

10km – Die Königsdisziplin unter den Langstrecken.

Landschafts- und Erlebnisläufe boomen, Halbmarathons und Marathons werden auch immer häufiger mit touristischen Erlebnissen gekoppelt. Die echte Richtschnur für jeden Langstreckenläufer ist aber die 10km-Distanz. Wenn Sie wissen wollen, wie gut ein Läufer ist, dann fragen Sie am besten: wie schnell kannst du einen 10er laufen?

Mag. Wilhelm Lilge

Die 10km sind immer noch DIE klassische Laufdistanz und die erreichte Zeit ist absolut aussagekräftig. Wenn Sie einen Läufer nach seiner Marathonbestzeit fragen, kommt z.B. „Na ja, 4:30, aber bis km 32 war ich unterwegs auf unter 4:00, aber es war dann so heiß und der Gegenwind ...“ Diese Ausreden gibt's beim 10er eigentlich nicht.

Vor 10 oder 20 Jahren war der Anteil der 10km-Läufe unter den Volksläufen wesentlich höher, dem Trend folgend nach Erlebnisläufen, Halbmarathons, Frauenläufen und „business runs“ ist der 10er relativ selten geworden. Ein Grund liegt vielleicht auch darin, dass viele leistungsorientierte Läufer eine echte Zäsur vermeiden wollen und lieber die Distanz wechseln. Eine persönliche Bestleistung ist über „unrunde“ Distanzen wahrscheinlich einfacher zu erreichen...

Rettet den 10km-Lauf!

Der 10km-Lauf ist aber keinesfalls vom Aussterben bedroht, vor allem die hardcore-Fraktion unter den Läufern kämpft weiterhin gerne am Rande des Sauerstoffgleichgewichts. Bei einer Wettkampfdauer von 30 bis 60 Minuten ist beim 10er so ziemlich alles gefragt, was einen echten Ausdauersportler ausmacht. Die Grundlagenausdauer, auch die Ökonomie im Bereich des Fettstoffwechsels, ist die Basis. Wer im Training nicht genügend ruhige, lange Läufe macht, wird bei km 8 eines 10km-Laufes nie mehr behaupten, dass ein 10er ohnehin kurz ist. Aber ökonomisch dahin gleiten wie beim Marathon ist beim 10er zuwenig. Da sind auch speed und power gefragt, die nicht alleine durch das Ausfüllen des Online-Anmeldeformulars kommen. Da heißt es im Training immer wieder den „individuellen Wohlfühlbereich“ verlassen, also nichts für Warmduscher und Schattenparker.

Ja, die anaerobe Schwelle ist bei dieser Distanz so wichtig wie sonst nirgends. Beim 10er besteht fast ein direkter Zusammenhang: je besser die anaerobe Schwelle, umso besser die mögliche 10km-Zeit. „Mögliche“ steht ganz bewusst da, denn zumindest auf der zweiten Hälfte ist ein schneller 10er ein Dauerkampf mit dem inneren Schweinehund. Beim 10.000er auf der Bahn kommen auch bei den schwarzen „Wunderläufern“ die Augäpfel manchmal bedrohlich dem scheinbaren Herausfallen nahe und die Dauergrinser (zumindest wenn die Kamera in der Nähe ist) sind woanders eher zu finden.

Es muss natürlich nicht immer gleich zum Kampfsport ausarten. Wer zumindest eine Stunde locker durchlaufen kann, der kann durchaus auch bei einem 10km-Volkslauf teilnehmen. War bei den Männern vor 20 Jahren bei manchen Läufen das Mittelfeld nach ca. 40 Minuten im Ziel, so reichen heute meist 50 Minuten für einen Platz im Hauptfeld. Der Grund liegt natürlich nicht so sehr darin, dass alle Läufer langsamer geworden sind, sondern weil einfach mehr Menschen laufen und auch nicht so fitte Läufer bei Volksläufen teilnehmen. Unter 75 Minuten sollten Sie diese Distanz aber schon laufen können, wenn Sie sich nicht mit dem Schlusswagen duellieren wollen oder die Schmach ersparen wollen, dass bei ihrem Zieleinlauf das Ziel schon abgebaut ist.

Neben der Grundlagenausdauer und einer guten anaeroben Schwelle spielen bei dieser relativ kurzen Distanz auch die Kraftausdauer und die Lauftechnik eine wichtige Rolle. Vor allem Frauen merken praktisch immer, dass sich ein systematisches Kräftigungsprogramm positiv auf die Laufleistung auswirkt. Außerdem fühlt man sich wohler und ein Kräftigen der wichtigsten Muskelgruppen ist mit Abstand die beste Verletzungsvorsorge, in diesem Zusammenhang auch viel wirkungsvoller als Dehnen, das vielleicht bequemer ist.

Rauf und runter führt zum Ziel!

Beim Laufen im kupierten Gelände können Sie vor allem die Komponenten Kraftausdauer und Lauftechnik sehr gut entwickeln. Gerade auch das Bergablaufen ist ein höchst effizientes Kräftigungsprogramm, wenn zumindest keine Vorschädigungen (Kniegelenke, ...) bestehen und die Dosis ganz, ganz vorsichtig erhöht wird. Bei leichten Gefällestücken (max. 5%) können Sie ohne viel (organische) Anstrengung richtig schnell laufen und auch die Bewegungsamplituden Ihrer Gelenke weitgehend ausnützen. Wenn es nicht zu steil ist, dann achten Sie auf einen ziehenden Fußaufsatz und rammen Sie nicht die Ferse in den Boden. Zur Verbesserung der Lauftechnik sollten Sie auch die klassischen Übungen des „Lauf-ABC“ einsetzen, also Kniehebelauf, Lauf mit Anfersen, Hopslerlauf, etc. – am besten unter qualifizierter Anleitung.

Mit Bergaufläufen ist eine sehr spezifische Kräftigung der Laufmuskulatur möglich, weil dies Laufen mit erhöhtem Widerstand bedeutet. Aber nicht übertreiben, sonst leidet die Spritzigkeit (Schrittfrequenz, kurze Bodenkontaktzeit) darunter. Die Voraussetzung für den sinnvollen Einsatz des Bergauflaufens ist zumindest ein durchschnittliches Ausdauerneveau.

Nicht nur Dauerläufe, auch das Intervalltraining gehört dazu!

Wenn Sie Ihre 10km-Bestzeit verbessern wollen, dann müssen Sie auch dieses Tempo mit seiner spezifischen Schrittstruktur (Schrittlänge, Schrittfrequenz) üben. Da das logischerweise mit Dauerläufen nur bedingt möglich ist, ist ein 10km-Training ohne Intervalltraining wie ein Gulasch ohne Saft. Beim Intervalltraining laufen Sie immer wieder relativ kurze Abschnitte im Bereich der angepeilten Wettkampfgeschwindigkeit, wobei die Pausen dazwischen relativ kurz sind, also nur eine unvollständige Wiederherstellung erlauben. Ein Beispiel: 8 x 1000m, jeweils 5 – 10 Sekunden schneller als das angepeilte 10km-Wettkampftempo, dazwischen jeweils 3 Minuten gehen/traben. Ganz wichtig dabei: als Langstreckenläufer – und die 10km gelten absolut als Langstrecke – beim Intervalltraining niemals so schnell wie möglich laufen, sonst trainieren Sie einerseits Dinge, die Sie nicht brauchen (Laktatkapazität, ...), andererseits zerstören Sie damit die kostbare Grundlagenausdauer. Merksatz: nach der letzten Wiederholung sollten Sie das Gefühl haben, dass noch ca. 2 Wiederholungen im gleichen Tempo möglich wären. Wenn Sie das ehrlich behaupten können, dann stellt das Training eine Belastung zumindest in der Nähe der anaeroben Schwelle dar und das sollte auch so sein.

Die Länge der einzelnen Tempostrecken beim Intervalltraining sollte 400m bis 2000m (evtl. 3000m) betragen, kürzere Strecken eignen sich aber mitunter zur Verbesserung der Koordination. Diese kurzen Läufe sollten dann aber nicht „auf Druck“, sondern nur technisch sauber gelaufen werden (z.B. 8 x 150m am Ende eines Dauerlaufes). Echte Sprints zur Verbesserung der Grundschnelligkeit (ausgedrückt durch z.B. die Zeit über 30m fliegend) sollten schon aufgrund der Verletzungsgefahr nur sehr vorsichtig eingesetzt werden und bringen dem 10.000m Läufer relativ wenig, sofern Sie sich (noch) nicht auf Weltklasseniveau bewegen, wo die letzten 100m eines taktischen Rennens vielleicht einmal in 12-13 Sekunden zurückgelegt werden.

Am anderen Ende des Spektrums steht im Training der lange, ruhige Dauerlauf. Dieser Lauf braucht nicht so lange sein wie im Training des Marathonläufers, 90 – 105 Minuten sind

sicherlich ausreichend. Zu viele lange Läufe können mitunter die Qualität des Trainings beeinträchtigen.

Nicht unwesentlich ist gerade beim 10km-Lauf das richtige Anfangstempo. Ein nur geringfügig zu hohes Tempo zu Beginn kann bedeuten, dass Sie in den anaeroben Bereich vorstoßen und dann kann das Rennen in der zweiten Hälfte sehr unangenehm werden. Der bewährte Merksatz zur richtigen Taktik: laufen Sie so los, dass Sie in der Hälfte des Rennens das Gefühl haben, dass Sie eigentlich schneller werden könnten. Fast alle Weltrekorde der Männer und Frauen über die Langstrecken wurden mit schnelleren zweiten Hälften aufgestellt.

Durch das komplexe Anforderungsprofil des 10km-Laufes kann das Training sehr abwechslungsreich gestaltet werden, also nicht nur fade (?) Dauerläufe. Möglicherweise möchten Sie das nächste Mal auch eine der „Schallmauern“ knacken, sei es 55, 50, 45, 40 oder 35 Minuten. Das LAUFSPORT-Magazin liefert Ihnen dafür konkrete Trainingspläne.

Natürlich kann man bei einem Wettkampf auch „nur zum Spaß“ teilnehmen und den Ehrgeiz der anderen beobachten (recht interessant, übrigens!). Aber wenn Sie schon den Weg zu einem Wettkampf auf sich genommen haben und ihr mehr oder weniger hohes Nenngeld bezahlt haben, dann werden Sie wahrscheinlich auch Ihr Bestes geben wollen, oder?

Nachstehend finden Sie eine Übersicht mit einigen Kenngrößen über die Trainingsformen, sozusagen die „Zutaten“ eines erfolgreichen 10km-Trainings:

Trainingsform	Dauer (h:mm)	Tempo im Vergleich zum 10km Tempo	Laktat (mmol)	Prozent der maximalen Hf	Anteil am Trainingsumfang
Dauerlauf reg. (A 0)	0:30 – 0:45 (60)	mind. 75“/km langsamer	< 1,5	< 65/70% (beim trainierten Läufer)	10-20%
Dauerlauf leicht (A 1)	0:45 – 1:45	45 – 75“/km langsamer	1,5 – 2 (2,5)	70 – 80%	50-60%
Dauerlauf mittel (A 2)	0:30 – 1:00	20 – 45“/km langsamer	2 – 4	80 – 85%	15-25%

Tabelle 1: Trainingsformen zur Verbesserung der Grundlage für 10km-Läufer

Trainingsform	Beschreibung
Dauerlauf schnell (A 3)	kurzer Dauerlauf (4 – 10km), eine Stufe langsamer (ca. 15 sec pro km) als das mögliche 10km Tempo; Hf: ca. 85 – 90% der Hfmax, Laktat: 3 – 5 mmol
Fahrtspiel extensiv (A 4)	eingebettet in einen ruhigen Dauerlauf zügige Abschnitte, jeweils 3 – 6', danach jeweils halb so lange oder gleich lange Trabpause, insgesamt 20 – 30 zügige Minuten; Tempo gleich schnell oder etwas schneller als das mögliche 10km Tempo; Hf: Tempostrecken max. 90% der Hfmax, Laktat: 3 – ca. 7 mmol
Intervalltraining (extensive Tempoläufe) (A 4)	Tempostrecken: (400) 800 – 3000m, Tempo: gleich schnell (bei 2000 – 3000m Strecken) oder etwas schneller (5-10"/1000m) als mögliches 10km Tempo; Gesamtdistanz: 5 – 14km, Pausen (gehend/trabend): ca. halb so lange wie vorhergehende Tempostrecke; Hf: max. 95% der Hfmax (am Ende der Belastung), Laktat: 4 – 6 mmol; Wichtig: für eine schwellenwirksame Belastung sollten sie das Gefühl haben nach der letzten Wiederholung noch ca. 2 Wiederholungen im gleichen Tempo laufen zu können;  Beispiele: 3 x 3000m, 4-5 x 2000m, 6 – 10 x 1000m, 12 x 800m, 1000m-2000m-3000m-2000m-1000m, 15 x 400m, o.ä.

Tabelle 2: Trainingsformen zur Verbesserung der anaeroben Schwelle für 10km-Läufer

Damit das Ganze für Sie nicht zu kompliziert wird, finden Sie im Anschluss wieder detaillierte Trainingspläne für die unterschiedlichen Leistungsklassen. Bei der Wahl des Trainingsplans sollten Sie aber bedenken, dass im Normalfall bereits eine Steigerung um 3% innerhalb von 10 Wochen eine beträchtliche Leistungsverbesserung darstellt. Wählen Sie also keinen unrealistischen Plan, der letztlich eine Überforderung bedeuten würde. Es geht nicht darum, einen Trainingsplan unter Aufbietung aller Reserven irgendwie zu schaffen, sondern der Körper muss das Training auch gut verkraften können, sonst gibt es nicht die gewünschte Trainingswirkung. Ebenso sollte die Belastung auch nicht sprunghaft gesteigert werden, also eine Steigerung von 2 – 3 auf 5 Einheiten pro Woche wäre eindeutig zu viel.

Wenn Ihr Leistungsvermögen genau zwischen zwei Planvarianten liegt, können Sie die Vorgabezeiten natürlich entsprechend anpassen.

## 6-Wochen Blocktraining für 10km

(Die Bedeutung der Bezeichnungen A 1 bis A 4 entnehmen Sie bitte den Tabellen „Trainingsformen“)

Ziel für 10km	für 35:00 (3:30/km)	für 40:00 (4:00/km)	für 45:00 (4:30/km)	für 50:00 (5:00/km)	für 55:00 (5:30/km)
Einheiten/Woche	5 - 6	4 - 5	3 - 4	3 - 4	2 - 3
Dauerlauftempo					
A 0:	bis 4:45/km	Bis 5:15/km	bis 5:50/km	bis 6:20/km	bis 7:00/km
A 1:	4:45 – 4:20/km	5:15 – 4:50/km	5:50 – 5:20/km	6:20 - 5:50/km	7:00 – 6:25/km
A 2:	4:20 – 4:00/km	4:50 – 4:30/km	5:20 – 5:00/km	5:50 - 5:30/km	6:25 – 6:00/km
A 3:	4:00 – 3:45/km	4:30 – 4:15/km	5:00 – 4:45/km	5:30 – 5:15/km	6:00 – 5:45/km
Woche 1					
1	2 x 4km A 3, 1km Trabpause	2 x 4km A3, 1km Trabpause	2 x 4km A 3, 1km Trabpause	2 x 4km A 3, 1km Trabpause	6km A 3
2	12km A 1	12km A 1	10 – 12km A 1	10 – 12km A 1	10km A 1
3	8 - 10km A 2	8km A 2	8km A 2	8km A 2	12km A 1/A 2
4	8km A 0	8km A 0	12 x 400m in ca. 1:42/1:46, 90" I	12 x 400m in ca. 1:54/1:58, 90" I	
5	15 x 400m, ca. 78/82", 1' I	15 x 400m, ca. 90/94", 1' I			
6	14km A 0/A 1				
Woche 2					
1	4 x 2km, ca. 3:30 – 3:40/km, je 4' Trabpause	4 x 2km, ca. 4:00 – 4:10/km, je 4' Trabpause	4 x 2km, ca. 4:30 – 4:45/km, je 4' Trabpause	4 x 2km, ca. 5:00 – 5:15/km, je 4' Trabpause	2 x 3km, ca. 5:35 – 5:45/km, 5' Trabpause
2	14 – 16km A 1	14 – 16km A 1	14 – 16km A 1	12 – 14km A 1	6 – 8km A 2
3	10 – 12km A 2 im leicht kupierten Gelände oder extensives Fahrtspiel	10 – 12km A 2 im leicht kupierten Gelände oder extensives Fahrtspiel	8 – 10km A 2 im leicht kupierten Gelände oder extensives Fahrtspiel	8 – 10km A 2	10 x 400m in ca. 2:05 – 2:10, 90" I
4	6km A 3	8 – 10km A 0	2 x 8 x 400m in ca. 1:42/1:44, 90" I, 6' P	2 x 8 x 400m in ca. 1:54/1:56, 90" I, 6' P	
5	2 x 10 x 400m, ca. 78/80", 1' I, 6' P	2 x 10 x 400m, ca. 90/92", 1' I, 6' P			
6	8 – 10km A 0				
Woche 3					
1	5 x 2km, ca. 3:30 – 3:40/km, je 4' Trabpause	5 x 2km, ca. 4:00 – 4:10/km, je 3 – 4' Trabpause	5 x 2km, ca. 4:30 – 4:40/km, je 3 – 4' Trabpause	5 x 2km, ca. 5:00 – 5:10/km, je 3 – 4' Trabpause	4 x 2km, ca. 5:30 – 5:40/km, je 5' Trabpause
2	16 – 18km A 1	16 – 18km A 1	16 – 18km A 1/A 2	14 – 16km A 1/A 2	12 – 14km A 1
3	10 – 12km A 2	10 – 12km A 2	10 x 500m, ca. 2:10 – 2:15, 2' I	10 x 500m, ca. 2:25 – 2:30, 2' I	
4	8 – 10km A 0	10 x 500m, ca. 1:55/1:59, 90" I			
5	12 x 500m, ca. 1:40/1:44, 90" I				
Woche 4					
1	1000m-2000m-3000m-2000m-1000m; in 3:25-7:00-10:45-7:00-3:25; Trabpausen: 2'-3'-4'-3'	1000m-2000m-3000m-2000m-1000m; in 3:55-8:00-12:15-8:00-3:55; Trabpausen: 2'-3'-4'-3'	1000m-2000m-3000m-2000m-1000m; in 4:25-9:00-13:45-9:00-4:25; Trabpausen: 2'-3'-4'-3'	1000m-2000m-3000m-2000m-1000m; in 4:50-10:00-15:30-10:00-4:50; Trabpausen: 2'-3'-4'-3'	2000m-3000m-2000m; in 11:00-17:00-11:00; Trabpausen: 4'-5'

2	16 – 20km A 1	16 – 20km A 1	16 – 20km A 1	16 – 18km A 1	12 – 15km A 1
3	6km A 2, 1km Trabpause, 4km A 3	6km A 2, 1km Trabpause, 4km A 3	6km A 2, 1km Trabpause, 4km A 3	6km A 2, 1km Trabpause, 4km A 3	6 - 10km A 2
4	8 – 10km A 0	10 - 12km A 2 im kupierten Gelände	10 x ca. 1' schnell, leicht bergauf (5 – 10%), I = zurücktraben	10 x ca. 1' schnell, leicht bergauf (5 – 10%), I = zurücktraben	
5	12 x ca. 1' schnell, leicht bergauf (5 – 10%), I = zurücktraben	10 x ca. 1' schnell, leicht bergauf (5 – 10%), I = zurücktraben			
6	12 – 14km A 2 im kupierten Gelände				
Woche 5					
1	1000m-1000m-2000m-3000m-2000m-1000m-1000m; in 2x3:25-7:00-10:45-7:00-2x3:25; Trabpausen: 2x2'-3'-4'-3'-2'	1000m-1000m-2000m-3000m-2000m-1000m-1000m; in 2x3:55-8:00-12:15-8:00-2x3:55; Trabpausen: 2x2'-3'-4'-3'-2'	1000m-1000m-2000m-3000m-2000m-1000m-1000m; in 2x4:25-9:00-13:45-9:00-2x4:25; Trabpausen: 2x2'-3'-4'-3'-2'	1000m-1000m-2000m-3000m-2000m-1000m-1000m; in 2x4:50-10:00-15:30-10:00-2x4:50; Trabpausen: 2x2'-3'-4'-3'-2'	1000m-2000m-3000m-2000m-1000m; in 5:20-11:00-17:00-11:00-5:20; Trabpausen: 3'-4'-5'-4'
2	14 – 16km A 1 im leichten Gelände	14 – 16km A 1	14 – 16km A 1	14 – 16km A 1	12 – 14km A 1
3	2 x 5km A 3, dazwischen 1km Trabpause	2 x 5km A 3, dazwischen 1km Trabpause	2 x 5km A 3, dazwischen 1km Trabpause	2 x 5km A 3, dazwischen 1km Trabpause	4 – 6km A 3
4	8 – 10km A 0	12 – 14km A 1	10 – 12km A 1	10 – 12km A 1	
5	12 – 14km A 1	12 x 500m, ca. 1:55/1:57, 90" 1			
6	15 x 500m, ca. 1:40/1:42, 90" 1				
Woche 6					
1	6 – 8 x 1000m in 3:20 – 3:25, 2' 1	6 – 8 x 1000m in 3:50 – 3:55, 2- 3' 1	6 – 8 x 1000m in 4:20 – 4:25, 3' 1	6 – 8 x 1000m in 4:50 – 4:55, 3' 1	6 x 1000m in ca. 5:20 – 5:30, 3' 1
2	8 - 10km A 1	6 – 8km A12	8 – 10km A 1	8 – 10km A 1	6 – 8km A 1
3	8 – 10km A 2	8 – 10km A 2			
4	6 – 8km A 0				
5	<b>10km Wettkampf in 35:00</b>	<b>10km Wettkampf in 40:00</b>	<b>10km Wettkampf in 45:00</b>	<b>10km Wettkampf in 50:00</b>	<b>10km Wettkampf in 55:00</b>