

Wenn der Marathon zur Kurzstrecke wird ...

ULTRALAUF Einen Marathon irgendwie geschafft hat schon fast jeder. Was wäre die nächste geeignete Herausforderung, der nächste logische Schritt?

MAG. WILHELM LILGE

Vielleicht ein Ironman-Triathlon? Na ja, die meisten „richtigen“ Läufer scheuen nicht selten das Schwimm-Wasser wie der Teufel das Weihwasser und der Zeitaufwand fürs Training ist kaum familien- und/oder jobverträglich. Was bleibt dann noch? Wie soll es weitergehen? Für jene Läufer, die nicht wirklich schnell aber lange laufen wollen, gibt es ein immer größeres Angebot an Ultraläufen.

WAS IST EIN ULTRA-MARATHON BZW. ULTRALANGSTRECKENLAUF?

Definitionsgemäß jede Strecke jenseits der magischen 42,195 Marathonkilometer. Das können Läufe über bestimmte „runde“ Distanzen sein wie 50k m, 100 km, 24 Stunden oder mehr. Im anglikanischen Raum haben sich v. a. die Wettkämpfe über 50 Meilen (eine Art Doppel-Marathon) und 100 Meilen (= ca. 161 km) etabliert. Die Läufe können auf der Straße, im Gelände oder auch auf der Laufbahn (100 km = 250 Runden auf der 400-m-Bahn!) stattfinden. Es gibt Klassiker wie die 100 km von Biel, den Swiss Alpine Marathon (ca. 78 km plus viele Höhenmeter), den Spartathlon, den Comrades-Marathon in Südafrika bis hin zum 1.300-Meilen-Lauf (über 2.000 km) in New York auf einer 1-Meilen-Runde(!). Ultraläufe werden häufig auch über eine bestimmte zeitliche Dauer durchgeführt, d. h. wer in der vorgegebenen Zeit die meisten Kilometer zurücklegt, hat gewonnen. In Österreich hat sich vor vielen Jahren ein Klassiker dieser Kategorie etabliert – die 24-Stunden von Wörschach, die vor einigen Jahren nach Irnding verlegt wurden. Seit 2010 gibt es jährlich eine offizielle IAAF-Weltmeisterschaft im 24-Stunden Lauf, der Weltrekord liegt dabei bei über 303 km (Yiannis Kouros/GRE).

Gerade in den letzten Jahren sind abseits der Straße (und Bahn) viele Ultra-Trailläufe mit spektakulären Streckenführungen entstanden. Zu den herausragendsten Veranstaltungen gehört wohl der Ultra-Trail du Mont-Blanc mit der spektakulären Umrundung des Mont Blanc-Massivs. Auch das Alpenland Österreich ist diesbezüglich hervorragend aufgestellt: Der Lauf um den Traunsee (der „Traunsee-Bergmarathon“ war auch heuer binnen kurzer Zeit ausgebucht), der Wörthersee Trailmaniac (u. a. mit der „Superior“-Strecke / 114 km), der „Mozart 100“ oder seit heuer neu der „Glockner-Ultratrail“ (110 km, 7.000 Hm) eine Woche nach dem Großglockner-Berglauf, sollten entsprechende Herausforderungen bieten. Diese Rennen werden entweder am Stück oder als Mehr-Etappenlauf organisiert.

DAS TRAINING FÜR ULTRALÄUFE

Das Training selbst ist primär auf das Erreichen einer größtmöglichen Laufökonomie hin ausgerichtet. Jeder bessere Hobby-Jogger hat grundsätzlich genügend Schnelligkeit, um ein Weltklasse-Ultralangstreckenläufer zu sein, was aber nicht zu falschen Schlüssen führen sollte. Die Kunst ist es, eine niedrige bis mittlere Laufgeschwindigkeit über eine extrem lange Zeitdauer durchzuhalten. Die bestmögliche Ökonomisierung in verschiedenen physiologischen Teilbereichen sichert eine gleichmäßige hohe Leistung über eine lange Zeitspanne. Ökonomisierung bedeutet, eine bestimmte Geschwindigkeit mit geringerem Aufwand zu bewältigen, d. h. konkret:

- niedrige Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems (niedriger Puls)
- niedrige energetische Beanspruchung (geringer Energieverbrauch)
- niedrige Beanspruchung des passiven Bewegungsapparates (Sehnen, Bänder, Gelenke) durch eine ökonomische Lauftechnik im Flachen, bergauf und bergab.

Der sicherste Weg zum Erreichen einer guten Laufökonomie ist immer noch das Absolvieren vieler Laufkilometer. Unter dem Motto: nach 10.000 Kilometern wird der Bewegungsablauf irgendwann rund werden. Da aber über eine lange Zeitdauer immer nur ein bestimmter Prozentsatz der Geschwindigkeit der individuellen anaeroben Schwelle durchgehalten werden kann, besteht das Training der Ultras nicht nur aus ruhigen, langen Dauerläufen. Auch wenn das Training der besten 100-km-Läufer große Unterschiede aufweist – weitgehende Übereinstimmung herrscht hinsichtlich der Ansicht, dass pro Woche eine „schnelle“ Einheit sinnvoll erscheint. Um die Leistung an der anaeroben Schwelle zu

verbessern bzw. zu erhalten, sind Einheiten wie 5 x 2.000 m oder auch 15 x 1.000 m in der Nähe des (tatsächlich) möglichen 10-km-Wettkampftempos zu empfehlen. Zur Abwechslung und auch zur Variation der Schrittstruktur sind Intervalltrainingseinheiten mit kürzeren Tempostrecken wie 20 x 400 m oder 50 x 200 m durchaus sinnvoll. Ab und zu kann statt einer schnellen Trainingseinheit natürlich auch eine Teilnahme an einem Wettkampf über die üblichen Volkslaufdistanzen (6–21 km) am Programm stehen.

Je nach Streckenprofil des Wettkampfes sind auch Läufe bergauf und bergab notwendig, wobei beim Bergablaufen die Dosis der Streckenlänge und des Gefälles ganz vorsichtig erhöht werden muss. Dabei macht es noch einen Unterschied, ob die Vorbereitung auf ein Rennen erfolgt, wo nach einem Bergab-Abschnitt wieder ein Bergaufstück kommt, oder nach einer längeren Bergab-Passage gleich das Ziel erreicht wird. Das Bergauflaufen lässt sich für „Flachlandtiroler“ übrigens recht gut auf dem Laufband trainieren.

BASICS

Die wichtigste, weil spezifischste Einheit ist naturgemäß der lange Dauerlauf, der im Bereich des 100-km-Wettkampftempos oder etwas langsamer (ca. 30 Sekunden pro Kilometer) absolviert wird. Hinsichtlich der Länge gibt es sehr unterschiedliche Empfehlungen und Erfahrungen. Günstig erscheint, alle zwei bis drei Wochen während der zielgerichteten Vorbereitung auf einen 100-km-Lauf, Einheiten von 30–50 km, im Extremfall bis 70 km, zu absolvieren. Um eine größtmögliche Spezifik zu erreichen, sollte dabei das Trinkverhalten und die Ausrüstung für den Wettkampf getestet werden. Führen Sie Notizen über die gemachten Erfahrungen unter Berücksichtigung von äußeren Bedingungen, Vorbereitung, etc., um daraus zu lernen.

In der Phase der „allgemeinen Vorbereitung“ sind durchaus sehr lockere Läufe („Spazierläufe“) auf Wanderwegen in wechselndem Gelände sinnvoll, wobei bei steileren Bergaufpassagen ohne schlechtes Gewissen auch gegangen werden kann. Auch semispezifisches Training wie Radfahren – vorzugsweise mit dem MTB im leichten Gelände – stellt eine gute Vorbereitung dar. Die „Verwandtschaft“ zwischen Bergauf-Radfahren und Bergauf-Laufen ist dabei nicht nur für das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch in muskulärer Hinsicht sehr groß.

Wichtiger als die Wochenkilometerleistung (Spitzenläufer liegen meist in einem Bereich von 110–250 km) ist die durchschnittliche Dauer der einzelnen Einheiten. Besser als fünf bis sechs Einheiten mit je 60–120 Minuten sind drei bis vier Einheiten, die dafür 90–180 Minuten und darüber dauern. Das Training sollte insgesamt nicht zu gleichförmig werden, nicht einfach Kilometer sammeln. Wie nach dem Pendelprinzip sollten spezifische Belastungen mit ausgeprägten Regenerationsphasen wechseln. 80 bis 90 % des Trainingsumfangs sollten in Form von ruhigen, langen Dauerläufen absolviert werden (Bereiche A 1 und A 2 = 65/70 % bis ca. 85 % der max. Herzfrequenz).

ALTERNATIVTRAINING

Da die Belastung des Binde- und Stützgewebes oft die limitierende Größe darstellt, ist der Stellenwert des alternativen Ausdauertrainings höher als beim Marathonläufer. Ausgedehnte Wanderungen oder lange Radtouren (6–10 Stunden) stellen nicht nur eine etwas andere muskuläre Belastung dar, sondern helfen, die wichtige Energiebereitstellung über die Fette anzukurbeln. Funktionsgymnastik und ein allgemeines Kraftausdauertraining sollten v. a. zur Verbesserung der Rumpfstabilität eingesetzt werden und damit Rückenbeschwerden und andere Folgen von Fehlbelastungen vermeiden helfen.

Das Laufen über extrem lange Strecken bedeutet nun einmal eine sehr einseitige Belastung für die Muskulatur, weshalb ein Ausgleich wichtig ist. Die zigtausendfache Wiederholung des gleichen Bewegungsablaufes (Laufschrittes) mit einer relativ kleinen Bewegungsamplitude führt zwangsläufig zu Muskelverkürzungen, weshalb Dehnen (Stretching) zumindest zum Erhalt des normalen Bewegungsumfanges und zur Unterstützung der Regeneration wichtig ist.

Während der langen Trainingsläufe und insbesondere beim Wettkampf kommt der Flüssigkeitszufuhr entscheidende Bedeutung zu. Die meisten Läufer verzichten auf feste Nahrung, weil dadurch gehäuft Magen-Darmprobleme auftreten. Bei Läufen bis 24 Stunden ist die Abdeckung des Energie- und Flüssigkeitsbedarfs über Sportgetränke und Gels sicherlich ausreichend. Für die Getränke gelten die üblichen Empfehlungen, d. h. 5–8 % Kohlenhydratlösungen (v. a. komplexe Kohlenhydrate, kaum Zucker oder Fruktose), etwas Natrium und andere Mineralstoffe, wobei die Lösung leicht hypoton oder isoton sein sollte. Ab und zu Wasser ist durchaus in Ordnung, aber Wasser alleine kann bei sehr langen Wettkämpfen sogar gefährlich werden. Bei Ultra-Events gibt es leider immer wieder (gefährliche) Fälle von Hyponatriämie (Natriummangel im Blut – der bei einem Wasserüberschuss entstehen kann).

RESERVEN

Da die Kohlenhydratspeicher bei einer Wettkampfdauer von 10 Stunden oder mehr (ähnlich wie bei einem Ironman-Triathlon) nur für einen Bruchteil der Distanz reichen, ist neben der Kohlenhydratzufuhr über Getränke während des Wettkampfs die leichte Verwertbarkeit der Fettspeicher entscheidend. In der einschlägigen Literatur heißt es zwar immer wieder, dass jeder Läufer genügend Fett gespeichert hat, aber bei einem extrem niedrigem Körperfettanteil gibt der Körper das wenige Fett offensichtlich nur widerwillig her, weshalb es zu Engpässen kommen kann. Die Energiebereitstellung über das körpereigene Eiweiß (= Muskulatur) spielt dann eine zu große Rolle und der Sport wird zum tatsächlichen Raubbau am Körper. Das ist auch der Grund, warum Ultralangstreckenläufer und Ironman-Triathleten üblicherweise nicht so dürr, wie manche der besten Marathonläufer sind, sondern einen etwas höheren Fettanteil haben.

Bei Läufen über mehr als 24 Stunden, die allerdings recht selten sind, kommt noch das Problem des Schlafentzugs hinzu. Diese zusätzliche Dimension lässt sich schwer trainieren und es gibt viele Mediziner, die hier zumindest die Möglichkeit von negativen gesundheitlichen Langzeitfolgen sehen. Studien gibt es naturgemäß keine, aber auch ein Race across America macht schließlich niemand als „Gesundheitsförderungsaktion“ sondern als ultimative Herausforderung zum Austesten der persönlichen Möglichkeiten.

Aber bis dorthin gibt es noch eine große Bandbreite, die jenseits des Marathons liegt und darauf wartet, ausgelotet zu werden.