



DER ERFOLGREICHE MARATHON

SO TRAINIEREN SIE VON ANFANG AN RICHTIG!





WIE LANG IST EINE MARATHONVORBEREITUNG?

Ein ganzes Läuferleben! Jeder Kilometer, den Sie seit Beginn Ihrer Laufkarriere gelaufen sind, hat seinen Beitrag zu Ihrer Marathonvorbereitung geleistet. Jeder Wettkampf, an dem Sie teilgenommen haben, war ein Teil Ihrer 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 dem Training. Aber es ist viel einfacher, die gute Form von früher wieder zu erlangen als sie zum ersten mal aufzubauen.

Das spezifische Marathontraining startet etwa 12 Wochen vor dem Wettkampf, setzt aber voraus, dass Sie auch schon vorher über viele Monate regelmäßig trainiert und sich eine solide Ausdauergrundlage erarbeitet haben. Für Laufanfänger, die erst seit wenigen Monaten dabei sind, ist der Marathon noch nichts!

Generell gilt: Je besser Ihre Form zu Beginn der letzten zwölf Vorbereitungswochen ist, desto mehr werden Sie 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 sind die individuellen Unterschiede gewaltig. 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 Ihrem Leistungsvermögen ab. Es ist also müßig, hier nach einer pauschalen Antwort zu suchen.

Viel effektiver ist es, die Trainingsergebnisse auszuwerten und so festzustellen, welcher Trainingsaufwand für eine Leistungssteigerung notwendig ist, ohne sich dabei der Gefahr des gefürchteten Übertrainings oder gar einer Verletzung auszusetzen. Die große Motivation in den Wochen vor dem Marathon sollte Sie nicht dazu verleiten, das geplante Trainingspensum zu sprengen und die Warnsignale Ihres Körpers zu ignorieren. Andererseits muss Sie Ihr Trainingsplan ausreichend fordern, damit die Form nicht stagniert. Die Trainingsbelastung sollte 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 Sie bisher 3 oder 4 mal wöchentlich trainiert haben, können Sie diese Trainingshäufigkeit zunächst beibehalten, allerdings sollten Sie die durchschnittliche Länge Ihrer Trainingsläufe kontinuierlich verlängern. Die Entwicklungssprünge basieren in den ersten Wochen der Marathonvorbereitung also nicht auf hohen Trainingsintensitäten, sondern auf erweiterten Trainingsumfängen.

Achten Sie auch darauf, dass Sie die Wochenkilometer nicht gleichmäßig auf alle Läufe verteilen, sondern für einen Wechsel zwischen kürzeren und längeren Einheiten sorgen. Diese Grundregel aus der Trainingslehre gilt insbesondere in der Marathonvorbereitung. Wenn Sie beispielsweise 40 km pro Woche laufen, sollten Sie nicht 4 mal 10 km laufen. 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. Steuern Sie diesen Lauf primär über die Trainingsdauer und nicht über die Lauf-Kilometer. Bei diesen Einheiten spielt es keine Rolle, wie viele Kilometer Sie in der Zeit geschafft haben. Laufen Sie ein ruhiges, angenehmes Tempo. Versuchen Sie also nicht, die Pulsfrequenz künstlich niedrig zu halten. Wenn Sie zu langsam laufen, stören Sie Ihren normalen Bewegungsablauf. Auch dadurch (und nicht nur durch ein Übertraining) kann die Verletzungsgefahr steigen.

Vermeiden Sie hohe Pulsfrequenzen! Falls Ihr Puls zu sehr ansteigt, scheuen Sie sich nicht vor kurzen Gehpausen. Bei hohen Pulsfrequenzen schaltet Ihr Organismus von primärer Fettverbrennung auf die aerobe Glykolyse um. Genau das sollten Sie aber vermeiden, weil sonst der Trainingseffekt des langen Laufs leidet. Planen Sie regelmäßig einen dieser langen Läufe ein und steigern Sie die Dauer. Länger als drei Stunden muss der lange Lauf nicht sein, auch nicht gegen Ende der Marathonvorbereitung. Selbst wenn Sie Ihren Marathon mit einer Zielzeit von fünf Stunden planen, müssen Sie sich keine Sorgen über die beiden Extrastunden machen. Diese Reserven hat ein gut trainierter Organismus immer. Selbst gut trainierte Marathonläufer kommen mit maximal 30 bis 35 km in den langen Trainingsläufen aus. Überdistanzen sind kein Trainingsmittel einer Marathonvorbereitung!



TRAINING DES RENNTEMPOS

Ob Sie in der Lage sind, längere Zeit in Ihrem Marathonrenntempo zu laufen, hängt sehr von Ihrer Leistungsfähigkeit ab. Wer einen Marathon in 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 Sie das schnelle Laufen trainieren möchten, dann orientieren Sie sich nicht nur am geplanten Renntempo, sondern laufen Sie kurzfristig durchaus auch etwas schneller. Alles, was Sie mit diesen Temposplits trainieren möchten, trainieren Sie sogar etwas effektiver, wenn das Tempo etwas oberhalb des geplanten Renntempos liegt. Was in schnellerem Tempo funktioniert, wird in langsamerem Tempo umso besser funktionieren.

Dieses Tempotraining ist nicht zu verwechseln mit den sogenannten Tempo-Ausdauerläufen über längere Distanzen. Diese finden zumindest bei sehr starken Athleten dennoch meist unterhalb des Marathon-Renntempos statt. Nutzen Sie regelmäßig Ihr Pulsmessgerät, um ein Gefühl für den Zusammenhang zwischen (Puls-) Belastung und Laufgeschwindigkeit zu bekommen. Das wird Ihnen im Wettkampf sehr helfen.



ESSEN UND TRINKEN

Sowohl das Trinken, als auch das Essen sollten Sie während der Marathonvorbereitung regelmäßig trainieren. Selbst wenn Sie im Training keinen Bedarf an Nahrungszufuhr verspüren, sollten Sie Ihren Organismus daran gewöhnen, auch unter Belastung Nahrung und Getränke zu verarbeiten. Wenn Sie im Wettkampf essen und trinken, ohne dies jemals vorher probiert zu haben, können Sie sehr unangenehme Überraschungen erleben. Ideal wäre es, im Training die Nahrung auf Verträglichkeit zu testen, die im Wettkampf vom Veranstalter angeboten wird. Wenn Sie diese nicht vertragen, müssen Sie über Eigenverpflegung nachdenken.

Aber verwechseln Sie bitte nicht die Probleme mit der Nahrungszufuhr mit mangelhafter Verträglichkeit der Nahrungsmittel. Was Sie im täglichen Leben wunderbar vertragen, kann beim Laufen schwer im Magen liegen. Generell sollten Sie im Training und natürlich auch im Marathon auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel und Getränke verzichten. 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. Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen!



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. Nur ein vollständig erholter Athlet wird am Wettkampftag seine optimale Leistung bringen können. 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 weniger lange 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. Der lange Lauf wird auf das Maximum ausgedehnt, aber auch die Tempoarbeit kommt nicht zu kurz. Sowohl der hohe Trainingsumfang, als auch die gelegentlich noch hohe Trainingsintensität (hohe Pulswerte) lassen den ambitionierten Sportler die zwei Taperingwochen und den Wettkampf regelrecht herbeisehnen. Aber Tapering bedeutet nicht Stillstand! Gönnen Sie sich zusätzliche Ruhetage, aber vermeiden Sie 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. Und das ist ein recht schmaler Grat. Wer ungenügend regeneriert einen Marathon in Angriff nimmt, wird 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. Er 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: Marathon



PLANUNG DES RENNVERLAUFS

Jetzt ist es soweit, nach vielen Wochen der 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. Sie müssen für sich selbst entscheiden, welche Herangehensweise Ihnen am besten liegt. Auch Kombinationen zwischen verschiedenen Strategien sind möglich. Im folgenden zeigen wir ihnen, welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Strategien der Renneinteilung mit sich bringen.

Ein kleiner Tipp:

Verpulvern Sie keine Energie durch übermäßiges Einlaufen! Auch wenn es schwer fällt, in den Stunden vor dem Start ruhig zu bleiben: 10 bis 15 Minuten lockeres Einlaufen genügen! Vermeiden Sie auch, vor dem Start zu viel zu trinken. Große Trinkmengen werden ungenutzt wieder ausgeschieden und belasten den Organismus. Trinken Sie regelmäßig an den Versorgungsstationen!

1 GLEICHMÄSSIGE ZEITEINTEILUNG 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 in dieser Art und Weise gelaufen. Außerdem besteht nicht die Gefahr, dass Sie am Anfang zu viel Zeit verschenken. Sollte sich im Verlauf des Wettkampfs nämlich herausstellen, dass Ihre Zielzeit zu bescheiden geplant war, können Sie jetzt noch Ihre persönliche Traumzeit erreichen.
- ⊖ Wenn das Zeitguthaben zu groß geworden ist, kann dies ebenfalls mit einer Überforderung verbunden gewesen sein. Auch dann kann der Einbruch unverhältnismäßig groß 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.

3 TEMPOGESTALTUNG NACH PULSFREQUENZ



Diese Vorgehensweise garantiert eine relativ gleichmäßige Kreislaufbelastung über die gesamte Wettkampfdistanz. Wenn Sie diese Technik jedoch bei einem Marathon anwenden wollen, sollten 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 Sie in Ihrem persönlichen Grenzbereich laufen wollen, ist die Wahl der richtigen Pulsfrequenz von entscheidender Bedeutung. Selbst wenn Sie sich nur um 2-3 Schläge pro Minute verschätzen, kann es zu einem Einbruch gegen Ende des Laufs kommen. Beim Laufen nach Puls sollten Sie also immer eine kleine Pulsreserve kalkulieren. Wenn Sie diese später nicht brauchen – umso besser. Dann können Sie 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 alten Marathonhasen.



Es besteht durchaus die Gefahr, dass Sie zu viel Zeit verschenken. Es ist schwer vorherzusagen, ob man die verbummelten Minuten wieder herausholen kann. Auf jeden Fall sollte die Einteilung so erfolgen, dass die zweite Rennhälfte nur geringfügig schneller ist als die erste.



DIE MARATHONVORBEREITUNG MIT GO!-COACH

Wenn Sie Ihre Marathonvorbereitung der individuellen Trainingsplanung von go!-coach anvertrauen, sind Sie auf der sicheren Seite! Wir gestalten Ihr Training auf der Basis Ihrer persönlichen und sportlichen Voraussetzungen und Ihrer anvisierten Zielzeit. Dabei trainieren Sie weiterhin auf Ihren persönlichen Trainingsstrecken, deren Länge Sie uns mitteilen. Gesteuert werden die Trainingseinheiten nicht über pauschale Tempoangaben, sondern mit individuellen Pulsfrequenzbereichen. So stellen wir Ihre kontinuierliche Leistungssteigerung sicher und bewahren Sie vor einem Übertraining. Ihre absolvierten Trainingseinheiten dokumentieren Sie online in Ihrem persönlichen Trainingstagebuch. So wird nicht nur Ihr Training optimal an Ihr tatsächliches Trainingspensum angepasst, Sie haben auch Zugriff auf aussagekräftige Trainingsstatistiken und -Grafiken.

go!-coach ist ein Trainingssystem zur ganzjährigen Trainingsplanung. Zu jedem Zeitpunkt der Saison wählen wir für Sie die richtigen Trainingsmittel. Das Herzstück ist jedoch die Wettkampfvorbereitung. Das Training wird so gesteuert, dass Sie am Tag des Marathons optimal vorbereitet an den Start gehen. 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.



IHR COACH

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

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 (3,8 km Schwimmen, 180 km Rad, 42,2 km Laufen)

Er ist der Gründer und Chefentwickler der Online-Trainingsplattform

www.go-coach.com

VIER WOCHEN KOSTENLOS TESTEN

Testen Sie go!-coach kostenlos und unverbindlich für volle vier Wochen. Bei Ihrem Einstieg in das Training mit go!-coach stehen wir Ihnen selbstverständlich mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie unser Kontaktformular auf der Website oder schreiben Sie mir eine E-Mail. In der Probephase ist auch die Telefonhotline kostenlos! Wenn Sie bei uns bleiben möchten, kostet Ihre Mitgliedschaft nur 16,40€ pro Monat und ist jederzeit kündbar.

Besuchen Sie uns auf www.go-coach.com. Wir freuen uns auf Sie!

