

Training im Morgentau

Erstaunliche Entdeckung: Auch an der frischen Luft kann man trainieren, am besten in der Nähe von Flussläufen.



Laufen, wo sonst gefeiert wird: Training am Kanal

Das Laufband an sich ist eine genial praktische Erfindung: Nicht nur, dass man Tempo und Steigung eingeben beziehungsweise sich im Zufallsmodus von Geschwindigkeitsveränderungen überraschen lassen kann. Toll ist auch die Anzeige, wie viel Kalorien verbrannt und Kilometer zurückgelegt wurden, was zu waghalsigen Kopfrechnungen den durchschnittlichen Bierbauchabbau pro zurückgelegter Strecke betreffend, führt. Besonders famos ist aber, dass die Erkundung der Wegstrecke wegfällt, weil sich das Laufband nicht vom Platz bewegt – nach einem Tag permanenter Entscheidungszwänge kann es ganz angenehm sein, auf einem der vier Laufbänder in Christoph Kaminskis Fitnessclub Quo Vadis 30 Minuten einfach dahinzutrotten. Allerdings: Nach Wochen des Ausdauertrainings ist es Zeit für eine Erprobung der Fähigkeiten an der frischen Luft. Aus irgend einem wohl nur psychoanalytisch zu deutendem Grund zieht es mich ans Wasser. In Wien wähle ich den Weg durch den Stadtpark den Wien-

Fluss entlang zur famosen Strandbar Hermann am Donaukanal. Stromaufwärts ist die Strecke durch die U-Bahnbaugrube beim Flex blockiert, flussabwärts aber windet sich ab der Franzensbrücke ein ziemlich naturnah gestalteter Uferpfad am Wasser entlang. Angenehm wenig Hunde und erstaunlich viele Wasservögel streunen durch die Gegend; die parfümierten Laufschnepfen trödeln lieber durch die Hauptallee und die pyrotechnisch interessierten Rotzpip'n vom Hanuschhof testen ihre Schweizerkracher noch nicht zwischen acht und zehn am Samstag Vormittag. Bis zur Stadionbrücke sind es rund vier Kilometer, wobei die Strecke durch Abstecher über die Jesuitenwiese beliebig verlängert werden kann. Für den gesamten Parcours brauche ich inzwischen rund eineinhalb Stunden bei einem konstanten Puls von 145 Schlägen pro Minute. Nächste Woche: Lauftraining an Inn, Aare und Weichsel.

Oliver Lehmann

Mehr Infos unter:
www.quovadisfitness.at