die kindliche Leichtigkeit, mit der ich die Herausforderung annahm, und an den unerwarteten Sieg, der eine anhaltende Diskussion über das Für und Wider von Kindern im Laufsport auslöste. Doch diese Debatte hat mich nie wirklich beeinträchtigt; für mich bleiben nur schöne Erinnerungen an diese spannende Zeit in meinem Leben, die ich rückblickend sehr genossen habe.

Meine Eltern legten großen Wert auf sportliche Erziehung und unterstützten uns Kinder in verschiedenen Aktivitäten. Gemeinsame Bergtouren, Skifahren und andere Sportarten waren fester Bestandteil unseres Familienlebens. Mein Vater betrachtete den Ausdauersport, insbesondere das Laufen, als Grundlage für seine eigenen alpinen Ambitionen und führte uns behutsam an diesen Sport heran. Er beschäftigte sich intensiv mit Laufliteratur und ließ sich von Dr. Ernst van Aaken inspirieren, dem deutschen Sportarzt, der die Methode „Laufen ohne Schnaufen“ entwickelte. Ein schonendes Tempo beim Laufen, verbunden mit schrittweiser Steigerung des Umfangs und zusätzliches

Intervalltraining, führt zu einer Erhöhung der Grundlagenausdauer, auch bei Hobbysportlern. Dieser Ansatz ermöglichte es mir bereits im Alter von zwölf Jahren, einen Marathon zu bewältigen, und ebnete den Weg für weitere sportliche Erfolge.

Ein Marathon über 42,195 km bleibt zweifellos eine herausfordernde Leistung, doch als Kind reguliert man automatisch sein Tempo. Ich erinnere mich nicht an Qualen, sondern an einen anspruchsvollen Lauf, der bis zum Ende Spaß machte. Schon bei meinem ersten Staatsmeistertitel wussten mein Vater und ich ungefähr, auf welchem Leistungsniveau ich mich befand und welche Zeit ich laufen konnte. Und beim Rennen bestätigte sich das. 1985 in Graz wurde ich mit meiner persönlichen Bestzeit von 2:51:39 Stunden erneut Staatsmeisterin. Auch hier waren mein Leistungsniveau und die angepeilte Laufzeit unter 3 Stunden abgestimmt. Ich lief mit einem Kilometerschnitt von ungefähr 4 Minuten und einer Geschwindigkeit von 14,75 km/h. Darüber bin ich auch heute noch sehr stolz.

Dieses Gefühl der Kontrolle und Bestätigung prägen meine Erinnerungen an diese Wettkämpfe bis heute. Die Diskussionen über die Teilnahme von Kindern an Langstreckenläufen verfolgte ich als Kind positiv. Obwohl ich die volle Tragweite der Debatten damals nicht erfasste, genoss ich die Aufmerksamkeit seitens der Medien. Meine Marathonzeiten mögen mich als „Laufwunderkind“ etikettiert haben, doch betrachte ich mich stets als bescheidenen Menschen, dessen sportliche Erfolge aus echtem Engagement resultierten.

Heute, als Mutter von drei Kindern, erkenne ich die Bedeutung von Sport als Ausgleich und Förderung der Gesundheit. Meine eigenen Erfahrungen im Sport haben mich geprägt und mir Eigenschaften wie Ehrgeiz und Ausdauer vermittelt, die auch im Berufsleben von Wert sind. Es ist mir eine Ehre, meine Geschichte durch dieses Vorwort teilen zu können, und ich hoffe, dass sie andere dazu ermutigt, ihre eigenen sportlichen Träume zu verfolgen.



Jogging mit „Marathonass“ Michael Buchleitner (2:12:43 h, 1999 in Hamburg)

Meinen letzten Marathon bestritt ich 1999 beim klassischen Wien Marathon, der seit 1984 stattfindet. In den 1980er Jahren, als ich meinen ersten Staatsmeistertitel gewann, führte die Route noch über die

Donauinsel. Meine Teilnahme an diesem großen Lauf war geprägt von Freude und Genuss.

Während in den 1970er Jahren der Frauenmarathon erst langsam Fuß fasste, waren in meiner aktiven Zeit stets Frauen am Start, wenn auch zumeist älter als ich. Für mich war dies die Norm. Kinder und Jugendliche waren jedoch nicht vertreten, ich war hier eine Ausnahme.

Mit zunehmendem Alter wurde mein Laufen zielgerichteter und das Training intensiver. Doch das emotionale Erleben des Sports blieb stets im Mittelpunkt. Auch wenn sich die Zeiten ändern, halte ich es für wichtig, mit den aktuellen Entwicklungen im Sport Schritt zu halten.



Ich betone, dass mein sportliches Engagement stets ein Hobby war, nie auf Spitzensport ausgerichtet. Trotzdem konnte ich als Hobbyläuferin beachtliche Erfolge verzeichnen, darunter der Sieg beim Marathon im Alter von zwölf Jahren. Für meine eigenen Kinder werde ich eine ähnliche Haltung einnehmen: Ich werde sie unterstützen und

begleiten, doch letztendlich liegt es an ihnen, ihren eigenen Weg im Sport zu finden.

Ich zweifle daran, dass ich mit zwölf Jahren erneut einen Marathon gewinnen könnte. Die Zeiten haben sich geändert, und die Leistungen vieler Frauen sind heute deutlich besser. Doch der Marathon bleibt eine ultimative Herausforderung, die den Körper an seine Grenzen bringt und unvergessliche Erlebnisse schafft. Eine angemessene Vorbereitung ist entscheidend, um diesen Lauf zu genießen. Wenn ich heute ein neues Marathonprojekt in Angriff nehmen würde, würde ich realistische Ziele setzen, vielleicht eine Finisherzeit unter vier Stunden. Doch egal welche Ziele man sich setzt, die Qualität des Trainings bleibt der Schlüssel zum Erfolg.

Die Idee des Autors, die „Laufreise seiner Tochter“ als positiven Rückblick in Buchform festzuhalten, begrüße ich. Die schönsten Erinnerungen im Leben entstehen oft aus gemeinsamen (sportlichen) Aktivitäten innerhalb der Familie. Ich wünsche Amanda alles Gute zum Geburtstag und viel Spaß mit diesem tollen Buch, das sicherlich eine wunderbare Reise zurück in die Jugend mit sich bringt.

Monika Frisch, Salzburg, im Mai 2024

Mag. Monika Frisch:

Geschäftsführerin der IFK Holding Ges.m.b.H.

Sportliche Erfolge:

2x österreichische Meisterin im Marathon: 1983, 1985

1x österreichische Meisterin im Berglauf: 1984

1x österreichische Meisterin im 10 000-m-Lauf: 1983

9x Salzburger Landesmeisterin (Marathon, 10 000 m, 1 500 m, 800 m, Crosslauf)

Bis 2017 Salzburger Marathon-Rekord mit einer Zeit von 2:51:39 Stunden (aufgestellt am 26. Okt. 1985 in Graz), der inzwischen von Cornelia Stöckl-Moser mit 2:41:27 in Berlin (am 24. Sept. 2017) unterboten wurde.



Mit Schwester Ulrike (links)
beim Jauerling-Berglauf 1983



Monika Frisch stürmt auf den
Gaisberg in Salzburg 1985



Vizestaatsmeisterin beim intern. Stadtmarathon in Linz (23.9.1984)

Einleitung

Am 12. November 2000 begann ich mit 46 Jahren frühmorgens im Wiener Prater mit dem Laufen. Mein Ziel war es, von nun an mehrmals pro Woche um 5 Uhr aufzustehen, um auf der dortigen 4 km langen, ebenen und durchgehend asphaltierten Hauptallee zu trainieren. Ich hatte mir vorgenommen, bis zum Frühjahr 2001 mein damaliges Übergewicht von 95 kg bei einer Körpergröße von 192 cm etwas abzubauen. Doch der Anfang war alles andere als einfach. Ich startete quasi bei null, ohne ausreichende läuferische Grundkondition, Erfahrung und angemessene Ausrüstung.

Ich erinnere mich an die ersten Schritte als Läufer, wie ich bereits nach 500 Metern die Anstrengung zu spüren begann. Mein Atem wurde schneller; ich hatte das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen, und mein Herz schien förmlich zu rasen. Wie viele Anfänger überschätzte ich meine Fähigkeiten und startete viel zu schnell. Es war ein Fehler, mich an den erfahrenen Läufern in der Prater Hauptallee zu orientieren, denn sie hatten eine solide Grundkondition, die ich erst nach Wochen oder vielleicht sogar Monaten konstanten Ausdauertrainings erreichen könnte. Trotzdem kämpfte ich mich durch und empfand das langsame Tempo als weniger belastend, ja sogar bequem und motivationssteigernd.

Mein Durchhaltevermögen zahlte sich aus. Ich wurde ausdauernder, schneller und entwickelte mich zu einem überzeugten Laufenthusiasten. Ich versuchte, auch meine Familie für das Laufen zu begeistern. Während meine Frau Elfriede als Professorin für kaufmännische Fächer an einer berufsbildenden höheren Schule tätig und mit vielen Schularbeiten in Rechnungswesen beschäftigt war, besuchte unsere Tochter Amanda ein neusprachliches Gymnasium in Wien und blieb in ihren schulischen Leistungen als Vorzugsschülerin konstant anspruchsvoll.

Nach nahezu einem halben Jahr Ausdauer- und Intervalltraining

sowie einer Gewichtsabnahme von 8 kg stellte ich mich am 22. April 2001 meinem ersten Halbmarathon in Wien. Um eine Überanstrengung zu vermeiden, überwachte ich meinen Puls sorgfältig, besonders in Anbetracht meines Lebensalters, und beendete das 21,1 km lange Rennen in einer Zeit von 2:06:05 Stunden, ohne mich wirklich ausgeleugt zu fühlen. In der darauffolgenden Woche nahm ich am Lienzer Dolomiten Run teil, einer Strecke von 25,8 km mit etwa 180 Höhenmetern, die ich in 3:14:11 Stunden bewältigte.

Am 20. Mai 2001 stand ich beim Wien Marathon an der Startlinie und finishte in einer Zeit von 4:44:20 Stunden, die auf ein sicheres Durchkommen ohne große Anstrengung ausgerichtet war. Diese persönlichen Erfolge als Laufanfänger weckten auch das Interesse meiner Familie am Laufsport. Amanda begleitete mich oft nachmittags und an Wochenenden zum Training im Prater und begann schließlich selbst zu trainieren. Die Teilnahme am Schulsportfest Ende Juni 2001, bei dem kurze Distanzrennen auf dem Programm standen und sie ihr läuferisches Niveau als 12-Jährige einschätzen konnte, ermutigte sie auf ihrem Weg zu späteren Erfolgen.

In den folgenden Jahren trainierten Amanda und ich viel gemeinsam. Ihre sportliche Entwicklung während ihrer vorjugendlichen Jahre ab 2003 und insbesondere ihre Leistungen im Jahr 2004 waren bemerkenswert. Sie absolvierte Tausende von Kilometern auf einem Hometrainer und später auf einem Ergometer, trainierte regelmäßig zu verschiedenen Tageszeiten, oft sogar zweimal täglich. Ihre Erfolge bei Volksläufen, Frauenläufen und Halbmarathons sowie ihr beeindruckender Abschluss des Vienna City Marathons im Jahr 2004 zeichneten sich als herausragende Leistungen für ein Mädchen ihres Alters aus und sind es bis heute

Mit diesem Buch möchte ich meine Wertschätzung gegenüber unserer Tochter zum Ausdruck bringen und gleichzeitig an ihre beeindruckenden Erfolge vor 20 Jahren erinnern. Der Laufsport war und ist für uns Leidenschaft und eine Quelle der Fitness und des

Wohlbefindens für Jung und Alt geblieben.

Als erfahrener Hobbyläufer mit derzeit 465 absolvierten Marathons in 90 Ländern seit 2001 kann ich den erforderlichen Trainingsaufwand nachvollziehen, um die 42,195 km konstant in einem Durchschnittstempo von 12,33 km/h (4:50 min/km) wie Amanda bewältigen zu können. Ihre Leistung beim Vienna City Marathon 2004, bei dem sie mit einer Zeit von 3:25:06 mehr als eine Stunde schneller war als der Durchschnitt aller Teilnehmer*innen – wobei heutzutage in Zeiten des Marathon-Tourismus eine Finisherzeit von 4:30 Stunden als gute durchschnittliche Zeit gilt – verdient daher großes Lob und sportliche Anerkennung.

Wir beide waren zwar nie Spitzenläufer, aber ich war 48, als ich meinen ersten Marathon lief, und Mandy war erst 14. Ich hätte viel früher mit dem Laufen beginnen und die Tochter nach ihren Erfolgen ermutigen sollen, dabei zu bleiben. Dennoch boten uns die Altersgruppenwertungen die Möglichkeit, uns läuferisch zu messen und einzuordnen. Sie kann stolz auf ihre Podestplätze sein.

Dieses Buch dokumentiert anhand von Fotos, Medaillen, Prospekten, Startnummern und Urkunden die beeindruckende Entwicklung unserer Tochter als Hobbyläuferin von 2001 bis 2004. Seitdem sind 20 Jahre vergangen, und Amanda ist mittlerweile beruflich als Juristin tätig, betreibt jedoch weiterhin das Laufen als Ausgleichssport.

Ich möchte Frau Mag. Monika Frisch aufrichtig für ihr Vorwort danken, das eine große Ehre für dieses persönliche Projekt darstellt. Ihre herausragenden Leistungen bei den österreichischen Marathonmeisterschaften in Wien 1983 (3:10:03 h) im Alter von zwölf Jahren, in Graz 1985 (2:51:39 h) und darüber hinaus sind wirklich bemerkenswert. Sie wurde zu Recht als Laufwunderkind bezeichnet, und ihre außergewöhnlichen Finisherzeiten haben sie bereits vor vier Jahrzehnten zur lebenden Legende gemacht.

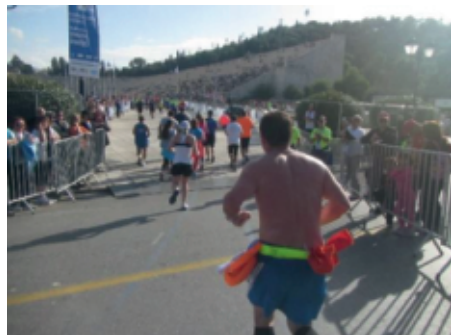
Anton Reiter, Wien im April 2024

„I've not found any experience which bestows the high level of satisfaction, accomplishment and self-respect as one receives from finishing a marathon – at any speed.“ (Ich habe keine andere Erfahrung gemacht, die ein so hohes Maß an Zufriedenheit, Erfüllung und Selbstachtung verleiht, wie das Beenden eines Marathons – in jeder Geschwindigkeit.)

Jeff Galloway

(in: *Anderson, Malcolm, The Messengers, The Experience Publishers* 2011, p. 134)

Inzwischen ist Marathonlaufen zu einer imposanten Massenbewegung geworden. Jedes Jahr im November zieht es bspw. tausende Hobbyläufer*innen zum Athen Marathon, der als der authentische gilt (Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθήνας) und dessen 42,6 km lange Strecke von der Ortschaft Marathon in Attika bis zum antiken Panathenäischen Stadion in Athen führt.



Gemeinsame Laufaktivitäten im Jahr 2001

Um das Familienleben durch meinen Laufenthusiasmus nicht zu stark zu belasten bzw. einzuschränken, wurde es nötig und ratsam, auch meine Gattin und Tochter mehr einzubeziehen und sie nach Möglichkeit beide dazu zu ermutigen, das Laufen als Ausgleichssport für sich zu entdecken. Tatsächlich gelang es mir, meine beiden Damen so weit zu mobilisieren, dass sie, wenn auch nicht regelmäßig, so doch gelegentlich seit dem Frühling 2001 mit mir im Auto am späten Nachmittag in Laufkleidung in den Prater fuhren.

In der warmen Jahreszeit wurde emsig auf der Hauptallee trainiert. Selbst nationale Marathonspitzenläuferinnen wie damals Dr. Dagmar Rabensteiner und Susanne Pumper vom LCC Wien waren anzutreffen. Dr. Rabensteiner mit 2:34:35 Stunden und Pumper (2:32:21 h) hielten zwischenzeitlich den österreichischen Marathonrekord bei den Frauen, der später von Eva-Maria Gradwohl (2:30:51 h) und 2010 von Dr. Andrea Mayr (2:30:43 h) verbessert wurde. Seit dem 3. Dez. 2023 hält Julia Mayer mit 2:26:43 h eine überlegene Bestzeit.

Unsere Tochter Amanda Julia, von uns und ihren Freundinnen einfach Mandy gerufen, war damals als 12-jähriges Mädchen mitten im Wachstum, zwar schlank, aber untrainiert. Nicht jedem Kind macht Laufen Spaß. In der Volksschule und in den ersten Jahren der Unterstufe des Gymnasiums wurde ihr Bewegungsdrang bestenfalls in den Turnstunden gefordert, freiwillig lief sie nie. Ich nahm mir vor, Mandy für das Laufen zu begeistern.

Bei fast allen Wettkämpfen sind auch Kinderläufe im Programm mit kurzen Distanzen von einigen Hundert Metern für die ganz Kleinen bis ca. 3000 Meter für die Größeren. Um ein Kind an den Ausdauersport heranzuführen, bedarf es einer Strategie. Das Training sollte möglichst abwechslungsreich, vielseitig und spielerisch ohne Leistungsdruck verlaufen. Es sollte dem Kind Spaß machen und nicht von den Eltern aufgezwungen werden. Diese Theorie könnte am ehesten

bei einem Laufverein in die Praxis umgesetzt werden.

Ich beobachtete regelmäßig die Kindertrainingsgruppen des LCC Wien im Prater. Es wurde nicht nur gelaufen, sondern es standen auch Koordinations-, Geschicklichkeits- und Kraftübungen auf dem Programm. Gleichzeitig war ich manchmal am Resignieren, als ich bemerkte, wie mühsam es für Mandy war, auf mein Kommando auch nur eine kurze Distanz – wie bei mir ab November 2000 ein bis zwei Kilometer möglichst in einer passablen Zeit – zu laufen. Ich war ungeduldig und wollte erreichen, dass die Tochter von heute auf morgen zur Läuferin wird.

Während ältere übergewichtige Erwachsene oft jeglichen Bezug zum Laufen verloren haben und beispielsweise mit der von **Jeff Galloway** entwickelten Methode, zwischen Laufen und Gehen zu wechseln, neu beginnen müssen, bringen Kinder in der Regel eine unbelastete und für das Laufen prädestinierte Ausgangssituation mit.

Woche 1:

- Montag: Laufe 1 Min, gehe 1 Min (20 Min insgesamt)
- Dienstag: Ruhetag oder alternative Aktivität
- Mittwoch: Laufe 1 Min, gehe 1 Min (25 Min insgesamt)
- Donnerstag: Ruhetag oder alternative Aktivität
- Freitag: Laufe 1 Min, gehe 1 Min (30 Min insgesamt)
- Samstag: Ruhetag oder alternative Aktivität
- Sonntag: Langsamer, längerer Lauf 40 Min, mit Gehpausen

Woche 2:

- Montag: Laufe 2 Min, gehe 1 Min (20 Min insgesamt)
- Dienstag: Ruhetag oder alternative Aktivität
- Mittwoch: Laufe 2 Min, gehe 1 Min (25 Min insgesamt)
- Donnerstag: Ruhetag oder alternative Aktivität
- Freitag: Laufe 2 Min, gehe 1 Min (30 Min insgesamt)
- Samstag: Ruhetag oder alternative Aktivität
- Sonntag: Langsamer, längerer Lauf 45 Min, mit Gehpausen, falls nötig.