



Die optimale Zeiteinteilung beim Marathon

Jeder Marathonläufer muss sich vor Beginn eines Laufs über die Zeiteinteilung Gedanken machen. Das Ziel ist klar: Am Ende soll eine möglichst gute Zeit stehen. Doch wie muss die zeitliche Renneinteilung aussehen, um dieses Ziel zu erreichen? Zur optimalen Zeiteinteilung bei Marathonläufen gibt es mindestens vier Theorien, von denen jede von ihren Anhängern ganz unterschieden favorisiert wird.

1. Gleichmäßige Zeiteinteilung über die gesamte Distanz

Hierfür wird der Kilometerschnitt für die angestrebte Gesamtzeit errechnet und entsprechend gelaufen.

Vorteile:

Das Lauftempo ist anhand der linearen Zwischenzeiten sehr leicht kontrollierbar.

Nachteil:

Wenn die angestrebte Gesamtzeit, aus welchen Gründen auch immer, 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 Lauftempo kaum bemerkt wird. Das ändernd sich aber spätestens im letzten Drittel des Wettkampfs. Dann kommt es nämlich zu einem unverhältnismäßig starken „Einbruch“. Ein langsa-

mer gewähltes Anfangstempo hätte dann insgesamt zu einem besseren Wettkampfergebnis geführt.

2. In der ersten Hälfte des Wettkampfs ein „Polster“ erlaufen

Die erste Hälfte des Marathons wird schneller geplant als die zweite Hälfte.

Vorteile:

Der Vorteil ist vor allem psychologischer Natur. Es ist ein recht angenehmes Gefühl, in der zweiten Hälfte eines Marathons ein Zeitguthaben verbrauchen zu können. Im Breitensportbereich werden die meisten 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.

Nachteile:

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 eine große Erfahrung, wenn man diese Wettkampfeinteilung wirklich bewusst und risikoarm vornehmen möchte.

3. Tempowahl nach Pulsfrequenz

Vorteile:

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 in kürzeren Wettkämpfen verfügen. Das Lauftempo wird allerdings trotz gleich bleibender Pulsfrequenz kontinuierlich etwas abnehmen. Die erste Hälfte des Marathons wird also auch hier schneller gelaufen werden als die zweite Hälfte.



**Nachteile:**

Vor allem dann, 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. Gegen eine Temposteigerung auf den letzten Kilometern haben wir doch nichts einzuwenden, oder?

4. Die zweite Hälfte schneller laufen als die erste Hälfte

Vorteile:

Bei einer solchen Planung wird die Gefahr, das Rennen zu schnell zu beginnen, drastisch reduziert. Deshalb ist diese Vorgehensweise Anfängern 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 „Profis“.

Nachteile:

Es besteht durchaus die Gefahr, dass man zu viel Zeit „verschenkt“. Es ist sehr unbestimmt, ob man die verburnten Minuten wieder herausholen kann. Auf jeden Fall sollte die Einteilung so erfolgen, dass die zweite Rennhälfte nur geringfügig schneller ist als die erste. Wahrscheinlich wissen Sie jetzt immer noch nicht, wie Sie die Sache angehen sollen. Deshalb werde ich Ihnen jetzt meine persönliche Vorgehensweise verraten:

Ich habe mit einer Kombination aus Pulsvorgabe und Zeitplanung die besten Erfahrungen gemacht. Aus meiner angestrebten Zielzeit errechne in den zu laufenden Kilometerschnitt. Außerdem schätze ich eine Pulsfrequenz, von der ich aus meiner Wettkampferfahrung heraus weiß, dass ich sie muskulär bis zum Ende durchhalten kann. Mein anfängliches Wettkampftempo wähle ich nun so, dass die Laufgeschwindigkeit (min/km) meiner angestrebten Endzeit entspricht. Hierbei kalkuliere ich auch ein kleines Zeitpolster für die erste Wettkampfhälfte mit ein. Sollte sich nach 3-4 km herausstellen, dass bei diesem Tempo die geschätzte Pulsfrequenz überschritten wird, reduziere ich das Tempo vorerst auf meine gewählte Pulsvorgabe. Wird die Pulsvorgabe dagegen deutlich unter-

schritten, erhöhe ich das Tempo so lange, bis die Pulsvorgabe erreicht ist. Schließlich weiß ich, dass ich diesen Pulswert voraussichtlich bis zum Ziel durchhalten kann.

Ein Marathon ist immer eine Gleichung mit mehreren Unbekannten. Erst wenn Sie eine gewisse Wettkampferfahrung haben, werden Sie Ihr tatsächliches Leistungsvermögen auch in die entsprechende Endzeit umsetzen können.

Welche Pulsfrequenz können Sie nun im Wettkampf laufen?


Der maximal mögliche Wettkampfpuls hängt hauptsächlich von zwei Faktoren ab: Ihrem Maximalpuls und Ihrem Trainingszustand. Je höher Ihr individueller Maximalpuls ist, desto höher werden auch die Pulsfrequenzen sein, in denen Sie unterschiedliche Wettkampfdistanzen bewältigen können. Ihren optimalen Wettkampfpuls finden Sie am sichersten durch Ausprobieren. Da Wettkämpfe über 10 km relativ häufig gelaufen werden können, bietet sich diese Distanz am besten für die Findung Ihres optimalen Wettkampfpulses an.

Und so gehen Sie vor:

Definieren Sie vor Ihrem Wettkampf einen maximalen Pulswert, den Sie aber erst nach ca. fünf Minuten erreichen sollten und bei starker Unterforderung frühestens auf den letzten 3 km leicht überschreiten können. Wenn es Ihnen gelingt, diesen Pulswert bis ins Ziel zu halten oder gar zu überschreiten, können Sie diesen mittleren Pulswert beim nächsten Wettkampf um ein bis zwei Schläge (nicht mehr) höher ansetzen. So werden Sie sich langsam an Ihren optimalen 10-km-Wert herantasten. Bedenken Sie dabei auch, dass sich dieser Wert durchaus verändern kann. Wenn Sie sehr gut in Form sind, werden Sie höhere Pulsfrequenzen durchhalten können, als bei weniger guter Form. Wenn Sie so Ihren 10-km-Pulswert ermittelt haben, können Sie durch eine einfache Rechenoperation auch für längere Distanzen einen Anhaltswert berechnen:

10-km-Wettkampfpuls minus 2 - 6 %
= optimaler Halbmarathonpuls

10-km-Wettkampfpuls minus 4- 12 %
= optimaler Marathonpuls

Welchen Prozentsatz Sie ansetzen, hängt von Ihrer Form, Ihrem Ausdauervermögen und Ihrer Erfahrung ab. Wenn Sie zum Beispiel Ihren ersten Marathon planen, sollten Sie auf Nummer sicher gehen und einen Abschlag von 10-12 % gegenüber der 10-km-Pulsfrequenz vornehmen. Wenn Sie sich dann bei km 35 noch sehr gut fühlen, spricht wenig dagegen, die Pulsfrequenz noch etwas ansteigen zu lassen. Nach dem Wettkampf werden Sie wissen, ob Sie beim nächsten Mal mit einem etwas höheren Puls schneller laufen können, oder eher eine geringfügige Reduzierung der Pulsfrequenz vornehmen sollten. 

Andreas Oschmann
(Marathonbestzeit: 2:36:58 h)

„go!-coach“ – der Internettrainer

„go!-coach“ ist ein besonderes Online-Trainingsprogramm und Analysetool, entwickelt von Andreas Oschmann. Es ist für Ausdauersportler aller Leistungsklassen konzipiert und ermöglicht eine exakte Trainingssteuerung auf Spitzenniveau für jedermann. Für € 10,- pro Monat wird ein ganzjähriger Trainingsplan für Läufer, Duathleten und Triathleten geboten. Hat sich der Sportler unter www.go-coach.de angemeldet, übernimmt das Programm, abhängig von den jeweiligen Zielen und Wettkämpfen, die komplette Saisonplanung und Periodisierung ebenso wie die einzelne Wochengestaltung samt Besonderheiten, wie Wettkampfvorbereitung, Nachbereitung und Trainingslager. Damit der go!-coach seine Arbeit richtig machen kann, benötigt der Onlinetrainer bei der Anmeldung auf der Website einige Informationen. Sind die persönlichen Daten, jeweilige Bestzeit (falls vorhanden), Ziele sowie geplante Wettkämpfe eingegeben, sendet go!-coach jede Woche den persönlichen Trainingsplan per PDF nach Hause.

Weitere Infos: www.go-coach.de