

Januar

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

Februar

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

März

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 31

April

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

Mai

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

Juni

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

Juli

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

August

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

September

2 9 16 23 30
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

Oktober

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

November

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

Dezember

2 9 16 23 30
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

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

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 Töpferei), 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. Tüftelt an Schweiß aus der Sprühdose, um hartes Training auch geruchsecht vortäuschen zu können.

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge in diesem Kalender 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

Copyright © 2018 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
www.heyne.de

Redaktion: Frank Jung

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

Satz: Buch-Werkstatt GmbH,
Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: Druckerei UHL, Radolfzell
Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-23847-3

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



ACHIM
ACHILLES

**DER ACHILLES
LAUFKALENDER
2019**

*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 feucht-warmen Sporttaschen. Und der Läufer weiß nicht mehr, wann er was trainiert hat. Er kann seinen staunenden 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 Motivationsprüchen 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 kopieren 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 lauffähigen 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 2019

1 31. Dezember 2018 – 6. Januar 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

2 7. Januar – 13. Januar 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

3 14. Januar – 20. Januar 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

4 21. Januar – 27. Januar 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

5 28. Januar – 3. Februar 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

6 4. Februar – 10. Februar 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

7 11. Februar – 17. Februar 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

8 18. Februar – 24. Februar 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

9 25. Februar – 3. März 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

10 4. März – 10. März 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

11 11. März – 17. März 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

12 18. März – 24. März 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

13 25. März – 31. März 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

14 1. April – 7. April 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

15 Woche	8. April – 14. April 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
16 Woche	15. April – 21. April 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
17 Woche	22. April – 28. April 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
18 Woche	29. April – 5. Mai 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
19 Woche	6. Mai – 12. Mai 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
20 Woche	13. Mai – 19. Mai 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
21 Woche	20. Mai – 26. Mai 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
22 Woche	27. Mai – 2. Juni 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
23 Woche	3. Juni – 9. Juni 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
24 Woche	10. Juni – 16. Juni 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
25 Woche	17. Juni – 23. Juni 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
26 Woche	24. Juni – 30. Juni 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
27 Woche	1. Juli – 7. Juli 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
Leistungsbilanz 1. Halbjahr 2019		Strecke	Zeit
Gesamt:		km _____	h/min _____
Übertrag:			

wochen-laufübersicht

2. halbjahr 2019

28 8. Juli –
14. Juli 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

29 15. Juli –
21. Juli 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

30 22. Juli –
28. Juli 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

31 29. Juli –
4. August 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

32 5. August –
11. August 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

33 12. August –
18. August 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

34 19. August –
25. August 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

35 26. August –
1. September 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

36 2. September –
8. September 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

37 9. September –
15. September 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

38 16. September –
22. September 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

39 23. September –
29. September 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

40 30. September –
6. Oktober 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

41 7. Oktober –
13. Oktober 2019
Woche Notizen: Strecke km _____ Zeit h/min _____

28. woche 2019 bis 1. woche 2020

42 Woche	14. Oktober – 20. Oktober 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
43 Woche	21. Oktober – 27. Oktober 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
44 Woche	28. Oktober – 3. November 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
45 Woche	4. November – 10. November 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
46 Woche	11. November – 17. November 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
47 Woche	18. November – 24. November 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
48 Woche	25. November – 1. Dezember 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
49 Woche	2. Dezember – 8. Dezember 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
50 Woche	9. Dezember – 15. Dezember 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
51 Woche	16. Dezember – 22. Dezember 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
52 Woche	23. Dezember – 29. Dezember 2019 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
1 Woche	30. Dezember 2019 – 5. Januar 2020 Notizen:	Strecke km _____	Zeit h/min _____
Leistungsbilanz 2. Halbjahr 2019		Strecke Gesamt: km _____	Zeit h/min _____
		Übertrag:	
Gesamtjahresleistung		Strecke Gesamt: km _____	Zeit h/min _____

Laufen als Schule fürs Leben: Sehnen lügen nicht

Ja, es gibt sehr viele gute Gründe, die gegen das Laufen sprechen. Es ist anstrengend, langweilig und ungesund, wenn man's übertreibt – und wer tut das nicht. Laufen führt zu Konsumsucht, Überheblichkeit gegenüber Nicht-Läufern und fast zwangsläufig zu Spannungen in der Familie, wenn die noch nicht geflohen ist. Laufen ist allerdings nicht die Ursache all dieser schrecklichen Verhaltensweisen, sondern nur der Verstärker, eine Art Vergrößerungsspiegel sämtlicher Unarten.

Wer also einen Überschuss an Ehrgeiz oder Trägheit in sich trägt, wer shoppingverrückt ist oder ein Angeber, wer nicht abschalten kann oder zum Egoismus neigt, der wird mit seinen Wesenszügen nach wenigen Laufmonaten unerbittlicher konfrontiert als im richtigen Leben. Wer im Alltag keine Balance zwischen Stress und Ruhe hinbekommt, wird auch beim Marathon maßlos sein und womöglich seinen Körper schinden. Andersherum ist es genauso: Wer ein pflichtbewusster Mensch ist, rücksichtsvoll, achtsam und meniskusbewusst, der wird eben diese schönen Seiten seiner Seele beim Laufen noch etwas deutlicher spüren. Und die Mitmenschen auch.

Laufen verdichtet das Leben. Denn die älteste Fortbewegungsart des Menschen ist ehrlich, unkompliziert und herrlich analog. Auch mit noch so vielen Apps und Pillen und teuren Klamotten wird die lahme Ente nicht dauerhaft schneller werden. Zugleich können auch die widrigsten Umstände einen begabten Renner nicht bremsen. Anders als das Leben verträgt das Laufen keine Aus-

reden. Abkürzungen sind unmöglich. Nichts legt die wahre Form gnadenloser offen als 1.000 Meter volle Pulle, ein strammer Bergansprint oder der Endspurt gegen den lieben Sportsfreund vom Laufftreff. Du kannst jeden beschießen, nur deine Beine nicht, weder deine Lunge noch deine Wampe. Sehnen lügen nicht.

Schon richtig: Wer läuft, der spinnt ganz oft. Aber sie oder er hat den Mut, sich der Wahrheit von Wollen und Können zu stellen, Widersprüche zu ertragen, die eigenen Grenzen zu testen. Jeder Trainingslauf, und sei er noch so kurz, trägt dieselbe klare Botschaft: no bullshit, Baby. Genau hier stehst du heute, vielleicht auf dem Zenit deiner Karriere, was übrigens fast niemanden interessiert, nicht mal deinen Partner, oder eben ganz unten, ganz am Anfang, ganz hinten, du hechelndes Elend. Macht aber gar nichts: Nicht deine Erfolge zählen, sondern die Tatsache, dass du den Hintern hochbekommen hast. Respekt. Wer läuft, der beweist den Mut und die Kraft, sich selbst zu betrachten, vielleicht schonungslos, hoffentlich liebevoll. Und kann deswegen kein schlechter Mensch sein.

»Freiheit ist das, was man wirklich, wirklich will«, sagt der kluge Frithjof Bergmann, der das Leben als Preisboxer, Hafenarbeiter und Philosophieprofessor in Berkeley kennengelernt hat. Was ich wirklich, wirklich will, sind viele kleine Ausbrüche aus der Lebensmühle, Momente der Nähe, der Ruhe, des Friedens, der Freude, des Einsseins mit einer unfassbar großartigen Welt, wie ich sie zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter in jedem deutschen Wald erfahren und vor allem erlaufen kann. Hart, fair, echt. No bullshit, Baby.



dezember 2018/januar 2019

1. woche

Start-
gewicht

silvester

31 *mo*

neujahr

1 *di*

2 *mi*

»Laufen muss anstrengen.«
Dieter Baumann, Lauflegende

3 *do*

4 *fr*

5 *sa*

hl. drei kö-nige

6 *so*

Sonntags-
gewicht

Verlierst du regelmäßig den Kampf gegen den inneren Schweinehund? Notiere dir deine Laufpläne zu Beginn einer Woche in diesen Laufkalender. Die Verschriftlichung erhöht die Verpflichtung.



Achim Achilles

Der Achilles-Laufkalender 2019

Kilometer sammeln, Motivation tanken, Tricks probieren
Taschenkalender

Kalender, Flexobroschur, 160 Seiten, 10,0 x 15,5 cm
ISBN: 978-3-453-23847-3

Heyne Ludwig

Erscheinungstermin: Juni 2018

Die besten Tipps, Tricks und viel Spaß für alle, die gerne laufen
Der bekannte und langfristig bewährte Kultkalender von Lauf-Guru Achim Achilles für alles
Freunde des Laifsports – bekannt aus der Laufkolumne bei SPIEGEL online.

 [Der Titel im Katalog](#)