



Blick ins Mittelfeld beim Frankfurt-Marathon 1996.

Foto: Mast

# Marathon-Training für das Mittelfeld

Im Gegensatz zu den US-Marathonläufen, wo die große Masse der Teilnehmer erst nach vier Stunden im Ziel eintrifft, ist bei uns der größte Teil des Teilnehmerfeldes noch vor Anbruch der fünften Wettkampfstunde im Ziel. Die meisten Marathonis in Deutschland bereiten sich gewissenhaft auf ihren großen Wettkampf vor und streben persönliche Bestzeiten zwischen 3:50 h und 3:15 h an. Dieses bunte Völkchen von Läufern setzt sich zusammen aus fleißigen Vieltrainierern, begnadeten Talenten mit erstaunlicher „Grundschnelligkeit“ auf kürzeren Strecken, Menschen mit Widerwillen gegen hohe Kilometerumfänge, „Abenteurern“ aus anderen Sportarten, die einmal an der sagenumwobenen 42,195-km-Strecke geschnuppert haben wollen, Altersläufern, die erheblich schnellere Zeiten in früheren Jahren gelaufen sind, usw. Anders ausgedrückt: Es ist äußerst schwierig, allgemeingültige Trainingspläne für das Training dieser Leistungsklasse vorzugeben, da die individuellen Fähigkeiten und die Trainingseinstellung dieser Sportler zum Teil diametral entgegengesetzt sind.

VON DR. MED. TASSO VOUNATSOS

Im folgenden soll trotzdem eine Trainingsempfehlung für die Läufer dieses Leistungsbereiches gegeben werden. Es wird versucht, ein vernünftiges Abwechseln zwischen Belastung und Erholung zu finden, mit dem Ziel, die persönliche Bestzeit am geplanten Tag zu erlaufen. Dabei werden der geringstmögliche Zeitaufwand, das geringstmögliche Verletzungsrisiko und die geringstmögliche Übertrainingsgefahr als Rahmenbedingungen beachtet.

## Wer ist geeignet?

Der Plan ist keine Trainingsempfehlung für Anfänger! Wer sich anschickt, dieses Trainingspaket zu schnüren, sollte mindestens zwei Jahre Lauferfahrung mitbringen und die kleinen Tricks und Kniffe beherrschen, die es möglich machen, einen Marathon „bewußt“ zu laufen. Idealerweise sind Läufer angesprochen, die mindestens einen Marathonwettkampf durchgestanden haben und die Tücken der Wettkampflänge kennen.

Die bisherige persönliche Bestzeit über 10 km sollte im langsamsten Fall 48 min betragen.

## Was muß beachtet werden?

Der Plan erfordert Disziplin und Selbstkontrolle. Der Marathonwettkampf kann nur von den allerwenigsten Naturtalenten im „Hurra-Stil“ heruntergespult werden. Alle anderen sind (leider) dazu gezwungen, sich sowohl bei ihren Trainingsläufen wie auch im Wettkampf ständig zu kontrollieren. Vor allem das Einhalten der Laufgeschwindigkeit (nicht „zu“ langsam und vor allem nicht zu schnell) bereitet die größten Probleme.

Chefredakteur: Thomas Steffens

Mit Ausnahme ganz weniger Einheiten wird das Pensum den meisten, die bislang eine andere Vorbereitung befolgt haben, als „leicht“ erscheinen. Das ist beabsichtigt! Die Kräfte sollen nicht vergeudet, sondern zum optimalen Zeitpunkt gebündelt eingesetzt werden.

## Welche Trainingsmittel einsetzen?

Das Training der körperlichen Bestform erfordert das Üben von drei Fähigkeiten, auf denen der Erfolg im Marathon wie auf drei Säulen getragen wird. Dieses „magische Dreieck“ bilden:

1. **Die allgemeine aerobe Ausdauer**  
Ihre Optimierung wird durch ausreichend viele Wochenkilometer (Umfang) und ausreichend langsames Lauftempo („Fettstoffwechseltraining“) erreicht.
2. **Eine angemessene „Grundschnelligkeit“ auf den kürzeren Langstrecken (5 km bis 25 km)**  
Das bedeutet: auch in der Vorbereitungsphase zum Marathon regelmäßiges flottes Laufen in verschiedenen Variationen und auch Teilnahme an kürzeren Wettkämpfen.
3. **Das Tempogefühl für das angestrebte Marathonrenntempo**  
Nur, wer oft genug im Training das angestrebte Durchschnittstempo trainiert hat, ist in der Lage, unter Wettkampfbedingungen diese Geschwindigkeit auch einzuhalten. Wer nur schnellere und/oder langsamere Trainingsläufe macht, hat keine Chance, die „richtige“ Geschwindigkeit vor allem in der ersten Hälfte des Rennens zu treffen.

## Welche Maßeinheiten benutzen?

Die Kontrolle erfolgt entweder aufgrund der aktuellen 1 000-m-Bestzeit (1 000 max) oder aufgrund der maximalen Herzfrequenz (Hfmax). Die Hfmax berechnet man/frau mit der Formel 220 minus Lebensalter. Die Nomenklatur des Trainingsplans benutzt folgende Begriffe:

- LDL** = langsamer Dauerlauf = langsamer als 1 000 max mal 1,6 oder Herzfrequenzbereich zwischen 60% und 70% der Hfmax
- MDL** = Mittlerer Dauerlauf = ungefähr 1 000 max mal 1,5 oder Herzfrequenzbereich zwischen 70% und 80% der Hfmax
- SDL** = schneller Dauerlauf = schneller als 1 000 max mal 1,5 oder Herzfrequenzbereich zwischen 80% und 90% der Hfmax
- MRT** = Marathon-Renntempo = entspricht einem schnellen Dauerlauf, bei dem versucht wird, das Durchschnittstempo ein-

zuhalten, mit dem die angestrebte Wettkampfbestzeit erlaufen werden kann.

**FS** = Fahrtspiel bedeutet einen Lauf ohne konstantes Tempo bei dem vom Gehen bis zum Sprinten alle Laufgeschwindigkeiten erlaubt und erwünscht sind

**JOG** = Jogging = bedeutet äußerst langsames Traben.

## Wie angemessene Ziele setzen?

Für das Gelingen des Trainingsplanes wird neben der oben geforderten zweijährigen Lauf-erfahrung ein konsequentes Wintertraining von mindestens drei Monaten vorausgesetzt. In den letzten zwei Monaten sollten Läufe zwischen 90 und 100 min mindestens zweimal pro Monat vorgekommen sein. Darüber hinaus sollte im Winter ein Wochenumfang von mindestens 50 km gelaufen worden sein. Die mögliche Marathonbestzeit kann dann anhand der Formel Marathonbestzeit = aktuelle 10-km-Bestzeit mal 4,66 errechnet werden. Wer glaubt die 10-km-Bestzeit (auf dem Papier der letzten Wettkampfurkunde) entspricht nicht seiner tatsächlichen Fähigkeit über diese Strecke, sollte sich lieber nach der aktuellen 1 000-m-Bestzeit richten. Diese kann jederzeit und einfach auf einer 400-m-Bahn im Stadion bestimmt werden. Wird die 1 000-m-Bestzeit mit 12 multipliziert, erhält man die aktuell erreichbare 10-km-Bestzeit. Die allgemeine aerobe Ausdauer wird in der Aufbauphase durch folgende Kilometerumfänge pro Woche erlaufen:

**Marathon unter 3:50:** geringste Wochenkilometerzahl = 55 km

**Marathon unter 3:40:** geringste Wochenkilometerzahl = 60 km

**Marathon unter 3:30:** geringste Wochenkilometerzahl = 65 km

**Marathon unter 3:20:** geringste Wochenkilometerzahl = 70 km.

Jeder zusätzlich gelaufene Kilometer stabilisiert die Form, auch wenn er noch so langsam getrabt wird. Die langsamsten Bestzeitenjäger werden demnach je nach Wetter, Form und Freizeit zwischen 55 und 70 km, die schnellsten zwischen 70 und 90 km laufen. Diese zusätzlichen Kilometer können z.B. in Form eines längeren Ein- und/oder Auslaufens zusammengekratzt werden oder als eine zusätzliche langsame Joggingeinheit, die wegen eines unerwarteten freien Nachmittages oder eines spät entdeckten Resturlaubtages möglich werden.

Vor allem die langsameren der Wettkämpfer werden gelegentlich einen zusätzlichen Ruhetag einlegen müssen (wollen). Dies ist durchaus erlaubt, solange die ausgefallene Trainingseinheit keinen langen Lauf oder einen Lauf im Marathonrenntempo betrifft. Der Plan beginnt in der achten Woche vor dem geplanten Renntermin. Er gliedert sich in eine Aufbauphase (8. bis einschließlich 5. Woche) und einer Optimierungsphase (ab der vierten Woche). In der Aufbauphase können die Wochen 7 und 6 gegeneinander ausgetauscht werden, um der Witterung, den Kurzwettkampfterminen oder einem eventuellen Urlaub (Osterfeiertage) Rechnung zu tragen. Die zweite Phase (ab

der vierten Woche) sollte soweit als möglich ohne Verschiebung und Veränderungen durchgezogen werden. In der Optimierungsphase werden getrennte Empfehlungen für wettkampffreudige Schnelltrainierer („Rennpferde“) und für Wettkampfmuffel („Kilometerfresser“) gegeben.

### WOCHE 8:

**Mo** Ruhetag (RT)  
**Di** 50-70 min MDL  
**Mi** 60-80 min FS  
**Do** RT  
**Fr** 50-70 min MDL  
**Sa** 60-70 min MDL  
**So** 110-150 min LDL  
**Durchschn. Gesamt-km** = 65-75

### WOCHE 7:

**Mo** RT  
**Di** 6-8 mal 1 000 m SDL  
**Mi** 45 min LDL  
**Do** 60-70 min MDL  
**Fr** RT  
**Sa** 45 min LDL  
**So** Kurzwettkampf 10-25 km  
**Durchschn. Gesamt-km** = 50-55 plus Wettkampf

### WOCHE 6:

**Mo** RT  
**Di** 50-60 min LDL  
**Mi** 60-70 min MDL  
**Do** RT  
**Fr** 60-70 min MDL  
**Sa** 50-60 min LDL  
**So** 120-150 min LDL/MDL  
**Durchschn. Gesamt-km** = ca. 70-80

### WOCHE 5:

**Mo** RT  
**Di** 60-70 min MDL  
**Mi** 60-70 min LDL  
**Do** 60-70 min FS  
**Fr** RT  
**Sa** 70 min MDL  
**So** 120-150 min MDL/SDL  
**Durchschn. Gesamt-km** = ca. 65-75

Der Plan beginnt mit einem Ruhetag am Montag, nachdem vorausgesetzt wird, daß am Wochenende davor ein langer Lauf von mindestens 90 min Länge durchgeführt wurde. Diejenigen Läufer, die vor dem Einstieg in den Trainingsplan einen „Testlauf“ für die Ermittlung ihrer 1 000 m max benötigen, sollten auch auf diese Trainingszeit kommen; indem sie sich ausgiebig einlaufen (ca. 20 min), die 1 000 m so schnell wie möglich absolvieren und anschließend einen ca. 70 min langsames Jogging-Trab, eventuell mit Gehpausen, einlegen. Nach diesem Pensum ist auch ihnen der Montag als Ruhetag vergönnt. Das Fahrtspiel am Mittwoch sollte moderat gestaltet werden, mit ausreichend langen, langsamen Laufphasen. Die „Pulskontrolleure“ sollten erst dann wieder Steigungen hochstürmen oder flotte Abschnitte einlegen, wenn sich der Puls über 1 min unter 60% der Hfmax eingestellt hat. Der lange Lauf am folgenden Wochenende sollte als klassischer „Fettstoffwechsellauf“ auf möglichst einfachem Terrain (ohne viele Steigungen) durchgeführt werden. Stößt man auf die „Mauer“ der Stoffwechselumstellung bereits nach ca. 100 min, keine Bange! Eine kurze (2 bis 3 min) Gehpause einlegen und anschließend weitertraben. Das Ziel dieser Trainingseinheit ist es, (fast) zwei Stunden unterwegs zu sein,

ungeachtet dessen, wieviel Kilometer dabei verbucht werden.

Die Woche 7 ist als Vorbereitungswoche für einen am darauffolgenden Wochenende anstehenden „Trainingswettkampf“ gedacht. Die Gesamtkilometer sind reduziert, dafür kommt am Dienstag ein scharfes Tempotraining vor. Ist das Laufen auf abgemessener Strecke (Straße oder Bahn) aus welchen Gründen auch immer nicht möglich, ist auch hier ein Fahrtspiel geeignet, Abhilfe zu schaffen. Prinzipiell ist vorgesehen, die Laufgeschwindigkeit für den anstehenden Kurzwettkampf in kleineren Portionen einzustudieren. Je erfahrener der Läufer, desto länger kann die Streckenlänge des Trainingswettkampfes gewählt werden. Wer z.B. schon eine Marathonbestzeit von unter 3:30 aufweisen kann, darf sich in dieser Phase schon auf einen Halbmarathon oder 25-km-Lauf einlassen und versuchen, das aktuell Beste aus sich herauszuholen. Die weniger Erfahrenen haben die Möglichkeit, Rennatmosphäre zu schnuppern, und können z.B. versuchen, das Marathonrenntempo so lange wie möglich durchzuhalten. Ist ein offizieller Wettkampf (Volkslauf) nicht in der Nähe auffindbar, kann ersatzweise ein „privater Wettkampf“ gegen den inneren Schweinehund probiert werden. Ein schnellerer Laufpartner, der als Zug- und/oder Bremsläufer (teilweise) mitlaufen kann oder eine Fahrradbegleitung leisten hier hervorragende Dienste.

In der 6. Woche fällt auf, daß der lange Wochenendlauf flotter wird. Nach einer etwa 15minütigen Einlaufphase sollten die nächsten 90 min zumindest teilweise als MDL oder auf welligem Gelände stattfinden. Der Rest sollte als Auslaufphase erneut als LDL zuende gelaufen werden. Das gleiche Spielchen wird am letzten Wochenende dieser Trainingsphase mit Einstreuen von schnelleren Dauerlaufabschnitten gespielt werden. Hier können bereits einige Kilometer in der Nähe des Marathonrenntempos (aber auf keinen Fall schneller) heruntergeschubbt werden. Das Fahrtspiel in der Wochenmitte (wahlweise Mittwoch oder Donnerstag) ist als intensive Belastung vorgesehen und stimmt auf diesen ersten harten Wochenendlauf ein. Das Drei-Tage-Laufpaket sollte allerdings nicht auseinandergerissen werden.

## Die Optimierungsphase

Das wichtigste Trainingsmittel in der Optimierungsphase ist das Erlernen und Beibehalten des Marathonrenntempos auch unter Ermüdungsbedingungen.

Der Unterschied in den zwei Gruppen während der Optimierungsphase besteht darin, daß die wettkampffreudigen Rennpferde ihrer Neigung mit einer zusätzlichen belastenden „Trainingseinheit“ (Wettkampf 14 Tage vor dem großen Rennen) frönen dürfen. Die Tage dazwischen sind so gestaltet, daß ein Übertrainingszustand verhindert wird. So wird für die Rennpferde der „Testlauf“ bereits auf das drittletzte Wochenende vorgezogen. Dieser Lauf fällt dieser Gruppe auch nicht so schwer wie den „Kilometerfressern“, da die Laufgeschwindigkeit (in Relation zu ihrer üblichen Tempobolzerie) relativ langsam ist.

Für alle gilt: dieser Lauf sollte wirklich diszipliniert mit Streckenlängenkontrolle und konsequent eingehaltenen Zwischenzeiten gelaufen werden. Angestrebt wird ein gleichmäßiges und konstantes Lauftempo bis zum Schluß. Die Endzeit dieses Laufes sollte der Durchgangszeit für 30 km im Rennen entsprechen plus einem Zeitbonus von 10 min für die Unter-3:20-Läufer. Die Unter-3:30-Läufer dürfen 12 min hinzurechnen, die Unter-3:40-Läufer 14 min, die Unter-3:50-Läufer 15 min. Eine Erschöpfung nach dem Ende des Trainings ist nicht vorgesehen, auch nicht für die Langsamsten, die den Lauf nach über drei Stunden beenden werden!

Nach diesem Lauf folgen ein passiver und ein aktiver Ruhetag, den man/frau sich redlich verdient hat. Die „Rennpferde“ dürfen in der Woche danach das Üben des MRT nicht vernachlässigen. So sind für sie zwei Einheiten vorgesehen, in denen in Form von Wiederholungsläufen von 3 km bzw. 700 m das Renntempo (am besten auf der Bahn) möglichst exakt getroffen werden soll. In den Pausen (1 km bzw. 300 m), wie auch zum Ein- und Auslaufen (je 10 min) sollte langsam gejoggt werden. Die letzten beiden Wochen sind von der Gesamtbelastung her für beide Gruppen ziemlich gleich. Der obligatorische Kurzwettkampf am Wochenende vor dem Marathon ist als Bestzeitversuch (mit voller Anstrengung) geplant. Er soll noch einen letzten Schliff der Beinschnelligkeit bewirken. Die Wettkampflänge sollte sich zwischen 5 und 10 km bewegen, davor und danach sollten mindestens 10 min als Ein- und Auslaufen im Trab hinzukommen. Die allerletzte Woche dient der Regeneration und bedeutet die Ruhe vor dem Sturm.

Der Mittwochslauf dient als Entleerungslauf für diejenigen, die als Sahnehäubchen der Marathonvorbereitung noch die spezielle Ernährungsform, bekannt als „Schweden-Diät“ oder „Saltin-Diät“, in der abgemilderten Form durchführen wollen. Wer sich am Ende des Mittwochslaufes kaputt und ausgelaugt fühlen sollte, braucht sich nicht zu fürchten. In den folgenden drei Ruhetagen erholt sich jeder, der seine Hausaufgaben gemacht hat (sprich: eine ausreichend ausgebildete, allgemeine aerobe Ausdauer im Wintertraining erarbeitete hat).

Es kann bei uns ambitionierten Dauerläufern (durch Verletzungen, Faulheit, etc.) vorkommen, daß gerade wichtige Trainingseinheiten



3:55:45 h beim New York Marathon 1996 sind ein Platz im ersten Drittel (7 541. von 20 749 Männern im Ziel bzw. 1 006. von 7 433 Frauen im Ziel). Foto: Mast

ausfallen müssen. Sollte ein langer Wochenendlauf und/oder ein bis zwei Einheiten im MRT während dieser Acht-Wochen-Phase ausgefallen sein oder durch langsamere oder kürzere Läufe ersetzt worden sein, dann ist das noch kein Beinbruch. An einem guten Tag ist die geplante Bestzeit immer noch erreichbar.

Sind jedoch die Bedingungen nicht optimal, so spricht die Vernunft dafür, rechtzeitig (das heißt, noch vor dem Startschuß) die angestrebte Marathon-Endzeit nach oben zu korrigieren.

### Für „Kilometerfresser“

#### WOCHE 4:

Mo Ruhetag oder 40 min JOG  
Di 60-70 min MDL  
Mi 60 min incl. 40 min MRT  
Do RT oder 30 min JOG  
Fr 60 min incl. 40 min MRT  
Sa 60 min LDL  
So 130-150 min MDL  
Durchschn. Gesamt-km = 70-80

#### WOCHE 3:

Mo RT  
Di 70 min FS  
Mi 60-70 min LDL  
Do 60 min incl. 45 min MRT  
Fr RT  
Sa 50-60 min LDL  
So Testlauf (30 km + X min)  
Durchschn. Gesamt-km = 70-80

#### WOCHE 2:

Mo RT  
Di 50-60 min JOG  
Mi 60-70 min MRT  
Do 40-50 min MDL  
Fr RT  
Sa 30-40 min LDL  
So Kurzwettkampf (max. 10 km)  
Durchschn. Gesamt-km = 45-55

#### LETZTE WOCHE:

Mo 40-50 min JOG  
Di 40-50 min LDL  
Mi 60 min MDL  
Do RT  
Fr RT  
Sa 20-30 min JOG  
So Marathonwettkampf  
Durchschn. Gesamt-km = 30-40 plus 42,2

### Für „Rennpferde“

#### WOCHE 4:

Mo RT oder 30 min JOG  
Di 50-60 min MDL  
Mi 70 min FS  
Do RT oder 30 min JOG  
Fr 50 min incl. 30 min MRT  
Sa RT oder 30 min JOG  
So Testlauf (30 km + X min)  
Durchschn. Gesamt-km = 60-70

#### WOCHE 3:

Mo RT  
Di 70-80 min LDL  
Mi 3 x 3 km MRT  
Do 50-60 min JOG  
Fr 10 x 700 m MRT  
Sa RT  
So Wettkampf 10-16 km  
Durchschn. Gesamt-km = 60-70

#### WOCHE 2:

Mo RT  
Di 50-60 min LDL  
Mi 60-70 min MDL  
Do 50-60 min MRT  
Fr RT  
Sa 30-40 min LDL  
So Kurzwettkampf (max. 10 km)  
Durchschn. Gesamt-km = 45-60

#### LETZTE WOCHE:

Mo 30-40 min JOG  
Di 40-50 min LDL  
Mi 50-60 min MRT  
Do RT  
Fr RT  
Sa 30 min JOG  
So Marathonwettkampf  
Durchschn. Gesamt-km = 30-40 plus 42,2