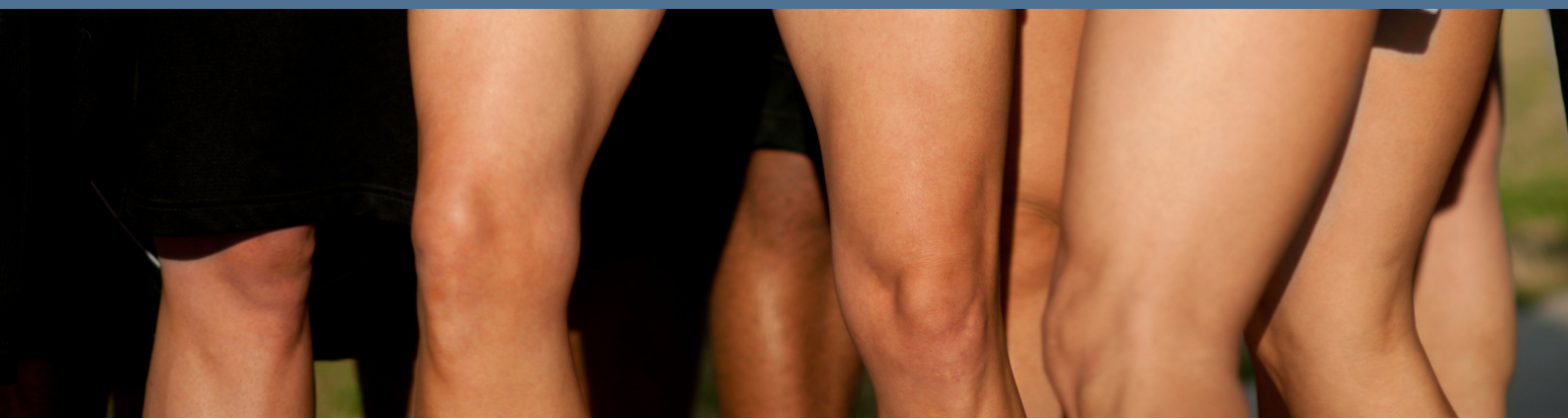




DER ERFOLGREICHE MARATHON

SO TRAINIERST DU VON ANFANG AN RICHTIG





WIE LANGE DAUERT EINE MARATHONVORBEREITUNG?

Ein ganzes Läuferleben! Jeder Kilometer, den Du seit Beginn Deiner Laufkarriere gelaufen bist, hat seinen Beitrag zu Deiner Marathonvorbereitung geleistet. Jeder Wettkampf, an dem Du teilgenommen hast, war ein Teil Deiner Marathonvorbereitung. Denn unser Körper hat die großartige Eigenschaft, sich die erbrachten Leistungen im biologischen Gedächtnis „zu merken“. So leistet jeder einzelne Trainingslauf seinen Beitrag zum langfristigen Formaufbau oder zumindest zum Formerhalt. Natürlich kommen wir nach mehreren faulen Wochen aus der Form. Aber es ist viel einfacher, die gute Form von früher wieder zu erlangen als sie zum ersten mal komplett neu aufzubauen.

Das spezifische Marathontraining startet etwa 12 Wochen vor dem Wettkampf, setzt aber voraus, dass Du auch schon vorher über viele Monate regelmäßig trainiert hast und Dir so eine solide Ausdauergrundlage erarbeitet hast. Für Laufanfänger, die erst seit wenigen Monaten dabei sind, ist der Marathon noch nichts! Generell gilt: Je besser Deine Form zu Beginn der letzten zwölf Vorbereitungswochen ist, desto mehr wirst Du von den Trainingsmitteln der direkten Marathonvorbereitung profitieren.



WIE VIEL TRAINING IST NÖTIG?

Gegenfrage: Wieviel kostet ein Auto? Antwort: Es kommt darauf an! Mit dem individuell erforderlichen Trainingsumfang ist es nicht anders. Wenn die persönlichen Voraussetzungen und die Zielzeit bekannt sind, lässt sich der Aufwand ungefähr (!) einschätzen. Dabei gibt es aber große Unterschiede. Manch einer läuft in der Woche 60-70 km und finisht den Marathon problemlos unter drei Stunden. Der nächste scheitert mit dem gleichen Trainingsaufwand an der 4-Stunden-Grenze. Das nötige Trainingspensum hängt ganz entscheidend von Deinem Talent und Deinem aktuellen Leistungsvermögen ab.

Viel effektiver ist es, Trainingsergebnisse auszuwerten und so festzustellen, welcher Trainingsaufwand für eine Leistungssteigerung notwendig ist. Die große Motivation in den Wochen vor dem Marathon darf Dich nicht dazu verleiten, das geplante Trainingspensum zu sprengen und die Warnsignale Deines Körpers zu ignorieren. Andererseits muss Dein Trainingsplan Dich ausreichend fordern, damit die Form nicht stagniert. Die Trainingsbelastung sollte deshalb immer leicht über der Belastung liegen, die zur aktuellen Leistungsfähigkeit geführt hat



NICHT HÄUFIGER, SONDERN LÄNGER TRAINIEREN

Das Training für den Marathon unterscheidet sich vom Rest der Saison vor allem in der Länge der Lafeinheiten. Wenn Du bisher 3 oder 4 mal wöchentlich trainiert hast, kannst Du Diese Trainingshäufigkeit zunächst beibehalten. Allerdings solltest Du die durchschnittliche Länge Deiner Trainingsläufe kontinuierlich verlängern. Die Entwicklungssprünge basieren in den ersten Wochen der Marathonvorbereitung also nicht auf hohen Trainingsintensitäten, sondern auf erweiterten Trainingsumfängen. Achte auch darauf, dass Du die Wochenkilometer nicht gleichmäßig auf alle Läufe verteilst, sondern Sorge für einen Wechsel zwischen kürzeren und längeren Einheiten. Diese Grundregel aus der Trainingslehre gilt insbesondere in der Marathonvorbereitung. Wenn du beispielsweise 40 km pro Woche läufst, dann solltest Du nicht 4 mal 10 km laufen. Sehr viel sinnvoller wäre zum Beispiel:

1. Einheit: 8 km
2. Einheit: 12 km
3. Einheit: 6 km
4. Einheit: 14 km



VERLÄNGERUNG DER LANGEN LÄUFE

Die relativ langsamen, langen Läufe sind das Herzstück jeder Marathonvorbereitung. Der erste lange Lauf braucht nicht länger als 1,5 bis 2 Stunden zu dauern. Plane diesen Lauf primär über die Trainingsdauer und nicht über die Lauf-Kilometer. Bei diesen Einheiten spielt es keine Rolle, wie viele Kilometer Du in der Zeit geschafft hast. Laufe ein ruhiges, angenehmes Tempo. Versuche auch nicht, die Pulsfrequenz künstlich niedrig zu halten. Wenn Du zu langsam und "unrund" läufst, störst Du Deinen normalen Bewegungsablauf. Dadurch kann sogar die Verletzungsgefahr steigen.

Falls Dein Puls zu sehr ansteigt, scheue Dich nicht vor kurzen Gehpausen. Bei hohen Pulsfrequenzen schaltet Dein Organismus von primärer Fettverbrennung auf die aerobe Glykolyse um. Genau das wollen wir aber vermeiden, weil sonst der Trainingseffekt des langen Laufs leidet. Länger als drei Stunden muss der lange Lauf nicht sein, auch nicht gegen Ende der Marathonvorbereitung. Selbst wenn Du den Marathon mit einer Zielzeit von fünf Stunden planst, mußt Du Dir keine Sorgen über die beiden Extrastunden machen. Überdistanzen sind kein Trainingsmittel einer Marathonvorbereitung!



TRAINING DES WETTKAMPFTEMPOS

Ob Du im Training in der Lage bist, längere Zeit in Deinem Marathonrenntempo zu laufen, hängt sehr von Deiner Leistungsfähigkeit ab. Wer einen Marathon in über vier Stunden läuft (5:40 Min./km) wird im Training sicherlich öfter in diesem Tempo laufen. Dagegen wird ein Athlet mit einer Zielzeit von 02:30:00 (3:33 Min./km) sehr viel seltener in seinem Marathon-Renntempo trainieren. Wenn Du das schnelle Laufen trainieren möchtest, dann orientiere Dich nicht nur am geplanten Renntempo, sondern laufe kurzfristig durchaus auch etwas schneller. Alles, was Du mit diesen Tempoplits trainieren möchtest, trainierst Du sogar effektiver, wenn das Tempo etwas oberhalb des geplanten Renntempos liegt.

Diese Form des Tempotrainings ist nicht zu verwechseln mit den sogenannten Tempo-Ausdauerläufen über längere Distanzen. Nutze bitte regelmäßig Dein Pulsmessgerät, um ein Gefühl für den Zusammenhang zwischen (Puls-)Belastung und Laufgeschwindigkeit zu bekommen. Das wird Dir im Wettkampf sehr helfen.



ESSEN UND TRINKEN

Sowohl das Trinken, als auch das Essen solltest Du während der Marathonvorbereitung regelmäßig trainieren. Selbst wenn Du im Training keinen Bedarf an Nahrungszufuhr verspürst, solltest Du Deinen Organismus daran gewöhnen, auch unter Belastung Nahrung und Getränke zu verarbeiten. Wenn Du im Wettkampf isst und trinkst, ohne dies jemals vorher probiert zu haben, kannst Du evtl. sehr unangenehme Überraschungen erleben. "DIXI" lässt grüßen. Ideal wäre es, im Training die Nahrung auf Verträglichkeit zu testen, die im Wettkampf vom Veranstalter angeboten wird. Wenn Du diese nicht gut verträgst, solltest Du über Eigenverpflegung nachdenken.

Du im täglichen Leben wunderbar verträgst, kann beim Laufen schwer im Magen liegen. Ich persönlich habe mit leicht verdaulichen, energiereichen Sportler-Gels und Iso-Sportgetränken die besten Erfahrungen gemacht. Aber auch da gibt es große Unterschiede in der Verträglichkeit. Mache Deine eigenen Erfahrungen! Testen, testen, testen ...



TAPERING - DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Unter Tapering versteht man den Rückgang der Trainingsbelastung in den letzten Wochen vor einem Wettkampf. Diese Trainingsreduzierung dient dazu, dem Organismus Gelegenheit zur vollständigen Erholung zu geben. Allerdings gibt es erhebliche Unterschiede in der Vorgehensweise. Es gibt Athleten, die reduzieren schon vier Wochen vor dem Wettkampf langsam ihre Trainingsbelastung, während andere eine kürzere Taperingphase mit entsprechend starker Reduzierung in den letzten beiden Wochen bevorzugen. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass es sinnvoller ist, möglichst lange an den Wettkampf heranzutrainieren; um dann in den letzten beiden Wochen stärker zu tapern, die Belastung also stärker zu reduzieren.

Zwei Wochen vor der Wettkampfwoche sollte die Trainingsbelastung ihren Höhepunkt erreichen. Sowohl der hohe Trainingsumfang, als auch die noch hohe Trainingsintensität (hohe Pulswerte) lassen den ambitionierten Sportler die zwei Taperingwochen und den Wettkampf regelrecht herbeisehnen. Dann gönnst Du Dir zusätzliche Ruhetage. Aber vermeide eine zu starke Reduzierung der Trainingsbelastung. Sonst droht ein Teilverlust der mühsam erarbeiteten Form.



DIE WETTKAMPFWOCHE

In der Wettkampfwoche selbst gilt es, den goldenen Mittelweg zwischen notwendiger Erholung und Aufrechterhaltung der erworbenen Form zu finden. Du ungenügend regeneriert einen Marathon in Angriff nimmst, wirst Du in den meisten Fällen zwar irgendwie durchkommen, aber das Ergebnis wird enttäuschend sein.

Wer andererseits glaubt, "je länger ich mich ausruhe, desto schneller kann ich laufen", der irrt ebenfalls. Wer direkt vor einem Marathon länger als zwei Tage pausiert, signalisiert seinem Körper bereits Entspannung. Dieser wird dann überrascht sein, wenn plötzlich eine außergewöhnliche Anstrengung von ihm verlangt wird. Eine Wettkampfwoche könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen:

Mo: 14 km langsam, mit 2 bis 3 Temposteigerungen über eine Minute

Di: Ruhetag

Mi: 18 km locker, möglichst konstant niedrige Pulsfrequenz

Do: Ruhetag

Fr: 5 km zügig mit 1, maximal 2 Temposteigerungen bis zum Marathontempo

Sa: Ruhetag

So: Wettkampf





PLANUNG DER KM-ZWISCHENZEITEN

Jetzt ist es soweit: Nach vielen Wochen Vorbereitung und des Fiebers steht heute endlich der Marathon an! Das Ziel ist klar: Am Ende soll eine möglichst gute Zeit stehen. Doch welche Renneinteilung ist am besten geeignet, um dieses Ziel zu erreichen?

Zur optimalen Zeiteinteilung bei Marathonläufen gibt es mindestens vier Theorien. Jeder dieser Ansätze hat durchaus seine Berechtigung und kann zum Erfolg führen. Du musst für Dich entscheiden, welche Herangehensweise Dir am besten liegt.

Auch Kombinationen zwischen den verschiedenen Strategien sind möglich. Im folgenden zeige ich Dir, welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Strategien der Renneinteilung mit sich bringen.

Jetzt kommt die Zeit, in der der Trainingsschweiß umgewandelt wird in Tränen der Freude und des unbändigen Stolzes auf Deine tolle Leistung!

1 GLEICHMÄßIGE EINTEILUNG ÜBER DIE GESAMTE DISTANZ



Das Lauftempo ist anhand der linearen Zwischenzeiten sehr leicht kontrollierbar und kann exakt auf die Zielzeit ausgerichtet werden.



Wenn die angestrebte Gesamtzeit nicht dem aktuellen Leistungsvermögen entspricht, kann es im ersten Abschnitt zu einer deutlichen Überforderung kommen, die aber auf Grund der hohen Wettkampfmotivation und des subjektiv immer noch als relativ langsam empfundenen Lauftempos kaum bemerkt wird. Das ändert sich aber spätestens im letzten Drittel des Wettkampfs. Dann kommt es nämlich zu einem unverhältnismäßig starken Einbruch. Ein langsames Anfangstempo hätte dann insgesamt zu einem besseren Wettkampfergebnis geführt.

2 IN DER ERSTEN HÄLFTE EIN KLEINES POLSTER ERLAUFEN



Der Vorteil ist vor allem psychologischer Natur. Es ist ein sehr angenehmes Gefühl, in der zweiten Hälfte eines Marathons ein Zeitguthaben verbrauchen zu können. Im Breitensportbereich werden viele Marathons auf diese Art und Weise gelaufen. Außerdem besteht nicht die Gefahr, dass Du am Anfang zu viel Zeit verschenkst. Sollte sich im Verlauf des Wettkampfs nämlich herausstellen, dass Deine Zielzeit zu bescheiden geplant war, kannst Du jetzt noch Deine persönliche Traumzeit erreichen.

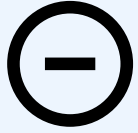


Wenn das Zeitguthaben zu groß geworden ist, kann dies mit einer Überforderung verbunden gewesen sein. Auch dann kann der Einbruch unverhältnismäßig stark sein. Bei einem zu schnellen Anfangstempo geht gegen Ende jedes Zeitpolster verloren. Es erfordert einiges an Erfahrung, um diese Wettkampfeinteilung wirklich bewusst und risikoarm vornehmen zu können

1 GLEICHMÄßIGE EINTEILUNG ÜBER DIE GESAMTE DISTANZ



Das Lauftempo ist anhand der linearen Zwischenzeiten sehr leicht kontrollierbar und kann exakt auf die Zielzeit ausgerichtet werden.



Wenn die angestrebte Gesamtzeit nicht dem aktuellen Leistungsvermögen entspricht, kann es im ersten Abschnitt zu einer deutlichen Überforderung kommen, die aber auf Grund der hohen Wettkampfmotivation und des subjektiv immer noch als relativ langsam empfundenen Lauftempos kaum bemerkt wird. Das ändert sich aber spätestens im

2 IN DER ERSTEN HÄLFTE EIN KLEINES POLSTER ERLAUFEN



Der Vorteil ist vor allem psychologischer Natur. Es ist ein sehr angenehmes Gefühl, in der zweiten Hälfte eines Marathons ein Zeitguthaben verbrauchen zu können. Im Breitensportbereich werden viele Marathons auf diese Art und Weise gelaufen. Außerdem besteht nicht die Gefahr, dass Du am Anfang zu viel Zeit verschenkst. Sollte sich im Verlauf des Wettkampfs nämlich herausstellen, dass Deine Zielzeit zu bescheiden geplant war, kannst Du jetzt noch Deine persönliche Traumzeit erreichen.



Wenn das Zeitguthaben zu groß geworden ist, kann dies mit einer Überforderung verbunden gewesen sein. Auch dann kann der Einbruch unverhältnismäßig stark sein. Bei einem zu schnellen Anfangstempo geht gegen Ende jedes Zeitpolster verloren. Es erfordert einiges an Erfahrung, um diese Wettkampfeinteilung wirklich bewusst und risikoarm vornehmen zu können



go!coach

3 TEMPOGESTALTUNG NACH PULSFREQUENZ



Diese Vorgehensweise garantiert eine relativ gleichmäßige Kreislaufbelastung über die gesamte Wettkampfdistanz. Wenn Du diese Technik jedoch bei einem Marathon anwenden möchtest, solltest Du Sie bereits über Pulserfahrung bei kürzeren Wettkämpfen verfügen. Das Lauftempo wird allerdings trotz gleichbleibender Pulsfrequenz kontinuierlich etwas abnehmen. Die erste Hälfte des Marathons wird also auch hier schneller gelaufen als die zweite Hälfte.



Vor allem, wenn Du in Deinem persönlichen Grenzbereich laufen möchtest, ist die Wahl der richtigen Pulsfrequenz von entscheidender Bedeutung. Selbst wenn Du Dich nur um 2-3 Schläge pro Minute verschätzt, kann es zu einem Einbruch gegen Ende des Laufs kommen. Beim Laufen nach Puls solltest Du immer eine kleine "Pulsreserve" kalkulieren. Wenn Du diese später nicht brauchst – umso besser. Dann kannst Du auf den letzten Kilometern das Tempo sogar noch steigern.

4 DIE ZWEITE HÄLFTE SCHNELLER LAUFEN ALS DIE ERSTE



Bei einer solchen Planung wird die Gefahr, das Rennen zu schnell zu beginnen, drastisch reduziert. Deshalb ist diese Vorgehensweise Marathon-Neulingen durchaus zu empfehlen.

Auch psychologisch kann es sehr vorteilhaft sein, gegen Ende des Wettkampfs seine Konkurrenten reihenweise wieder einzusammeln. Hin und wieder findet man diese Renneinteilung aber auch bei erfahrenen Marathonläufern.



Es besteht durchaus die Gefahr, dass Du zu viel Zeit verschenkst. Es ist schwer vorherzusagen, ob Du die verbummelten Minuten wieder aufholen kannst. Auf jeden Fall sollte die Einteilung so erfolgen, dass die zweite Rennhälfte nur geringfügig schneller ist als die erste.



DEINE MARATHONVORBEREITUNG MIT GO-COACH

Wenn Du Deine Marathonvorbereitung der individuellen Trainingsplanung von go!-coach anvertraust, bist Du auf der sicheren Seite! Wir gestalten Dein Training auf der Basis Deiner persönlichen und sportlichen Voraussetzungen und Deiner anvisierten Zielzeit. Dabei trainierst Du weiterhin auf Deinen persönlichen Trainingsstrecken, deren Länge Du uns mitteilst. Gesteuert werden die Trainingseinheiten nicht über Tempoangaben, sondern mit Hilfe individueller Pulsbereiche. So stellen wir Deine kontinuierliche Leistungssteigerung sicher und bewahren Dich vor einem Übertraining.

go!-coach ist ein Trainingssystem zur ganzjährigen Trainingsplanung. Zu jedem Zeitpunkt der Saison wählen wir die für Dich die richtigen Trainingsmittel. Das Herzstück ist jedoch die Wettkampf-Vorbereitung. Das Training wird so gesteuert, dass Du am Tag des Marathons optimal vorbereitet an den Start gehst. Im persönlichen Gespräch oder via E-Mail können wir gemeinsam die Trainingsplanung und die Rennstrategie besprechen. Nach dem Wettkampf sorgen die Trainingspläne für die nötige Regeneration.





Andreas Oschmann, wer ist das?

Andreas arbeitet seit 1986 erfolgreich als Lauf- und Triathlon Coach und ist Trainer mehrerer Europa- und Weltmeister in diversen Altersklassen.

DEIN ONLINE-COACH ANDREAS OSCHMANN

Als aktiver Läufer und Triathlet erreichte er u.a. folgende Ergebnisse:

1986: **Klassensieger** der M 35 (offene Klasse) bei den Triathlon-Weltbestenwettkämpfen in Düsseldorf

1988: **Marathon-Bestzeit** 2:36:58 in Berlin

2012: **2. Platz** seiner Altersklasse beim Ostseeman in Glücksburg (Ironman-Distanz)

**3,8 km Schwimmen,
180 km Rad,
42,2 km Laufen**

Er ist der Gründer und Chefentwickler der Online-Trainingsplattform

www.go-coach.com

