

Die letzten acht Wochen entscheiden

VON MANFRED STEFFNY

Die Herbst-Saison mit ihren großen Marathonläufen steht bevor, für viele Läufer der Höhepunkt der Saison. Was man im Sommer schleifen ließ, muß nun nachgebessert werden, die Form für ein respektables Ergebnis muß innerhalb dieses Zeitraums aufgebaut werden. Und dies gilt ohnehin nur für erfahrene Marathonläufer, die schon ein gewisses Niveau erreicht haben. Für Anfänger wäre eine achtwöchige Vorbereitungszeit zu kurz.

Man kann nicht alle Marathonläufer über einen Kamm scheren. Die Ausgangssituation ist zu verschieden. Da gibt es:

1.) den oder die Läuferin, die im Frühjahr schon einen Marathon bestritten haben, etwas zurückgeschaltet haben und nun einen **zweiten Anlauf** versuchen. Ihnen wird es am leichtesten fallen, die Form aufzubauen und sich je nach Tagesform, Kurs und Wetterbedingungen sogar gegenüber dem Frühjahrsergebnis zu verbessern.

Zu beachten: es sollte etwas mehr Wert auf Marathon-Renntempo gelegt werden, ggf. kann ein langer Lauf einmal „geschlabbert“ werden. Als Endzeit können sie nach einem Halbmarathon oder 10-km-Lauf ihre Form einstufen und bei guter Verfassung auf eine Marathon-Endzeit: 10-km-Bestzeit mal 4,66 loslaufen. Beispiel 38 min = 2:57.

2.) **Volksläufer**, die regelmäßig an 10-km-Läufen und auch an ein-zwei Halbmarathons teilgenommen haben und von dieser Basis her den ersten Marathon des Jahres sozusagen als Saison-Höhepunkt bestreiten wollen. Auch diese haben gute Erfolgsaussichten.

Zu beachten: die langen Läufe sind ganz wichtig und müssen bis 8-9 Tage vor dem Rennen in den Trainingsblock eingebunden werden, um an die Schmerzgrenze heranzugehen und den Wettkampf zu simulieren. Auch hier kann man auf 10-km-Bestzeit mal 4,66 angehen, aber zur Sicherheit die erste Hälfte ca. 2 min langsamer anlaufen. Beispiel: 45 min = ca. 3:10 h.

3.) **Bahnläufer**, die bis Mitte September über 5 000 m und 10 000 m gestartet sind und als Saisonabschluß einen Marathon laufen wollen.

Zu beachten: die langen Läufe dürfen auf keinen Fall fehlen, und sie müssen langsam genug absolviert werden, will man das Umschalten auf die Fettverbrennung lernen. Genau so wichtig sind Läufe im Marathon-Renntempo (MRT), um den Rhythmus auf der Straße zu finden und vor allem nicht zu schnell anzugehen und damit im Rennen zu früh einzubrechen.

Wegen der zu erwartenden Schwäche auf der zweiten Hälfte sollte man wie folgt angehen: 10 000-m-Bestzeit mal 4,75 und dann versuchen, das Tempo zu halten oder gar ab km 30 zu steigern. Beispiel: 33 min = 2:36:45 h

4.) den **Ausdauer**typen, der schon eine volle Saison einschließlich Hunderter hinter sich hat und die Form noch einmal zuspitzen will auf einen guten Marathon.

Zu beachten: Hier ist eher ein Schonprogramm angesagt mit Verbesserung der Grund-schnelligkeit und ruhigen Dauerläufen bis 90 min. Der erfahrene Läufer kann im Rennen auf seine momentane 10 000-m-Bestzeit mal 4,66 anlaufen. Beispiel 37 min = ca. 2:52 h.

5.) den weitgehend **unsportlichen Anfänger**, der sich bisher nicht an Wettkämpfen beteiligt hat.

Zu beachten: durch Wechsel der Trainingselemente muß für eine relative Erholung gesorgt werden, damit man nicht überfordert ins Rennen geht. Tempoläufe können eingeschränkt werden, ein letzter langer Test soll die Sicherheit verleihen, daß man durchkommt. Bei schlechter Ausdauer und athletischem Körperbau sollte man realistisch folgende Endzeit anpeilen: 10-km-Bestzeit mal 5, Beispiel 48 min = ca. 4:00 h. Eine leichtgewichtige Frau, die seit einem halben Jahr regelmäßig 50 km in der Woche trainiert, kann dagegen mit einer 10-km-Bestzeit von 50 min noch glatt unter vier Stunden laufen!

6.) **der sportliche Anfänger**, der in Spilsportarten aktiv ist, andere Ausdauersportarten betreibt oder kürzlich das Matterhorn bestiegen oder an einem Squash-Turnier teilgenommen hat.

Zu beachten: dieser Typ Läufer braucht nicht so sehr seine Lauf-Kilometer zählen. Bei Beibehaltung der sonstigen sportlichen Aktivitäten (Besuch des Fitneßstudios einschränken oder auf viele

Wiederholungen Wert legen) muß er mit den Extremen leben und nach einem 10-km-Test seine Marathon-Endzeit planen (wegen der unspezifischen Ausdauer kann man hier mit der abgeänderten Formel 10-km-Bestzeit mal 4,8 rechnen, Beispiel 42 min = ca. 3:21 h)

Trainingsjahre wichtig

Bei der Einteilung in diese sechs Typen (es gibt noch mehr) kann man auf Alter und Geschlecht verzichten. Dies ist bekanntlich unwichtig, weil die Ausdauerfähigkeit sich von der 1 000-m-Zeit gleichmäßig fortsetzt. Die Frauen wissen, daß sie wegen der geringeren Muskelmasse und des mehr rumpfbetonten Körperbaus 10% langsamer sind als Männer (siehe auch SPIRIDON 4/98, Seite 44 „Frauenrekorde im Vergleich“). Die Altersläufer müssen mit einem Malus rechnen, der ab 40 Jahren einsetzt und auf den ganz langen Strecken weniger ausgeprägt ist als auf Kurz- und Mittelstrecken. Deswegen können sie auch ihre noch vorhandene Grund-schnelligkeit besser umsetzen als jüngere Läufer.

Wichtiger als Alter und Geschlecht ist die Zahl der Trainingsjahre. Ideal sind fünf Jahre, egal wie alt man ist. Für eine gute Laufleistung sind im allgemeinen drei Laufjahre ausreichend. Wer gesund ist und orthopädisch keine Fehlstellungen hat und auf Genußgifte weitgehend verzichtet, kann es notfalls auch als Nichtsportler in einem halben Jahr schaffen, dann allerdings im allgemeinen im Bereich über vier Stunden.



Schon jetzt 20 000 Läufer in Berlin, vermutlich über 10 000 in Köln (unser Ford-Foto zeigt eine Startszene von 1997) und Frankfurt. Die großen Herbstmarathons ziehen die Läufer an wie das Licht die Motten.

Ziel 3:00 h

für Bahnläufer, von Henning von Papen

1. Woche:

Mo 15 min Einl., 10 min Gymn., 4 x 5 km, 4:15min/km, Pause 3-5 min, 15 min Ausl.

Di 10 min Dehnen, DL 10 km, 4:45 min/km, Pause 3-5 min, 15 min Ausl.

Mi 5 min Dehnen, DL 15 km, 4:45 min/km, 10 min Dehnen

Fr 5 min Dehnen, DL 10 km, 5:00 min/km, 10 min Dehnen

So Testwettkampf Halbmarathon

2. Woche:

Mo 10 min Dehnen, 30 min lockers ausl., 20 min Dehnen und kräftigen

Di DL 10 km, 5:00 min/km, 30 min Kräftigung

Mi 10 min Dehnen, DL 10 km, 4:30 min/km, 10 min Dehnen

Do 10 min Dehnen, DL 15 km, 4:30 min/km, 10 min Dehnen.

Fr 15 min Einl., 10 min Dehnen, 3 x 5 km, 4:10 min/km, 3 min Trabpause, 10 min Ausl., 10 min Dehnen

Sa 10 min Dehnen, DL 15 km, 5:00 min/km, 10 min Dehnen

So 5 min Dehnen, 30 km DL 5:00 min/km, 10 min Dehnen

3. Woche:

Mo 10 min Dehnen, 30 min lockeres Ausl., 20 min Dehnen und kräftigen

Di DL 10 km, 5:00 min/km, 10 min Dehnen, 30 min Kräftigung

Mi 10 min Dehnen, DL 10 km, 4:30 min/km, 10 min Dehnen

Do 15 min Einl., 10 min Dehnen, 6 x 3 km, 4:00 min/km, 3 min Trabpause, 10 min Ausl., 10 min Dehnen

Fr 5 min Dehnen, DL 15 km, 5:00 min/km, 15 min Kräftigung

Sa 15 min Einl., 10 min Dehnen, 3 x 5 km, 4:10 min/km, 3 min Trabpause, 10 min Ausl., 10 min Dehnen

So 5 min Dehnen, DL 30 km, 5:00 min/km, 10 min Dehnen

4. Woche:

Di Leistungsdiagnostik oder 15 km, 4:15 min/km

Mi 5 min Dehnen, DL 20 km, 5:30 min/km, 10 min Dehnen

Fr 5 min Dehnen, DL 10 km, 4:45 min/km, 10 min Dehnen

Sa 5 min Dehnen, DL 15 km (Tempo Halbmarathon), 10 km Dehnen

So 5 min Dehnen, DL 30 km, 5:00 min/km, 10 min Dehnen

5. Woche:

Mo 5 min Dehnen, DL 10 km, 4:25 min/km, 10 min Dehnen

Di 5 min Dehnen, DL 10 km, 4:25 min/km, 10 min Dehnen

Mi 5 min Dehnen, DL 15 km, 5:30 min/km, 10 min Dehnen

Do 5 min Dehnen, DL 15 km, 4:30 min/km, 10 min Dehnen

Fr 5 min Dehnen, DL 10 km, 4:10 min/km, 10 min Dehnen

Sa 5 min Dehnen, DL 15 km (Tempo HM), 10 min Dehnen

So 5 min Dehnen, DL 35 km, 5:10 min/km, steigernd bis 4:45 min, 10 min Dehnen

6. Woche:

Di 5 min Dehnen, DL 15 km, 5:30 min/km, 10 min Dehnen, 15 min Kräftigung

Mi 5 min Dehnen, DL 15 km, 4:30 min/km, 10 min Dehnen

Fr 5 min Dehnen, DL 15 km (Tempo HM), 10 min Dehnen

Sa 5 min Dehnen, DL 25-30 km, 5:00 min/km, 10 min Dehnen

So 5 min Dehnen, DL 10 km 4:30 min/km, 10 min Dehnen

7. Woche:

Mo 5 min Dehnen, DL 10 km (Tempo HM), 10 min Dehnen

Di 5 min Dehnen, DL 15 km 75%, 10 min Dehnen

Mi 5 min Dehnen, DL 10 km (Tempo HM), 10 min Dehnen

Fr 5 min Dehnen, DL 15 km (Tempo HM), 10 min Dehnen

So DL 25 km, 5:00 min/km-4:30 steigernd

8. Woche:

Di 5 min Dehnen, DL 10 km, 4:40 min/km, 10 min Dehnen

Mi 5 min Dehnen, DL 10 km, 4:40 min/km, 10 min Dehnen

Fr 5 min Dehnen, DL 10 km, 4:30-4:30min/km, 10 min Dehnen

So Marathon, viel Erfolg!

Ziel 4:00 h

für Anfänger, von Manfred Steffny

1. Woche:

Di 5 min DL, 70% HF

Mi 50 min flottes Fahrtspiel (HF 75 - 80%)

Fr 30 min DL, 70% HF

Sa Dauerlauf 2:30 - 3:00 h (25 - 30 km)

+ 2. Woche:

Mo 45 min DL, 70% HF

Mi 15 x 700 m 4:00 min

Fr 60 min DL, 75% HF

So 90 min DL, 70% HF

3. Woche:

Di 60 min DL, 70% HF

Mi 3 x 5 km 28:30 min, Pause 6 - 8 min

Fr 60 min DL, 70% HF

Sa DL 2:30 - 3:00 h (25 - 30 km)

4. Woche:

Mo 30 min DL, 60% HF

Mi 60 min DL 70% HF

Fr 90 min flottes DL 75% HF

So 60 DL 70%

5. Woche:

Mo 3 x 5 km 28:00 min, Pause 10 min

Mi 60 min DL 70%

Fr 60 min DL 70%

So Wettkampf Halbmarathon oder Testlauf

6. Woche:

Di 45 min DL 70%

Mi 60 min DL 75%

Fr 60 min DL 70%

So 2:30 h DL (25 km)

7. Woche:

Di 30 min DL 70%

Mi 60 min Fahrtspiel

Do 3 x 5 km 28:30 min

Sa 2:00 h DL (20 km)

8. Woche:

Mo 80 min langsames Joggen, 60% HF

Mi 10 x 700 m 4:00 min

Fr 30 min langsames Joggen, 60% HF

So Marathon, viel Glück!

(Diese Pläne gehören zum 333 Tage Vorbereitungsprogramm für den Ford-Köln-Marathon.)