

6 Wochen im 6er-Schnitt

Der erste Marathon ist gelaufen, na soso. Angekommen. Der zweite soll nun ganz im Laufschrift durchgestanden werden. Hier ist ein Plan für einen faulen, zeitweise ehrgeizigen, nicht ganz untalentierten Läufer, der im Frühjahr zur Mitte des Marathonfeldes vorstoßen will.

VON MANFRED STEFFNY

Rolf ist ein fauler Hund. Schon lange hatte er sich für den Berlin-Marathon angemeldet, im Urlaub kaum trainiert und dann hastig 3-4 mal in der Woche Waldläufe absolviert. 14 Tage vorher wollte er samstags mal den überall empfohlenen langen, langsamen Lauf machen, doch vorher hatte er ein bisschen zu lange Fußball gespielt, und es wurden nur 45 min draus. Und sonntags wurde er nach einem Partyabend zu spät wach. Na 20 km, dafür etwas schneller, das muss reichen, sagte er sich. Und dann kam der Marathon. Rolf lief bis 15 km flott im Feld mit. "Sag ich's doch, so ein Marathon ist nix Besonderes", stellte er fest. Beim Wasserstand 20 km kam de erste Stopp, eine längere Gehpause. Wieder los bis 25 km. Zack, da stand er wieder. Von nun an ging es nur im lächerlichen Trimmtrab. Ängstlich sah er sich um, ob ihn nicht ein forscher Walker überholen würde. Kurz vor dem Brandenburger Tor fiel er wieder in den Laufschrift und ließ sich im Ziel die Medaille umhängen. Über die Endzeit schweigt des Sängers Höflichkeit.

Der Muskelkater hielt 14 Tage an, nach sechs Wochen fühlte er sich noch kaputt. Doch im Dezember erkundigte er sich nach dem New York Marathon. Überall ausverkauft. Naja dann eben den Ruhr-Marathon. Als der dann ausfiel, sagte sich Rolf: "Jetzt erst recht!", aber anständig trainieren wollte er auch nicht. Im Winter steht jedes Wochenende Skilanglauf an, im Frühjahr Radfahren, im Sommer vielleicht ein Kurztriathlon. Ja und eben der Marathon-Lauf an einem Stück ohne Gehpausen. Ein Plan gefällig? Na gerne, aber bitte ohne die langweiligen langen Läufe.

MARATHON-LÄUFER WERDEN

Ich will Rolf gerne helfen, vom Marathon-Finisher zum Marathon-Läufer zu werden. Dazu muss man als jüngerer Mensch ungefähr 4:10 h laufen. Das ist eine krumme Zahl, die Pläne sind für "sub 4" geschrieben. Das ist aber eine Ecke zu schnell für einen Allrounder.

250 Minuten sind etwas unter einem Schnitt von 6:00 min/km, genau sind es 4:13 h. Das ist ein schönes Ziel für einen jüngere Läufer, der den Marathon von vorn bis hinten im Laufschrift zurücklegen will.

Für eine kurze Vorbereitungszeit kann sich ein einigermaßen talentierter Läufer auf das Marathon-Renntempo (MRT) konzentrieren - ohne die sonst üblichen und nützlichen Variationen. So schleift sich ein Tempo ein, von der Muskelbelastung bis zum Atemrhythmus und der Psyche. Die Stunde als Laufeinheit ist das Brottraining, alles im Renntempo, ohne langsamere oder schnellere Variationen. Das Einheits-tempo ist nur in einem sehr engen Rahmen erfolgreich, etwas mehr oder weniger an Kilometern und es geht nach hinten los, und es darf auch nicht über die hier vorgesehenen sechs Wochen ausgedehnt werden. Andernfalls müsste zwischendurch eine "normale" Trainingswoche mit unterschiedlichen Tempi und Streckenlänge eingeschaltet werden und natürlich dem berühmten "Long Jog"..

Solches Training im ständigen Sechser-Schnitt als doch schon Grenzbelastung mit Dreiviertel-Power in dieser Leistungsklasse ist auf wenige bekannte Laufstrecken in flachem Gelände abgestimmt. Statt der normalerweise erforderlichen langen Läufe über 30 oder mehr km wird das lange Lauftraining in zwei Tageseinheiten von je 15 km morgens und abends simuliert und das zweimal Ende der dritten und vierten Laufwoche.. Isst man zwischen den beiden Läufen praktisch kohlenhydratfrei (z.B. Eier und Joghurt), so erzielt man bei der zweiten Einheit einen Glykogenmangel im Körper, wie er auch im Marathonlauf eintritt und trainiert damit den schnelleren Umstieg auf die Fettverbrennung. Das ist natürlich bei nur zweimaligem Training dieser Art nur eine Hauruck-Lösung, bringt

aber bei einem nicht untalentierten Allroundsportler oft schon den gewünschten Durchhalte-Effekt jenseits 30 km, jedenfalls im gewünschten Bereich etwas über vier Stunden, wenn unterwegs ausreichend getrunken wird.

Diese Trinkpausen sind jedoch oft ein Hemmschuh, wenn durch Abstoppen und Gehen der Laufrhythmus unterbrochen wird. Daher muss man an den Getränkestationen besonders konzentriert sein und darf höchstens zehn Schritte gehen, will man nicht an Tempo verlieren.. Denn der Sinn dieses Training ist eine Erziehung zu einem gleichmäßigen Renntempo.

Dieser Plan kann auch für Wiedereinsteiger oder verletzte Läufer nach einer Laufpause benutzt werden, allerdings nur im 4-h-Bereich.. Er bietet keine Garantie, da die Trainings-Grundlage wackelig ist, aber eine gute Chance. Wegen der unterschiedlichen Leistungsbreite ist eine Umwandlung auf eine Herzfrequenz nicht möglich, da die Variations der Leistungsbreite zu groß ist und die Trainingsfrequenz nicht mit der Wettkampffrequenz übereinstimmt.



Bei Staus an Getränkestationen kann man völlig aus dem Laufrhythmus kommen. Foto: Mast

Trainingsplan für Marathon in 4:13

| | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 | Woche 5 | Woche 6 |
|-----------|---------|---------|----------|----------|---------|----------|
| Mo | – | – | – | – | – | – |
| Di | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km |
| Mi | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km | – |
| Do | – | – | – | – | – | 5 km |
| Fr | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km | – |
| Sa | – | – | 15+15 km | 15+15 km | – | 3 km |
| So | 15 km | 15 km | – | – | 15 km | Marathon |