

## Ausdauertraining

### Tipps zum Ausdauertraining mit einer Beispielrunde für Berner

- **Tipps** sind **blau** markiert
- Die **Wegbeschreibung** **rot**

**Der Start** ist beim Veloparkplatz vom Lorrainebad. Natürlich kannst du auch an einem anderen Ort starten. Z.B beim Bärenpark, dort hat es Autoparkplätze.

**Wir empfehlen** euch einen alten Pulli und ein altes T-Shirt zum Wechseln mitzunehmen und dies beim Velo zu deponieren. Wichtig ist, dass du was trockenes und warmes zum Anziehen hast nach dem Training, damit du dich nicht erkältest!

**Laufstart:** Laufe erstmal gemütlich los. Da es zu Beginn gleich runter geht, ist es wichtig, dass du ein richtig gemütliches Tempo wählst. Deine Atmung und der Puls sollten noch sehr ruhig und tief sein.

**Weiter** rennst du Richtung Stauwehr und nimmst, dann links die Treppe, welche direkt runter an den Aareweg führt.

**Treppe runter:** Gehe nun langsam und ganz kontrolliert die Treppe runter. Als müsstest du gaaanz leise und gaaanz langsam die Treppe runterschleichen. Achte dabei auf eine schöne Beinachse!

**Weiter** geht's joggend flussaufwärts. Wähle das Tempo so, dass du noch einzelne Sätze sprechen kannst. Schon bald kommst du am Lorrainebad vorbei. Nach dem Maru Dojo geht's schon bald auf der linken Seite die Treppe hoch zur Lorrainebrücke.

#### **Treppe hoch:**

- ➔ Falls du schon eine gute Grundlage besitzt (1h Joggen ist gut möglich), dann kannst du dich hier etwas fordern. Versuche in einem regelmässigen Tempo hochzurennen. Dein Puls ist deutlich höher und deine Atmung wird schneller. Es ist dir also nicht mehr möglich ganze Sätze zu sprechen.
- ➔ Falls du erst jetzt mit dem Ausdauertraining angefangen hast, dann gehe es gemütlich an, versuche jedoch ein Tempo zu finden, welches du bis zuoberst durchziehen kannst.

**Weiter** geht's erstmal gemütlich, bis sich dein Puls wieder erholt hat. Biege links auf einen kleinen Weg ab, gleich unterhalb der Gewerbeschule. So kommst du auf einen kleinen Waldweg, der dich wieder runter an die Aare führt.

**Bergabrennen:** Das Bergabrennen will geübt sein. Versuche möglichst kontrolliert abzufedern und es nicht einfach so «la ds tschädere». Du wirst merken, dass dies etwas mehr Kraft braucht auch wenn dein Puls etwas tiefer ist. Das Bergabrennen wird oft unterschätzt. Man hat das Gefühl, dies sei überhaupt nicht streng, weil man dabei kaum atmen muss. Doch für deine Bein- und Rumpfmuskulatur ist es eine Höchstleistung!! Also konzentriere dich gut! Bauch anspannen und aktiv aus den Beinen arbeiten.

**Weiter** geht's bis zur Altenbergbrücke. Dort links auf der Rabbentaltreppe hoch bis zur Kornhausbrücke. Diese Treppe wird dich wahrscheinlich etwas fordern, also geh nicht zu schnell los!

Nun musst du über die Strasse und am Spital Beausite vorbei und rennst Richtung Botanischer Garten. Von dort geht's links runter an die Aare.

Jetzt weiter zum Bärenpark. Dort kannst du zwischen Mahogany Hall und Weincafe durch und kommst so auf die untere Seite des Bärenparks. Gleich nach den Bären geht's eine steile Treppe hoch. Dann rechts den langgezogenen Weg runter bis du wieder am Aareufer bist. Nun noch den Bären Tschüss sagen und weiter geht's über die Untertorbrücke ins Mattequartier. Dort wartet bereits die nächste Herausforderung!

Auf der rechten Seite rennst du die schöne, lange und holzige Nydeggtreppe bis zur Nydeggbrücke hoch und von dort wieder runter Richtung Aare. Und schon hast du es fast geschafft.

Auf dem Längmauerweg rennst du Flussabwärts zurück. Dort hast du noch die Möglichkeit, links eine kleine Steigung hoch zu rennen und um noch einmal ganz kontrolliert die kurze Treppe runter zu steigen. Geniesse nun die letzten Kilometer auf dieser Flussseite. Beim Stauwehr kannst du die Aare überqueren. Von dort hoch ins Quartier und zurück zum Veloparkplatz!

**Bravo!! Gut gemacht!!**

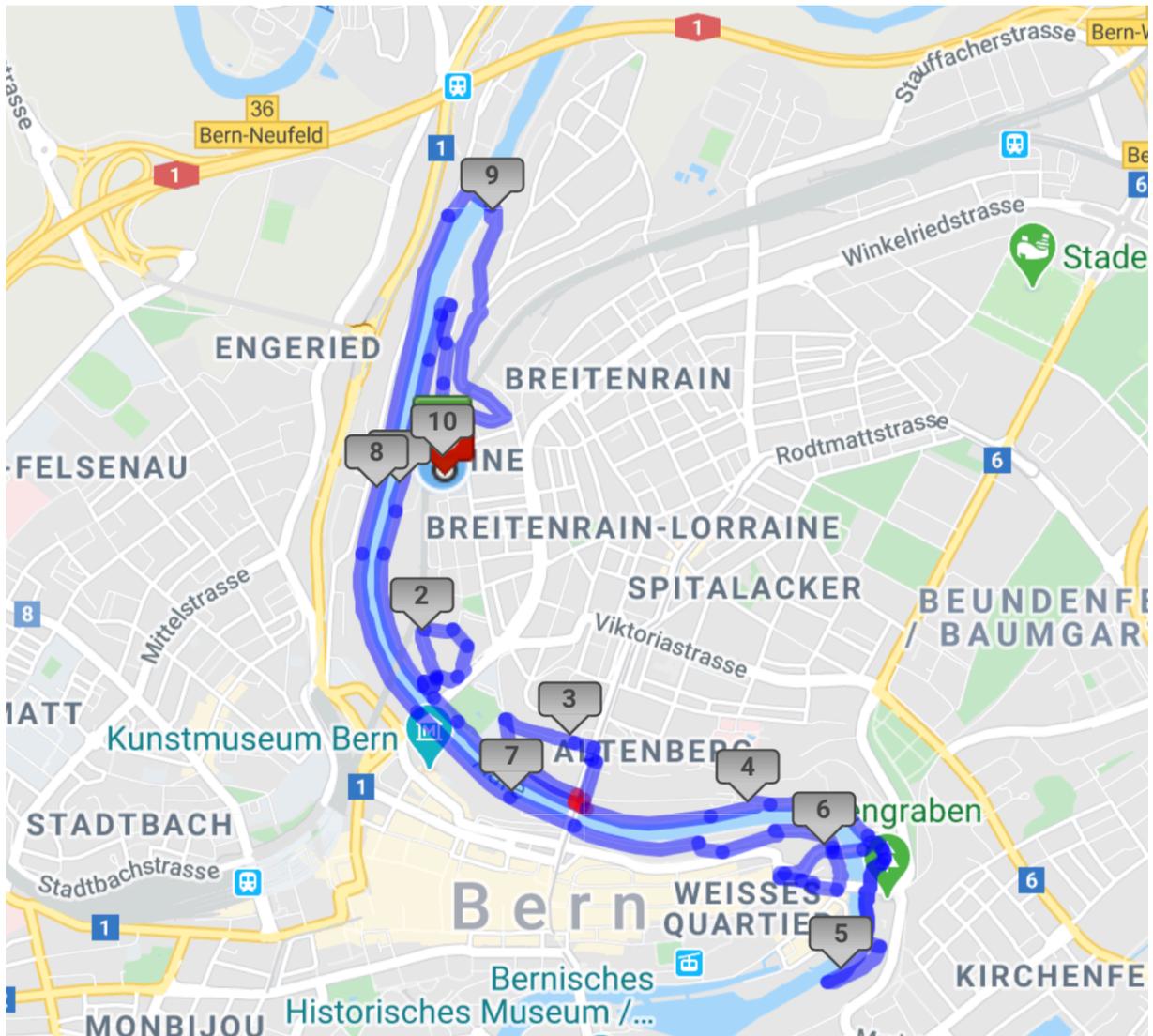
Die Runde ergibt so ca. 10km und 279 Hm hoch und wieder runter.

Diese Runde kannst du natürlich beliebig verlängern oder verkürzen. Zum Beispiel kannst du einen Loop zwei Mal machen. Vielleicht entdeckst du auf einmal noch eine Treppe mehr 😊 Oder du überquerst bereits bei der Altenbergbrücke die Aare und rennst von dort via Wehr zurück.

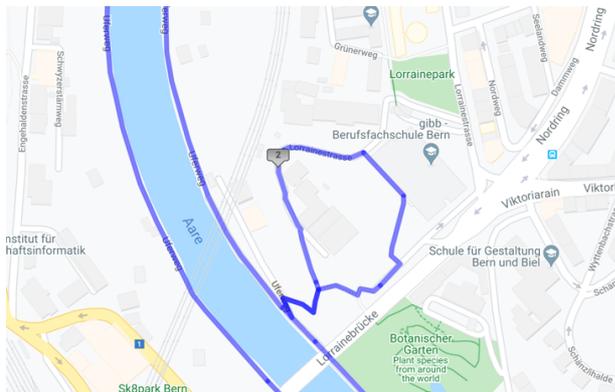
Dies ist eine von vielen Möglichkeiten, wie du dein Training etwas spezifischer für den Sommer aufbauen kannst. Zudem bringt es etwas Abwechslung in die Belastung, was immer gut für Muskeln und Gelenke ist.

Auch für NICHT-Jogger ist diese Runde geeignet. Du kannst die Laufstücke einfach abkürzen und anstelle mehr Treppeneinheiten einbauen. Zwischen den Treppen einfach zügig marschieren, damit dein Kreislauf gefordert wird. Dazu kannst du auch deine Walking- oder Wanderstöcke mitnehmen!

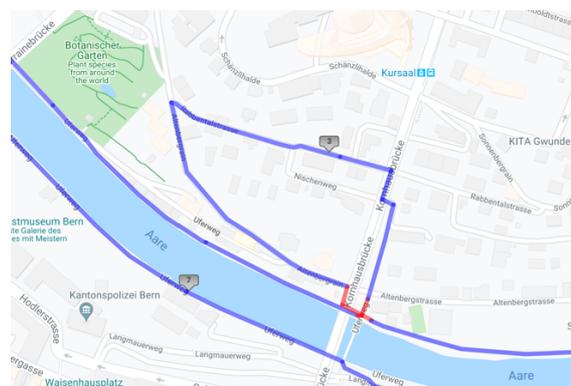
Viel Spass beim Entdecken der vielen Treppen in und um Bern!



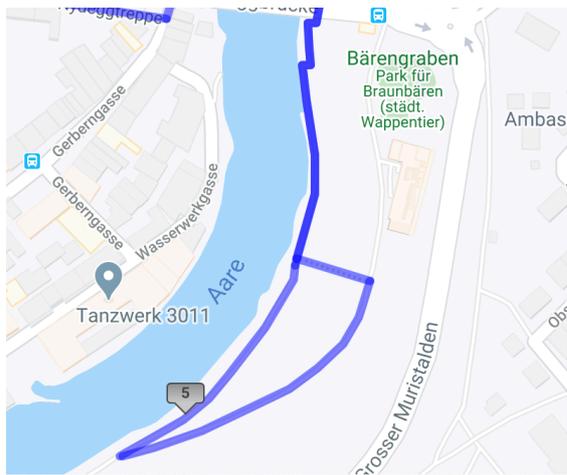
Ganze Runde -> [mapmyrun.com](http://mapmyrun.com): Treppenlauf Bern



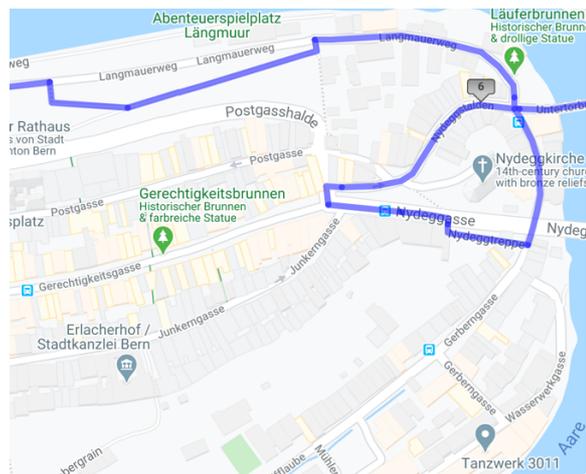
1. Loop: Hoch zur Lorrainebrücke und gleich unterhalb der Gewerbeschule wieder zurück.



2. Loop: Via Rabbenaltreppe hoch zur Kornhausbrücke, am Spital vorbei zum BoGa und von dort wieder an die Aare.



3. Loop: unter der Nydeggbrücke durch an den Bärenpark, dort die Treppe hoch. Dann nach links wieder runter an die Aare.



4. Loop: nach der Untertorbrücke links ins Mattequartier unter der Nydeggbrücke durch, von dort hoch bis auf die Brücke und via Nydeggstalden wieder an die Aare.

Nun geht es alles Flussabwärts bis zum Stauwehr. Dort überquerst du die Aare und rennst durchs Quartier zurück zum Ausgangspunkt!

**Tolle Leistung!!!**

Die Runde ist auf [mapmyrun.com](http://mapmyrun.com) unter Treppenlauf Bern gespeichert!