

## **Laufen bei Sportwettkämpfen**

In der Antike wurde bei den Sportwettkämpfen zwischen leichten und schweren Disziplinen unterschieden. Zu den leichten zählten Laufen, Springen und Speerwerfen.

Beim Laufen kennt man verschiedene Arten. Für jede muss man bestimmte Fähigkeiten in besonderem Maße besitzen. Als Langstreckenlauf gelten im Allgemeinen Distanzen ab 5000 m bei den Männern und ab 3000 m bei den Frauen. Bei einer solchen Strecke brauchen die Athleten vorrangig Ausdauer. Doch Ausdauer, körperliche Robustheit und Trainingsfleiß allein reichen nicht aus(,) um Höchstleistungen zu vollbringen. Man muss sehr viel Sauerstoff aufnehmen können. Dieses Aufnahmevermögen ist eine angeborene Besonderheit und bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt.

Langstreckenläufer müssen unterwegs gepflegt werden. Die erste Station für den Läufer kommt nach 10000 m. Der Läufer muss nicht essen, darf aber auch nichts anderes zu sich nehmen als das vom Veranstalter des Wettkampfes angebotene Essen.

Der Mittelstreckenlauf zwischen 400 m und einer Meile stellt hohe Anforderungen an Organkraft und Kreislauf. Im Ganzen kann man sagen, dass die Mittelstreckenläufer beides haben müssen: Ausdauer und Sprintkraft.

Die Sprinter bewältigen die kürzesten Distanzen. Am nötigsten brauchen sie Schnellkraft. Das starke Beanspruchen der Muskulatur führt bei Sprintern des Öfteren zu Verletzungen.

(187 Wörter)