



# übersichtskalender

2018

## Januar

**Mo** 1 8 15 22 29  
**Di** 2 9 16 23 30  
**Mi** 3 10 17 24 31  
**Do** 4 11 18 25  
**Fr** 5 12 19 26  
**Sa** 6 13 20 27  
**So** 7 14 21 28

## Februar

5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22  
2 9 16 23  
3 10 17 24  
4 11 18 25

## März

5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24 31  
4 11 18 25

## April

**Mo** 2 9 16 23 30  
**Di** 3 10 17 24  
**Mi** 4 11 18 25  
**Do** 5 12 19 26  
**Fr** 6 13 20 27  
**Sa** 7 14 21 28  
**So** 1 8 15 22 29

## Mai

7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24 31  
4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27

## Juni

4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24

## Juli

**Mo** 2 9 16 23 30  
**Di** 3 10 17 24 31  
**Mi** 4 11 18 25  
**Do** 5 12 19 26  
**Fr** 6 13 20 27  
**Sa** 7 14 21 28  
**So** 1 8 15 22 29

## August

6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24 31  
4 11 18 25  
5 12 19 26

## September

3 10 17 24  
4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30

## Oktober

**Mo** 1 8 15 22 29  
**Di** 2 9 16 23 30  
**Mi** 3 10 17 24 31  
**Do** 4 11 18 25  
**Fr** 5 12 19 26  
**Sa** 6 13 20 27  
**So** 7 14 21 28

## November

5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30  
3 10 17 24  
4 11 18 25

## Dezember

3 10 17 24 31  
4 11 18 25  
5 12 19 26  
6 13 20 27  
7 14 21 28  
1 8 15 22 29  
2 9 16 23 30

## Persönliche Daten

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

Telefax \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Bestzeit \_\_\_\_\_

### Wichtige Angaben

Hausarzt \_\_\_\_\_

Zahnarzt \_\_\_\_\_

Blutgruppe \_\_\_\_\_

Im Notfall bitte benachrichtigen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hinweise für den Arzt

- Läufer

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# impressum

## Der Autor

Achim Achilles lernte im Alter von drei Jahren das Laufen. Erfolge: Zwei Sieger-, eine Ehrenurkunde (Messfehler) bei den Bundesjugendspielen. Ausdauerprobleme verhinderten Sport als viertes Abiturfach (nach Religion, Erdkunde und Töpfern), stattdessen Deutsch. Lernte Mona in einem Kurs für Seidenmalen in der Toskana kennen. Er berichtete von sportlichen Großtaten, sie glaubte ihm kein Wort. Seither immer wieder verzweifelte Versuche, einer geregelten Tätigkeit nachzugehen, die aber ähnlich scheiterten wie regelmäßiges Lauftraining. Gelegentliche Auftritte in Laufklamotten sind die einzige Chance für ihn, in seinem Berliner Wohnblock (Altbau) ein wenig an Sozialprestige zu gewinnen. Tüfelt an Schweiß aus der Sprühdose, um hartes Training auch geruchsecht vortäuschen zu können.

## Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Schäden eine Haftung übernehmen.

## Alle Kolumnen von Achim Achilles unter [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)

Copyright © 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

## Redaktion:

**Ellen-Jane Austin, Frank Joung**

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,  
nach einer Idee von

Anna Korolewicz

## Satz:

Buch-Werkstatt GmbH,  
Bad Aibling/Kim Winzen

Printed by G.Canale, Europe

ISBN: 978-3-453-23820-6

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



ACHIM  
ACHILLES

DER ACHILLES  
LAUFKALENDER  
2018

*kilometer sammeln  
motivation tanken  
tricks probieren*

HEYNE &  
LUDWIG

## Die Lösung aller Läuferprobleme

Läufer haben keine Freunde, jedenfalls keine richtigen. Trainingskollegen sind nur zu ertragen, solange keine Wettbewerbe stattfinden. Die Angebereien von Schnelleren will man sich ja nicht den ganzen Trainingsabend anhören müssen. Und das Gewimmer von den Langsameren erst recht nicht.

Beim Laufen gibt es genau eine korrekte Geschwindigkeit – und das ist die eigene.

Das Schöne am individuellen Tempo: Es ist ein wenig veränderbar, durch regelmäßiges Training zum Beispiel. Die schlechte Nachricht: Der Läufer muss jede Übungseinheit dokumentieren, schonungslos ehrlich und regelmäßig.

Was nützen all die Zahlen auf der Pulsuhr, im Trainingsplan und auf irgendwelchen Festplatten, wenn sie nicht ordentlich und vor allem lückenlos aufgeschrieben werden?

Ordnung ist gefragt. Aber wie geht das? Haben wir nicht jede App ausprobiert, unsere Daten umständlich mit dem Rechner synchronisiert und ständig den GPS-Uhren-Akku aufgeladen? Alles schick, alles teuer, aber nicht wirklich hilfreich.

In jenen Stunden, die das Studieren der Gebrauchsanweisungen und FAQ-Foren verschlingt, kann man seine 10-Kilometer-Bestzeit locker um drei Minuten verbessern.

Seien wir ehrlich – auch beim Laufen gilt die Simplify-Regel: je weniger, desto besser. Ein paar Schuhe, Socken,

Hemd, Hose, meinetwegen noch die Uhr. Das reicht. Mehr braucht der Läufer nicht zum Glück. Oder?

Doch. Ein Stück Papier, auf dem er seine Tagesleistung notiert.

So ein einsamer kleiner Schnipsel allerdings neigt dazu, zu verschwinden. Oder er zersetzt sich leise, besonders gern in feuchtwarmen Sporttaschen. Und der Läufer weiß nicht mehr, wann er was trainiert hat. Er kann seinen stauenden Erbschleichern keinerlei Aufzeichnungen präsentieren über die Abertausenden von Kilometern, die er geschrubbt hat, durch Regen, Schnee und Walkerhorden.

Achim Achilles hat all diese Probleme gelöst. Nach Jahren hingebungsvoller Entwicklungsarbeit ist es gelungen, exakt so viel Papier zu bündeln, wie der Läufer in einem langen Trainingsjahr braucht.

Dieses Papier haben wir mit sinnvollen Spalten bedruckt, mit Kolumnen und Motivationssprüchen angereichert und mit wichtigen Laufterminen und jeder Menge Spaß befüllt – verpackt in einem praktisch unverwüstlichen Schutzumschlag, der sogar Marathonschweiß abhält.

Jetzt kann das Laufjahr wirklich beginnen.

Viel Spaß und viel Erfolg beim Laufen wünscht

Achim Achilles



## *Dieser Kalender funktioniert so einfach – den kapieren sogar Walker*

Auf jeder Wochenseite sind die wichtigsten Indikatoren des Läuferdaseins aufgeführt. Schonungslos ehrlich trägt der Athlet oben links sein montägliches Gewicht ein. Wiegefetischisten oder Digitalwaagenbesitzer mit Hundertstelgramm-Skala notieren fortan jeden Tag das Gewicht. Manche Wochentage sind mit interessanten Zitaten versehen. Berühmtheiten geben Auskunft, was sie von Laufen und Bewegung halten.

Unten auf jeder Wochenseite gibt Achim seine ganz eigenen Laufsport-Weisheiten zum Besten.

Wofür aber mögen die senkrechten Spalten da sein? Ganz einfach: um Leistung zu dokumentieren.

**Training:** Wer nach Plan läuft, kann hier vorher die Einheiten der Woche eintragen, zum Beispiel »10 km in 48 min« oder »12 x 200 min je 34 sec«. Wer ohne Plan trainiert, der notiert, was er geleistet hat.

**Strecke:** Hier werden alle gelaufenen Kilometer eingetragen, also auch die Ein- und Auslaufmeter, Trabpausen, Steigerungsläufe oder Technikabschnitte. So werden aus 10 schnell 13 Kilometer. Wichtig für die Jahresbilanz, die mittels Übertrag von Woche zu Woche aufaddiert wird.

**Zeit:** Gesamtzeit des Trainings von der ersten laufähnlichen Bewegung bis zum Stretching am Dachgepäckträger. Ebenfalls über das ganze Jahr aufzuaddieren.

**Partnerlaune (mit einem lächelnden, neutralen oder sauren Smiley kennzeichnen):** Vielleicht die wichtigste Spalte. Sinkt die Stimmung des Partners immer dann, wenn Tempotraining ansteht? Bei langen Läufen am Sonntag? Oder gar, wenn gar nicht gelaufen wird? Ist



Trainingserschöpfung gut für die Beziehung, weil Aggression abgebaut wurde? Oder schlecht, weil Libido auf der Strecke blieb? Zwei, drei Monate die Smileys gemalt – und schon erkennt man Muster, erscheint das Miteinander in klarem Licht.

**Eigene Laune (ebenfalls mit Smiley zu kennzeichnen):** Funktioniert ähnlich. Der Läufer stellt schnell fest, ob es einen Zusammenhang zwischen Training und Wohlbefinden gibt. Herrscht Hochstimmung am Tag nach dem Tempotraining? Prima. Dann mehr davon. Womöglich sind aber auch gar keine Zusammenhänge zwischen Lauf und Laune zu beobachten. Auch gut. Dann schadet die Rennerei wenigstens nicht.

**Siegpunkte:** Das heikle Gebiet des Psychodopings – jeden Tag soll der Läufer ermitteln, was er heute Gutes geleistet hat: Training nach Plan, kein Alkohol, früh ins Bett, mit dem Rad zur Arbeit, Stabilisationsübungen gemacht? Jede dieser alltäglichen Heldentaten wird mit je einem Siegpunkt belohnt.

**Sündenpunkte:** Alle Missetaten wie mehr als zwei Gläser Wein oder Bier, wieder erst um halb eins in die Federn, Training verkürzt, Essen nach 20 Uhr. Pro Sünde ein Minuspunkt, für Trainingsschwänzen oder Vollrausch zwei. Ziel der Sieg- und Sündenpunkte ist es, sich über seinen Sport und das Leben an sich ein paar Gedanken zu machen. Weil Läufer harte Burschen sind, diszipliniert, vernünftig und fleißig, wird es am Ende jeder Woche natürlich immer ein Plus bei den Siegpunkten geben. Denn Plus bedeutet: richtige Einstellung, Kämpferherz, Leistungsläufer. Und wenn nicht? Dann kommt das Plus spätestens in der Woche darauf.



# wochen-laufübersicht

1. halbjahr 2018

<b>1</b> Woche	1. Januar – 7. Januar 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>2</b> Woche	8. Januar – 14. Januar 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>3</b> Woche	15. Januar – 21. Januar 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>4</b> Woche	22. Januar – 28. Januar 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>5</b> Woche	29. Januar – 4. Februar 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>6</b> Woche	5. Februar – 11. Februar 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>7</b> Woche	12. Februar – 18. Februar 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>8</b> Woche	19. Februar – 25. Februar 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>9</b> Woche	26. Februar – 4. März 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>10</b> Woche	5. März – 11. März 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>11</b> Woche	12. März – 18. März 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>12</b> Woche	19. März – 25. März 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>13</b> Woche	26. März – 1. April 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
<b>14</b> Woche	2. April – 8. April 2018 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____

## 1. woche 2018 bis 27. woche 2018

**15** 9. April – 15. April 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**16** 16. April – 22. April 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**17** 23. April – 29. April 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**18** 30. April – 6. Mai 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**19** 7. Mai – 13. Mai 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**20** 14. Mai – 20. Mai 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**21** 21. Mai – 27. Mai 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**22** 28. Mai – 3. Juni 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**23** 4. Juni – 10. Juni 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**24** 11. Juni – 17. Juni 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**25** 18. Juni – 24. Juni 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**26** 25. Juni – 1. Juli 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**27** 2. Juli – 8. Juli 2018  
 Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Woche Notizen:

**Leistungsbilanz 1. Halbjahr 2018**  
 Gesamt: Strecke km \_\_\_\_\_ Zeit h/min \_\_\_\_\_  
 Übertrag:



Achim Achilles

**Der Achilles Laufkalender 2018**

Taschenkalender

Kalender, Flexobroschur, 160 Seiten, 10,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-453-23820-6

Heyne Ludwig

Erscheinungstermin: Mai 2017

Tipps, Tricks und Spaß für Läufer

- Der Kultkalender von Achim Achilles – bekannt aus der Laufkolumne bei SPIEGEL online

 [Der Titel im Katalog](#)