

So halten



Sie durch



In diesem Herbst zählt es: 10 Kilometer, Halbmarathon oder Marathon – das ist Ihre Strecke. Ankommen oder Bestzeit laufen – das ist Ihr Ziel. Hier lesen Sie, was Sie in den letzten Wochen und Tagen vor Ihrem Start tun müssen, um es zu erreichen.



Noch eine Woche bis zum Wettkampf. Am Samstagmorgen klingelt der Wecker: Aufbruch zum langen Dauerlauf. Nach zwei

bis drei Stunden wartet das leckere, ausgiebige Frühstück auf Roswitha Weinert. Dieser Ablauf ist zum allsamstäglichem Ritual geworden für die 57-Jährige, seit sie im Frühjahr für das Projekt 42 von *aktiv laufen* ausgewählt wurde. Zusammen mit Michael Kantrowitsch, Marian Trueson, Heiner Spies und Christine Mühlich bereitet sich die Nürnbergerin im Projekt 42 auf den Berlin-Marathon vor. An diesem Samstagmorgen ist nun die Vorbereitung abgeschlossen. Den auf ein halbes Jahr angelegten Trainingsplan hat Roswitha Weinert zum Großteil umgesetzt. Dennoch wächst eine Woche vor dem Tag X die Nervosität. „Bin ich genug gelaufen?“, fragt sie sich und hofft, gesund zu bleiben.

Mit solchen Gedanken im Kopf starten an diesem Samstagmorgen tausende Läufer in den Trainingslauf, der kaum länger als 90 Minuten sein soll. Und bei manchem dürfte eine Woche vor dem Marathon der Gedanke keimen, noch einmal zu testen, ob die Fitness für die 42,195 Kilo-

meter tatsächlich genügt. Ein solcher Test ist immer falsch. Eine Woche später zählt es; die Arbeit ist getan, so kurz vor dem Rennen stehen nur noch Feinschliff und Ausruhen an.

Wie ernsthaft im Projekt 42 für das Marathonziel trainiert wurde, beschreibt Roswitha Weinert: „Mein Tagesplan bestand nur noch aus Arbeiten, Laufen, Essen und Schlafen. Ich genieße zur Zeit

Beim Wettkampf in Bestform

Wer gut trainiert hat und in den letzten Tagen vor dem Wettkampf nichts falsch macht, wird am Ende jubeln

sehr meine Ruhetage, wo ich meine müden Beine mal so richtig hoch legen kann. Denn vor lauter Intervalltraining und langen Läufen komme ich zu nichts anderem mehr. Aber das ist ja normal in der letzten heißen Phase.“ Stimmt. Wer einen Marathon erfolgreich laufen will, muss eben für eine Zeitlang dem Laufen sehr viel Platz im Tagesplan einräumen. Doch das Training



Langes Laufen auf Asphalt ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings für einen Stadtmarathon

10 Kilometer

10-Kilometer-Läufe gibt es wie Sand am Meer und dementsprechend unterschiedlich sind ihre Charaktere. Es gibt völlig flache Temporennen, aber auch Wettkämpfe, deren Profil einem Berglauf nahe kommt. In den letzten vier Wochen vor dem geplanten Rennen über zehn Kilometer sollten Sie Ihren Körper an die Anforderungen gewöhnen, die der Wettkampf an ihn stellt. Vor einem topfebenen 10-Kilometer-Lauf empfiehlt es sich, die schnelleren Laufeinheiten auf einer Aschen- oder Kunststoffbahn zu absolvieren. In der Vorbereitung auf einen profilierten 10-Kilometer-Lauf werden Sie nicht darauf verzichten, das schnellere Laufen an einem Hügel bergan zu trainieren. Das letzte intensive Intervall-Training sollte zehn oder elf Tage vor dem Rennen absolviert werden. Empfehlenswert sind beispielsweise vier bis acht mal 1000 Meter in einem etwas schnelleren Tempo als dem, das Sie für die angepeilte 10-Kilometer-Zeit laufen müssen. Ob Sie vier oder acht 1000-Meter-Läufe absolvieren, hängt von ihrem Trainingszustand und Ihrer Lauferfahrung ab. Vor dem ersten 10-Kilometer-Rennen überhaupt reichen sicher vier Tempoläufe, erfahrene Wettkämpfer werden acht mal 1000 Meter bevorzugen. Vier oder fünf Tage vor dem Wettkampf sollten Sie noch einmal drei bis fünf mal 1000 Meter im angepeilten Renntempo für die 10 Kilometer absolvieren. Länger als 90 Minuten sollten Sie in den letzten beiden Wochen vor dem Wettkampf nicht laufen.

Marathon

In den letzten zwei Wochen vor dem Marathon sollten Sie sich ausruhen und Kraft sammeln für den 42,195 Kilometer langen Lauf. Experten bezeichnen diesen Zeitraum als Tapering-Phase (spezielle Vorbereitungsphase). Den letzten langen Lauf absolvieren Sie am besten 14 Tage vor dem Marathontermin. Dabei sollten Sie etwa drei Stunden lang laufen. Das Terrain soll dem des Marathons ähneln. Wenn Sie einen City-Marathon anpeilen, laufen Sie in flachem Gelände und auf Asphalt. Nur so gewöhnen Sie Ihre Muskulatur an die monotone Belastung eines langen Straßenlaufs. Das gilt nicht nur für den letzten langen Lauf, Sie sollten mindestens drei bis vier lange Läufe einplanen, bei denen Sie das Terrain des geplanten Marathons imitieren. In den letzten beiden Marathon-Vorbereitungs-Wochen reduzieren Sie den Umfang Ihres Lauftrainings drastisch. Sie haben bis dahin viel trainiert, Ihre Form muss vor dieser Feintuning-Phase stimmen. Jeder Kilometer mehr macht in dieser Zeit eher müde als fit. Eine wohl dosierte Intervall-Belastung – wie beispielsweise 3 mal 15 Minuten im geplanten Marathon-Tempo – setzen Sie am besten in der vorletzten Woche vor dem Marathon ein. Am Tag vor dem Marathon können Sie noch einmal einen lockeren Lauf von 30 bis 40 Minuten absolvieren. Doch das ist kein Muss. Manche Läufer pausieren am Tag vor dem Tag X am liebsten komplett, andere fühlen sich wohler, wenn Sie sich noch einmal locker bewegen. Länger als 40 Minuten sollten Sie allerdings keinesfalls laufen. Weniger ist an diesem Tag immer mehr. Probieren Sie beide Varianten aus und entscheiden Sie, was Ihnen besser bekommt.

Feintuning für jede Distanz

Halbmarathon

Das Halbmarathontraining sollte zwei Wochen vor dem Wettkampf mit einem längeren, lockeren Dauerlauf abgeschlossen werden. Dieser Lauf sollte etwas länger dauern als Ihre angepeilte Halbmarathon-Endzeit. Die folgenden zwei Wochen dienen der so genannten Superkompensation, das heißt, Sie laden alle Systeme wieder auf und stellen sich auf die lange Belastung ein. In der vorletzten Woche vor dem Wettkampf empfiehlt es sich, noch einmal ein Intervalltraining zu absolvieren. Ein gutes Programm dafür sind 3 mal 15 Minuten in Ihrem geplanten Halbmarathon-Tempo. Das letzte intensivere Training vor dem Wettkampf sollten Sie fünf oder sechs Tage vor dem Halbmarathon einplanen. Dabei können Sie beispielsweise 2 mal 10 Minuten im Halbmarathon-Tempo laufen. Insgesamt sollten Sie in der Vorwettkampf-Woche deutlich weniger laufen als in den Wochen zuvor, damit Sie komplett ausgeruht in den Wettkampf gehen.

**Beim
Wettkampf
in Bestform**

lohnt sich, wie alle unsere Projekt-Läufer feststellten.

Christine Mühlich beispielsweise war vor dem Einstieg ins Marathon-Training nie länger als eine Stunde gelaufen. Nach einem halben Jahr Training waren drei Stunden kein Problem mehr: „Yeeaaaah, war ich da gut in Form“, schwärmte die 29-Jährige in einer E-Mail an die Redaktion. „Ich hätte noch viel, viel länger so weiterlaufen können. Und zum Schluss habe ich noch einen richtigen Endspurt den Berg rauf hinlegen können! Meine Mama, die mich netterweise mit dem Fahrrad die ganze Strecke lang begleitet hat, musste nochmal richtig in die Pedale treten“, berichtete sie. Ähnlich ging es Marian Trueson, die nach ihrem ersten Drei-Stunden-Lauf ins Schwärmen geriet: „Hat prima geklappt – da geht noch was.“ Sie hatte sich extra eine flache Laufstrecke in der Nähe von Stuttgart gesucht und eine 40 Kilometer lange Anfahrt von ihrem Wohnort Herrenberg in Kauf genommen. „Aber was tut man nicht alles für eine passable Laufstrecke“, meinte sie. Mit einem Hörbuch („Der Schwarm“ von Frank Schätzing) im Ohr machte der Lauf richtig Spaß.

„Nun bleibt nur noch zu hoffen, dass wir alle am 24. September genauso gut drauf sind. Berlin, wir kommen!“ Christine Mühlichs Euphorie ist ansteckend. Und eigentlich kann bis zum Marathon nicht mehr viel schiefgehen, wenn sich alle an die grundlegende Regel halten, die *aktiv laufen*-Trainingsexpertin Stefanie Mollnhauer so formuliert: „Je härter, länger und wichtiger der Wettkampf ist, um so ausgeruhter – psychisch wie physisch – sollten sich Läufer der Herausforderung stellen.“

Also: In der Ruhe liegt die Kraft – niemals gilt dieser Satz mehr als in den letzten Tagen vor einem Marathon. Es reicht nicht, lediglich am Tag vor dem Rennen einen Pausentag einzulegen, sondern es ist ratsam, eine mehrtägige, so genannte „Tapering-Phase“ einzuplanen. Dabei werden Umfang und Intensität des Trainings reduziert. Den Schwerpunkt bilden wenige wettkampfspezifische Belastungen, die nicht schwer fallen dürfen. Für den Marathon heißt das: kürzere Strecken im geplanten Marathon-Tempo laufen.

Weitere Zutaten im Erfolgsrezept für die letzten Wochen vor dem Wettkampf: ausreichend Schlaf und eine ausgewogene, kohlenhydratbetonte Ernährung. Und: Stress vermeiden. In Job und Familie ist das nur schwer steuerbar, im Sport lässt sich Wettkampfstress zumindest reduzieren – zumal er meist selbst auferlegt ist. Wer den Wettkampf nicht als Bedrohung, son-

dern als tolles Abenteuer ansieht, lässt sich kaum davon stressen. Natürlich will aber auch ein Abenteuer geplant sein. Schwierigkeiten, die am Wettkampftag auftreten können, sind halb so schlimm, wenn sie bereits vorher im Kopf durchgespielt wurden: Durchwachsenes Wetter, Muskelkrämpfe oder auch Seitenstiche – für die meisten Probleme gibt es eine Lösung. Wer die schon beim Start kennt, weiß, wie er im Rennen auf Widrigkeiten reagieren muss. Das gibt Sicherheit. Genauso wie positives Denken. Wer sich in den Tagen vor einem Marathon bildlich vorstellt, ins Ziel zu laufen, entwickelt größere Vorfreude, als diejenigen, die bereits ans Aufgeben denken, bevor sie losgelaufen sind.

Es gibt allerdings auch Wettkämpfe, für die sich ein solcher zeitlicher und emotionaler Aufwand nicht lohnt. Viele Athleten bauen in ihre Marathonvorbereitung Trainingswettkämpfe ein, beispielsweise einen 10-Kilometer-Lauf oder einen Halbmarathon. Ein solcher Trainingswettkampf wird meist aus einer ganz normalen Trainingswoche heraus bestritten und mit angezogener Handbremse gelaufen. Er stellt eine Trainingseinheit unter verschärften Bedingungen dar. Sinnvoll sind Trainingswettkämpfe vor allem für Läufer, die viel alleine trainieren und dabei Probleme haben, sich auch einmal intensiver zu belasten. Durch die Wettkampfstimmung und Gruppendynamik kommt die Motivation zu höherer Belastung wie von alleine.

Wie bei Projekt 42-Läufer Michael Kantrowitsch. Der 21-Jährige rannte in der Vorbereitung auf den Berlin-Marathon gleich zwei Halbmarathons, einen davon als Trainingswettkampf. Den anderen nahm er ernst und steigerte sich gleich um zwölf Minuten. Beim Lutter-Lauf in Marienfeld lief der Lichtdesign-Student 1:31 Stunden. Gute Voraussetzungen, um sein Ziel von 3:30 Stunden in Berlin zu unterbieten. Zwei Wochen vor dem Marathon lief er noch einmal 35 Kilometer und steigerte dabei sein Tempo immer mehr: 57 Minuten für die ersten zehn Kilometer folgten 54 für die zweiten zehn und 49 Minuten für Kilometer 21 bis 30. Nach weiteren fünf Kilometern zum lockeren Auslaufen war er reif für die Couch – und fand damit den besten Einstieg in die Kraft spendende Ruhephase vor dem Wettkampf.

Christian Ermert/Stefanie Mollnhauer

Lockeres und leichtes Laufen ohne große Anstrengung steht in den letzten Tagen vor dem Wettkampf im Mittelpunkt

