

Marathonlauf um drei Stunden

VON TASSO VOUNATSOS

Alle guten Dinge sind drei. So trennt sich im Marathonlauf auch die Spreu vom Weizen an der 3-Stunden-Grenze. Wer mindestens drei Jahre Erfahrung als Marathonwettkämpfer hat, drei Monate lang fleißig langsame Kilometer im Wintertraining gesammelt hat (siehe auch SPIRIDON 2/99) und pro Monat drei lange Läufe von mindestens 99 Minuten (= 3 x 33 min) durchgeführt hat, der erfüllt beste Voraussetzungen, um im dritten Monat des Jahres in einen gezielten Trainingsplan einzusteigen, der an seinem Ende einen Bestzeitversuch im 3-h-Bereich des Marathonlaufes hat.

Im folgenden sollen drei Trainingsblöcke vorgestellt werden, die für die Leistungskategorie von 3:10 bis 2:50 h gedacht sind. Sie stellen „den letzten Schliff“ vor einem Frühlingmarathon dar und sind abgestimmt auf die persönlichen Neigungen von unterschiedlichen Läuferarten.

Die Programme können nur funktionieren, wenn der entsprechende Unterbau an aerober Grundlagenausdauer durch langsames Lauftraining in den Monaten zuvor erarbeitet worden ist. Alle LäuferInnen mit einem wöchentlichen Kilometerpensum von durchschnittlich 80-120 km sind geeignet, solch einen Trainingsblock anzupacken.

Die letzte Feinjustierung auf eine realistische Marathonzielzeit erfolgt durch einen Test der Beinschnelligkeit:

Spätestens sechs Wochen vor dem geplanten Bestzeitermin sollte nach drei Tagen aktiver und passiver Regeneration (= komplette Pause und/oder nur Jogging) die aktuelle 1000-m-Zeit („1000max“) ermittelt werden: Nach 30 Minuten langsamen Trabens, unterbrochen durch ein fünfminütiges Dehnprogramm, sollte behindernde dicke Kleidung abgelegt werden und auf (geräumter) Tartanbahn oder Asphalt der Bestzeitversuch vonstatten gehen. Im letzten Drittel sollte ein Trainingspartner oder ein begleitender Radfahrer dafür sorgen, daß die Testperson „alles aus sich herausholt“. Die erzielte Endzeit dient als Grundlage für die Berechnung der Trainingsgeschwindigkeiten. Der Puls ca. 10 Sekunden nach Zieldurchlauf kann als der aktuell erreichbare Maximalpuls („Hfmax“) gewertet werden. Er ist notwendig für die Berechnung der „Herzfrequenzbereiche“, für diejenigen, die mit einem pulskontrollierten Training arbeiten wollen.

Multipliziert man die gelaufene Zeit für 1000 m mit 12, erhält man die aktuell mögliche 10 km-Zeit. Mit Hilfe dieser Zahl kann man nun die theoretisch mögliche Marathonzeit von folgender Tabelle ermitteln:

10 km Zeit:	Marathonzielzeit:
40 min	3:10 h
39 min	3:05 h
38 min	3:00 h
37 min	2:55 h etc.



Die Voraussetzungen für einen Marathonlauf in persönlicher Bestzeit werden in den Trainingswochen vor dem Lauf gelegt. Unser Bild zeigt eine Läufergruppe beim Frankfurt-Marathon. Foto: Kiefner

Mit diesen Eckdaten kann man nun frohen Mutes an die Arbeit, sprich das Training gestalten. Die einzelnen Trainingsmittel werden wie folgt berechnet:

1. LDL = langsamer Dauerlauf; 1,7 mal 1000max
Herzfrequenzbereich: zwischen 60 % und 70 % der Hfmax
2. MDL = mittlerer Dauerlauf; 1,5 mal 1000max
Herzfrequenzbereich: zwischen 70 % und 80 % der Hfmax
3. SDL = schneller Dauerlauf = schneller als 1,5 mal 1000max
Herzfrequenzbereich: zwischen 80 % und 90 % der Hfmax
4. MRT = Marathonrenntempo; entspricht einem schnellen Dauerlauf, bei dem versucht wird, das Durchschnittstempo einzuhalten, mit dem die angestrebte Wettkampfzeit erlaufen werden kann
5. FS = Fahrtspiel. Lauf ohne konstantes Tempo, bei dem vom Gehen bis zum Sprinten alle Laufgeschwindigkeiten erlaubt und erwünscht sind
6. JOG = Jogging; äußerst langsames Traben
Herzfrequenzbereich = zwischen 50 % und 60 % der Hfmax

1. „Für Kilometerfresser“

Dieser Plan ist auf den „klassischen Marathonläufer“ ausgerichtet. Seine Stärke ist die allgemeine aerobe Ausdauer. Für diesen Lauftypen ist es durchaus möglich, die gewünschte Marathontraumzeit zu erreichen, ohne vorher die theoretisch mögliche 10 km-Zeit nach obiger Tabelle zu schaffen. Doch die Ergebnisse von Wettkämpfen über kürzere Strecken interessieren

diese LäuferInnen nur am Rande. Sie leben für den Marathon, kürzere Wettkämpfe sind nur Beilage. Im bisherigen Wintertraining waren Tempoläufe äußerst spärlich vertreten. Die spezielle Vorbereitung richtet sich deshalb auf das Erlernen des Wettkampftempos und die Verbesserung der „Beinschnelligkeit“.

Der Plan beginnt mit einem der „heißgeliebten“ langen und nicht zu schnellen Dauerläufe. Nach der ersten halben Stunde sollten allerdings diesmal immer wieder schnellere 5 min-Abschnitte auf ebener Straße eingestreut werden. Die Laufgeschwindigkeit dieser Abschnitte sollte leicht schneller als das angestrebte Marathontempo sein bzw. die Herzfrequenz höher als 80 % der Hfmax betragen. Nach 5 oder 6 solcher Intermezzos sollte schließlich die letzte halbe Stunde im langsamen Jogging beendet werden.

In den folgenden zwei Wochen kommt jeweils nur eine Trainingseinheit vor, in der leicht schneller als das Wettkampftempo gelaufen werden soll. Die durchschnittliche Kilometerzeit soll hier pro km ca. 5 sec schneller als das vorgenommene Marathontempo betragen. In den Pausen sollte ungefähr 10 min getrabt werden und die Trainingseinheit durch zehnminütiges langsames Ein- und Auslaufen vervollständigt werden. Die Belastung ist so gestaltet, daß die Muskulatur zwei Tage später bereits wieder ohne Probleme das Renntempo über sich ergehen lassen kann.

Die vorletzte Woche bringt eine Ballung von drei harten Tagen am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag. Hier heißt es auf die Zähne beißen! Anschließend ist bis zum Marathon genug Zeit zum Erholen. Der lange, schnelle Lauf am Dienstag soll in konstantem Tempo gelaufen werden, das auf jeden Fall schneller als das angestrebte Renntempo des Marathons ist. Erfahrungsgemäß muß man/frau ab der Hälfte kämpfen. Daher ist es vorteilhaft, auch diesen Lauf in Begleitung eines schnelleren Partners oder Radfahrers zu machen, der in gleichmäßigem Tempo zieht. Der

letzte Schliff für die Beinschnelligkeit erfolgt am Sonntag beim kurzen Straßenlauf, wo versucht werden sollte, Bestzeit zu laufen.

2. „Für Rennpferde“

Der zweite Trainingsplan ist für LäuferInnen gedacht, die gerne flottes Tempo laufen. Im Jahr zuvor hat das „Rennpferd“ an mindestens 20 Wettkämpfen teilgenommen. Daher ist die Wettkampfhärte besonders gut ausgebildet. Erfahrungsgemäß muß man diese LäuferInnen im Training bremsen, da zu schnell gelaufen wird. Das Training in den Vormonaten ist gespickt mit Tempoeinheiten und Wettkampfteilnahmen. Dieser Neigung entsprechend wird in der Marathonvorbereitung auch einmal wöchentlich eine Tempoeinheit angesetzt.

Zusätzlich muß aber auch die Muskulatur an das angestrebte Marathontempo angepaßt werden. Das beginnt am vierten Tag nach dem Halbmarathon-Wettkampf, zunächst als Wiederholungslauf von zweimal 5 km, wobei vor, zwischen und nach der Tempobelastung jeweils ca. 15 min gejoggt wird. So vorbereitet ist es möglich, zwei Tage später dieses Tempo eine Stunde am Stück durchzuziehen. Gleichzeitig soll eine gewisse Restmüdigkeit übrig bleiben, um den langen Lauf am Sonntag langsam genug zu laufen. Nach einem weiteren Ruhetag am Montag soll das Renntempo noch länger, nämlich 70 min am Stück gelaufen werden. Die heißgeliebte Tempoeinheit kommt am Donnerstag in Form von 3 x 2 km im 10 km-Bestzeit-Tempo. Jeweils 2 km vor, zwischen und nach den Wiederholungen bringen das Tageskilometerpensum auf 14 km.

Der 30 km-Testlauf für den Marathon kann bei dieser Gruppe von Läufern entfallen, wenn ein Halbmarathonwettkampf 14 Tage vor dem Marathontermin „aus dem Training“ heraus be-

vorzugt wird. Durch langsames Ein- und Auslaufen sollten an diesem Tag mindestens zwei Stunden Gesamtlaufzeit zusammenkommen. Erfahrungsgemäß ist durch die kumulierte Müdigkeit jedoch keine neue Bestzeit möglich. Ratsamer ist es, sich als Zug- und Bremsläufer für eine(n) Trainingspartner(in) zu betätigen, der für die Halbmarathondistanz etwa 10 min länger benötigt als die eigene Halbmarathonbestzeit. Ist kein Halbmarathonwettkampf erreichbar, ist natürlich auch der klassische 30 km-Testlauf in einer Zeit von 10 min langsamer als die angestrebte Marathondurchgangszeit adäquat.

Ein letzter längerer Lauf im Marathonrenntempo am Mittwoch der folgenden Woche soll den Lernprozeß für die Muskulatur abschließen. Es folgen drei Tage aktive und passive Regeneration. Am folgenden Sonntag ist der Bestzeitversuch über 10 km Straße oder Bahn angesetzt. Die Regenerationswoche vor dem Marathon bleibt unverändert wie bei den „Kilometerfressern“.

3. „Für Ausnahmeläufer“

Dieser dritte Plan spricht erfahrene LäuferInnen an. Er ist für schnelle Leute gedacht, die hauptsächlich auf der Bahn oder bei kurzen Straßenläufen zuhause sind und sich ihre sportlichen Höhepunkte für den Sommer vorgenommen haben. Die Teilnahme an einem Marathon soll zum Abschluß des Wintertrainings erfolgen. Das durchschnittliche Wochenkilometerpensum beträgt übers Jahr betrachtet „nur“ 60-80 km in sehr schnellem Tempo. Wettkampfzeiten von unter 17 min über 5 km sind keine Seltenheit.

Weiterhin kann der Plan von Quereinsteigern aus anderen „Spielsportarten“ genutzt werden, die jahrelang mindestens 4 mal wöchentlich mindestens 60 min z.B. Fußball gespielt haben und nun bemerkt haben, das bereits bei den ersten 10

km Straßenläufen exzellente Endzeiten von unter 37 min „aus der Hose“ möglich sind.

Weiterhin kann der Plan von erfahrenen Marathonläufern genutzt werden, die bereits unter drei Stunden gelaufen sind, aber im Winter verletzt waren. Längere Laufpausen im Dezember und Januar z.B. aus gesundheitlichen oder beruflichen Gründen haben ein „ordentliches“ Wintertraining verhindert. Besteht nun wieder die Möglichkeit zu ausgedehnterem Training, käme der Plan als einmalige „Crash-Vorbereitung“ in Frage, um zum Beispiel bei der Mannschaftswertung eines Meisterschaftslaufes zum richtigen Zeitpunkt die alte Leistungsfähigkeit kurzfristig zu erreichen. Auf keinen Fall sollten unerfahrene LäuferInnen ohne Grundlagenausdauer versuchen, mit diesem Plan auf „den letzten Drücker“ auf ihre Wunschzeit zu kommen. Sie wären körperlich überfordert, am Marathontag hoffnungslos übertrainiert und würden unterwegs einbrechen.

Die Ziele des Trainingsplanes sind der (nachträgliche) Aufbau von Grundlagenausdauer und das Erlernen des Wettkampftempos. Aus diesem Grund wird neben den relativ langen Einheiten bereits in den ersten zwei Wochen das Wettkampftempo dreimal wöchentlich geübt. Der erste passive Ruhetag kommt erst nach 14 Tagen zur Erholung vom Testlauf, ansonsten wird zur Erholung langsam gejoggt (jeder Laufschrift zählt!). Lediglich ein kurzer, schneller Lauf ist am dritten Dienstag vorgesehen. Statt eines 10 km-Rennens dienen 7-8 Wiederholungsläufe von 1 km Länge mit jeweils 2 min Trabpause am Montag vor dem Wettkampf als letzter Schliff. Für genau diese Gruppe von Läufern kann auch die „Saltin-Diät“ in ihrer entschärften Form (am Mittwoch bis zum Training nur wenig eiweißreiche Kalorien, nach dem Training nur Wasser trinken und ansonsten nüchtern ins Bett; ab Donnerstag nur Kohlenhydrate essen) noch für einen zusätzlichen Leistungsschub dienlich sein.

Die drei besprochenen Pläne zeigen, daß das Durchbrechen der 3-Stunden-Grenze kein Zuckerschlecken ist. Neben Lauftalent, körperlicher Robustheit und psychischer Stabilität ist Beharrlichkeit gefragt. Den Allerwenigsten glückt das Unterfangen beim ersten Mal. Spätestens nach dem zweiten knapp gescheiterten Versuch sollte jedem Marathoni klar sein, warum aller guten Dinge drei sind ...

Für Kilometerfresser:

So	150 min	MDL
Mo	70 min	LDL
Di	2 x 5 km	SDL
Mi	90 min	MDL
Do	Ruhetag	
Fr	60 min	MRT
Sa	70 min	LDL
So	150 min	MDL

Mo	Ruhetag	
Di	3 x 5 km	SDL
Mi	90 min	MDL
Do	70 min	MDL
Fr	75 min	MRT
Sa	60 min	MDL
So	150 min	LDL

Mo	70 min	MDL
Di	60 min	SDL
Mi	2 x 5 km	MRT
Do	Testlauf	30 km
Fr	70 min	LDL
Sa	30 min	JOG
So	Wettkampf	10 km

Mo	50 min	LDL
Di	60 min	LDL
Mi	60 min	MDL
Do	Ruhetag	
Fr	Ruhetag	
Sa	30 min	JOG
So	Marathonbestzeit	

Für Rennpferde:

Wettkampf (bis 21 km)	
30 min	JOG
70 min	LDL
90 min	MDL
2 x 5 km	MRT
45 min	LDL
60 min	MRT
150 min	MDL

Ruhetag	
70 min	MRT
90 min	MDL
60 min	LDL
3 x 2 km	SDL
70 min	MDL
Testlauf	

30 min	JOG
60 min	LDL
90 min	MRT
60 min	LDL
Ruhetag	
30 min	JOG
Wettkampf 10 km	

50 min	LDL
60 min	LDL
60 min	MDL
Ruhetag	
Ruhetag	
30 min	JOG
Marathonbestzeit	

Für Ausnahmeläufer:

140 min	LDL
70 min	MDL
2 x 5 km	MRT
90 min	MDL
10 km	MRT
90 min	LDL
7 x 2 km	MRT
140 min	MDL

50 min	JOG
60 min	MRT
90 min	MDL
3 x 5 km	MRT
70 min	MDL
50 min	LDL
Testlauf	
30 km	

Ruhetag	
50 min	SDL
50 min	LDL
2 x 5 km	MRT
90 min	MDL
70 min	MRT
120 min	LDL

8 x 1 km	MRT
50 min	LDL
50 min	LDL
Ruhetag	
Ruhetag	
30 min	JOG
Marathonbestzeit	