

„Wer schnell angeht, wird schnell eingehen!“ - Die richtige Taktik für Läufer

Die Leistung im Mittel- und Langstreckenlauf ist das Produkt vieler Faktoren. Neben den konditionellen Eigenschaften, der Psyche, der Ernährung und dem Umfeld spielt auch die richtige Renneinteilung bzw. die Taktik eine Rolle.

Mag. Wilhelm Lilge

Die richtige Taktik kann beim Laufen auf zweierlei Dinge abzielen:

- ein Rennen zu gewinnen, bzw. eine bestmögliche Platzierung zu erreichen
- die bestmögliche Zeit unter den gegebenen Bedingungen zu laufen

In der Praxis wird auch oft ein Kompromiss aus beiden Dingen angestrebt, bzw. ergibt sich aus einer guten Zeit automatisch eine gute Platzierung. Den wenigsten Läufern ist es vergönnt, jemals in ihrem Leben in einem Rennen wirklich auf Sieg zu laufen, auch wenn viele davon träumen. Schon wesentlich öfter geht es vielleicht um eine Top-Platzierung in der Altersklasse oder vielleicht das finishen mit Mittelfeld. Auch wenn sich bei hardcore-Ethikern die Nackenhaare sträuben mögen, es geht im Wettkampf – wie schon der Name sagt – um den Kampf gegen andere Läufer und des anderen Leid ist das eigene Glück. Nicht persönlich nehmen, aber freuen Sie sich nicht auch, wenn ein Läufer vor Ihnen „eingeht“ und Sie mehr oder weniger locker an ihm vorbeilaufen? Wer dabei schon Schuldgefühle hat, wird in unserer leistungsorientierten Gesellschaft auch in anderen Bereichen Probleme bekommen.

Laufen: Nichts für schwache Nerven!

Ein Laufwettkampf ist immer auch ein kleiner Psychokrieg. Ich habe einmal einen Läufer trainiert, der bei einer Staatsmeisterschaft über 1500m nicht zum engeren Kreis der Medaillenkandidaten zählte. Ein anderer Läufer hingegen galt zwar als hochtalentiert, aber auch als „Nerver!“. Zwei Minuten vor dem Start ging mein Schützling (nicht auf meine Anweisung!) zum eigentlich besseren Läufer hin und meinte trocken: „Du schaust so blass aus, warst du krank?“ Nach zwei Runden beendete der Gegner das Rennen frühzeitig, mein Sportler holte eine Medaille.

Ganz gemein sind auch die, die beim Überholen – obwohl selbst am Limit laufend – kurz die Luft anhalten und vielleicht noch mitleidig grinsend ein lockeres „Komm, geht schon!“ über die Lippen bringen, bevor sie außer Hörweite selbst nach Luft japsen. Eine ganz banale Faustregel kennt ohnehin schon jeder: nie umdrehen! Nach hinten schauen signalisiert dem Verfolger immer ein Gefühl von Schwäche und Angst, eingeholt zu werden. Vor allem bei Hallenwettkämpfen ist es immer recht witzig zu beobachten, wenn die führenden Läufer das Feld hinter sich über die große Videowall beobachten, die sie immer eine halbe Runde lang im Blickfeld haben.

Zumindest schnell ausschauen sollte man!

Beim Wettkampf gegen andere Sportler entscheidet bei gleichwertigen konditionellen Eigenschaften immer der Kopf. Wenn man schon nicht besser ist, muss man zumindest diesen Eindruck vermitteln. Da ist z.B. das laute Piepsen des Pulsmessers wegen überschrittener Obergrenze nicht gerade günstig. Es gibt Radfahrer, die beobachten bei der Wahl des richtigen Zeitpunktes der Attacke den Pulsmesser des Gegners, dessen Werte sie genau wissen. Da hilft dann kein bluffen mehr.

Anderes Beispiel: im hügeligen Gelände ist der beste Zeitpunkt einen Gegner abzuschütteln immer eher am Ende eines Anstieges, wenn sich der andere (zu früh) freut, dass es ohnehin gleich wieder leichter wird. Es gibt natürlich auch „pokerfaces“ unter den Läufern. Auch in der Weltklasse, vor allem bei schwarzen Läufern, weiß man oft nicht, ob der jetzt gleich einen Gang zulegt oder knapp vorm Umfallen ist. Von so Läufern wie Marathon-Weltrekordlerin Paula Racliffe wollen wir nun einmal gar nicht reden, die sowieso immer nach einem Kilometer aussieht, als ob sie gleich umkippt, was ihr eigentlich nur in Athen gelungen ist.

„Dann angreifen, wenn der andere eine Schwäche zeigt.“ Klingt martialisch und moralisch bedenklich, doch die anderen würden es auch nicht anders machen. Außerdem ist es nur ein fairer, sportlicher Wettstreit. Wo ist der Marathon am härtesten? Normalerweise zwischen km 35 und 40. Sofern noch möglich, ist das der richtige Zeitpunkt für eine Vorentscheidung. Nicht alle sollten auf einen kurzen Endspurt vertrauen. Vor allem im Mittelstreckenlauf (800m und 1500m) wird bei Meisterschaften oft bis zur letzten Runde gebummelt, weil sich alle sicher sind, den besseren Endspurt zu haben und weil niemand für die anderen Läufer Führungsarbeit übernehmen will. So kann auch einmal der Sieger eines B-Laufes zu Meisterehren kommen, wie dies 2004 bei den Österr. Hallenmeisterschaften über 800m passiert ist.

In der Gruppe oder doch alleine?

Zu den taktischen Überlegungen zählt auch das Abwiegen, ob das Alleine-Laufen im richtigen Tempo günstiger ist, oder doch eher versucht werden sollte, in einer Gruppe zu bleiben, wo es etwas einfacher geht, auch wenn das Tempo eigentlich eine Spur zu hoch ist. Meistens weiß man leider erst nachher, was richtig gewesen wäre. Marathon-Veranstalter bieten immer wieder ein „Pacemaker-Service“ an, wo erfahrene Läufer ein gleichmäßiges Tempo auf eine bestimmte Endzeit hin vorlegen sollen. Meistens starten dabei große Gruppen, aber ins Ziel kommen mit dem pacer üblicherweise nur sehr wenige, weil viele Läufer zu einem zu hohen Anfangstempo verleitet werden. Wenn „man es draufhat“, dann können die pacer aber natürlich etwas helfen.

Hart, aber fair, so soll ein sportlicher Wettstreit sein. Es gibt Wettkampfbestimmungen, die eingehalten werden müssen. So ist die Inanspruchnahme fremder Hilfe, das Begleiten „durch am Wettkampf nicht beteiligte Personen“, Schrittmacher- und Windschattendienste durch Fahrzeuge (inkl. Fahrräder) und theoretisch auch die Verpflegungsannahme außerhalb der gekennzeichneten Labestationen nicht gestattet. Das Regulativ wird vom Veranstalter eines Wettkampfes, bzw. einer Meisterschaft recht unterschiedlich streng gehandhabt. Vor nicht langer Zeit gab es eine Halbmarathonmeisterschaft, wo Teilnehmer mit Disqualifikation bedroht wurden, denen von Betreuern oder auch Zuschauern Zwischenzeiten von außen zugerufen wurden, weil das als unerlaubte „technische Information“ angesehen wurde. (Was natürlich kompletter Unsinn ist). Na ja, andererseits unterschreiben alle Teilnehmer beim VCM bei der Anmeldung, dass „Schrittmacherdienste“ verboten sind und dann fahren nicht nur vom Veranstalter zugeordnete Radfahrer einen großen Teil der Strecke direkt vor den Eliteläufern und verpflegen diese auch. Im letzten Jahr fuhren sogar Autos des Veranstalters mitten im Pulk ganz knapp vor bestimmten Läufern, um denen Windschatten zu machen. Die Kampfrichter hatten aber gegen den Veranstalter keine Chance, weil eigentlich nicht wenige Eliteläufer disqualifiziert werden hätten müssen.

Kleine Tricks am Rande der fairness

Beim Tempo der Spitzenläufer eines Marathons (ca. 20km/h) bringt das konsequente Windschattenlaufen, auch hinter anderen Läufern, nicht nur eine psychologische Hilfe, sondern auch eine messbare physiologisch geringere Belastung, wobei diese natürlich nicht mit dem Radsport vergleichbar ist. Für die besten Männer finden sich naturgemäß keine pacemaker, die ihnen auch auf den wichtigen letzten Kilometern noch Windschatten machen könnten. Hingegen können die besten Frauen in einem gemischten Rennen natürlich schon stärkere Männer finden, die ihnen helfen können. Um den Wettkampf nicht zu verzerren und gleiche, faire Bedingungen für alle Teilnehmer zu schaffen, gehen immer mehr große Veranstalter dazu über, die Frauen früher starten zu lassen, auch damit sie im Feld der Männer nicht „untergehen“.

Zuseher der Tour de France wissen, dass es im Radsport einen ungeschriebenen „Ehrenkodex“ gibt, wonach z.B. bei einem technischen Defekt des Gesamtführenden nicht angegriffen wird oder auch nicht bei einer kollektiven „Pinkelpause“. Begriffe wie fairness, Sportsgeist und Ehre werden trotz fortschreitender Professionalisierung zumindest in

manchen Sportarten noch hoch gehalten und machen letztendlich den Sport auch zu etwas Besonderem.

Andererseits soll es auch schon vorgekommen sein, dass Anführer einer Spitzengruppe bei einem Marathon bei der Labestation nach ihrem vorbereiteten Getränk gegriffen haben und dabei „versehentlich“ die Flaschen ihrer Konkurrenten umgeworfen haben. Wenn man bei km 30 am Eigenverpflegungs-Tisch dann vergeblich die eigene Flasche sucht, kann das ganz schön nerven und die Konzentration stören.

Ein Großteil der Läufer wird aber wohl nicht gegen andere Läufer laufen und solche Psychotricks nötig haben, sondern sich auf die eigene Leistung konzentrieren um vielleicht eine neue Bestzeit erreichen.

Ein ganz wichtiger Punkt ist dabei die richtige Renneinteilung und das Finden des optimalen Anfangstempes. Retrospektive betrachtet war es dann richtig, wenn am im Ziel feststellt, dass man von Anfang bis zum Schluss eigentlich gleich schnell gelaufen ist und nachher das Gefühl hat, dass man keinen Meter mehr dieses Tempo hätte weiterlaufen können.

„Prognosen sind immer schwierig, vor allem wenn sie in die Zukunft gerichtet sind“, gilt auch dabei. Wenn man vorher wüsste, wie schnell man wirklich laufen kann, wäre die Renneinteilung schon einfacher.

Ungefähr drei Viertel der Teilnehmer an einem Marathon beginnen zu schnell. Das Wettkampfadrenalin und auch der Gruppenzwang verleiten leider sehr häufig zu einem zu schnellen Anfangstempo, was sich später furchtbar rächen kann. „Wer schnell angeht, wird schnell eingehen“, klingt sehr plakativ, bringt es aber auf den Punkt. Scheinbar gewonnene Sekunden zu Beginn werden zu verlorenen Minuten auf den letzten Kilometern.

Das Positive an „negative splits“

Das „Herauslaufen eines Vorsprungs“ auf die erhoffte Endzeit hin funktioniert definitiv nicht. Auch was die Renneinteilung betrifft, können Sie sich an den allerbesten Läufern ein Beispiel nehmen: Fast alle Weltrekorde bei Männern und Frauen von 5000m bis Marathon wurden mit schnelleren zweiten Hälften gelaufen. „Negative splits“, also immer schneller werdende Teilabschnitte, können zu einer neuen Bestzeit verhelfen.

Für den vorsichtigen Beginn sprechen physiologische und auch psychologische Gründe. Ein zu hohes Anfangstempo beim Marathon führt zu einer sehr frühen fast kompletten Entleerung der Glykogenspeicher und der Einbruch ist schon aus diesem Grund programmiert. Beim Halbmarathon und auch beim 10km-Lauf braucht das Anfangstempo nur relativ geringfügig zu hoch sein und man ist gleich über der anaeroben Schwelle. Dabei steigt die Laktatkonzentration immer weiter an, bis es nicht mehr geht. Man muss dann deutlich langsamer werden, um das Rennen überhaupt beenden zu können.

Wie ist das Gefühl, wenn Sie beim Marathon nach einem zu schnellen Anfangstempo in der zweiten Hälfte dauernd überholt werden. „Eher unangenehm“ ist wohl eine leichte Untertreibung. Sie wissen es genau: jedes Mal, wenn einer locker vorbeiläuft, ist das wie eine Ohrfeige. Wenn Sie hingegen in der zweiten Hälfte das Tempo zumindest halten können oder sogar steigern können, dann fliegen Sie förmlich an den anderen Läufern vorbei. Dabei verleiht jedes Überholmanöver und auch jede schnelle Zwischenzeit einen positiven Adrenalinstoß, der Sie weiter beflügelt und alle Mühen (fast) vergessen lässt. Im Ziel werden Sie das Gefühl haben, dass der Marathon ja eigentlich gar nicht so schlimm war und die Regeneration verläuft dreimal so schnell wie bei den Schnellstartern.

Um das voraussichtliche Marathontempo abschätzen zu können eignet sich neben dem Vergleich der Trainingsergebnisse mit vorangegangenen Marathons am besten die Teilnahme an einem Halbmarathon drei bis sechs Wochen vor dem Marathon. Wenn die Bedingungen und die Motivation vergleichbar sind, dann können Sie die Halbmarathonzeit mit 2,11 bis 2,15 multiplizieren, um die Marathonzeit zu prognostizieren. Ein Laktattest in Form eines

Schwellentests oder als „Marathonkontrolllauf“ eignet sich wunderbar zur Trainingssteuerung. Zur Marathonprognose sind aber solche Tests wesentlich weniger als ein Halbmarathonwettkampf geeignet.

Generell sollten Sie bei allen Langstreckenläufen so loslaufen, dass Sie bei der Hälfte das Gefühl haben, dass Sie das Tempo steigern könnten. Oder, wie es die Trainerin des Ex-Weltrekordinhabers Kannouchi für den Marathon formuliert hat: „Laufen Sie so, dass Sie bei km 20 das Tempo locker steigern könnten. Tun Sie das aber nicht, sondern laufen Sie so weiter bis km 30. Wenn es Ihnen dann noch immer gut geht, dann denken Sie bei km 32 langsam daran, den Druck vorsichtig zu erhöhen.“

Ich kenne viele Marathonläufer, aber noch kein einziger Läufer konnte glaubhaft berichten, dass er wegen eines zu langsamen Anfangstempos sein Ziel nicht erreicht hat. Gerade der Marathon ist nichts für Übermütige, sondern ein Geduldspiel, wo es bis zur Hälfte oder bis zu zwei Drittel der Distanz darum geht, möglichst ökonomisch und kräftesparend unterwegs zu sein. Die richtige Taktik hilft in jedem Fall, das Potenzial auch in die Praxis umzusetzen.