

## „Last Minute“ – Einheiten für den Marathon und Halbmarathon

Stimmt, lange ist es nicht mehr bis zum Marathon. Es ist Ihnen wohl bewusst, dass Sie in den letzten vier Wochen keine Wunder mehr bewirken können. Letztlich geht es um das Finden eines Kompromisses aus: ein letztes Finetuning der Form mit marathonspezifischen Belastungen und trotzdem gut ausgeruht und frisch am Start zu stehen.

Der Erfolg Ihres Projektes „Marathon“ (oder Halbmarathon) ist wie in vielen Lebensbereichen mehr oder weniger von der entsprechenden Vorbereitung abhängig. Es ist nicht alles planbar, aber sich auf Zufälligkeiten zu verlassen, dafür wäre wohl ein Marathon zu schade.

Die Grundlagen haben Sie bereits gelegt. Hoffentlich.

Den Grundstein für das Gelingen Ihres Projekts haben Sie über die letzten Monate gelegt, bzw. eigentlich schon über Ihre ganze bisherige Laufkarriere. Über die Jahre und insbesondere über die letzten Monate haben Sie mit vielen Laufkilometern Ihre Muskulatur, Ihren Stoffwechsel und Ihr Herzkreislaufsystem zu Anpassungsmechanismen „gezwungen“, die insgesamt Ihre läuferische Leistungsfähigkeit auf ein höheres Niveau gebracht haben und die für den Marathon ungemein wichtige Laufökonomie verbessert haben. Eine bessere Laufökonomie bedeutet, dass Sie bei einem bestimmten Tempo – z.B. dem geplanten Marathontempo – weniger Energie und Sauerstoff verbrauchen, der Puls niedriger ist, die Laktatkonzentration niedriger ist und auch die Belastung für den passiven Bewegungsapparat durch eine ökonomischere Bewegungstechnik (Vermeiden von Belastungsspitzen) geringer ist.

Beim Marathon geht es schließlich nicht darum, ein kurzes Stück möglichst schnell zu laufen, sondern diese 42km in einem mittleren Tempo ohne großen Einbruch zu bewältigen. Beim Halbmarathon ist es im Prinzip nicht anders, mit „Grundschnelligkeit“ hat das relativ wenig zu tun, außer Sie sind in der exklusiven Situation, dass Sie einmal ein Rennen im Zielsprint für sich entscheiden wollen. Bei diesen spezifischen Einheiten sollte aber nicht nur das geplante Tempo eine Rolle spielen, sondern im Idealfall sollten auch die Rahmenbedingungen eines Marathons Berücksichtigung finden. Die klassischen City-Marathons werden auf weitgehend ebenen Asphaltstrecken gelaufen, weshalb ein Training auf weichem Waldboden zwar schonend und vom Naturerlebnis her mehr zu bieten hat, aber eben eine andere Belastung darstellt. Weiters könnte bei dieser Gelegenheit auch gleich das Trinken/Verpflegungsaufnahme geübt werden und das Wettkampf-Material getestet werden, wobei dem Laufschuh naturgemäß die größte Bedeutung zukommt. Eher schwierig ist wohl im Training das Laufen im dichten Pulk zu simulieren, aber zumindest gedanklich sollten Sie sich damit auseinandersetzen.

Die Basis ist nicht genug.

Die Basis jeden erfolgreichen Marathons ist somit das Training der Grundlagenausdauer. Eine Besonderheit gibt es dabei zu beachten: während bei kürzeren Laufstrecken (5km, 10km, ...) die Grundlagenausdauer eine Leistungsvoraussetzung darstellt und mitunter recht weit vom Wettkampftempo entfernt ist, ist beim Marathon aufgrund der langen Belastungsdauer die Grundlagenausdauer direkt leistungsbestimmend. Das gibt auch die Richtung für den Trainingsaufbau eines Marathonläufers vor. Während bei einer zielgerichteten Vorbereitung auf einen 5km-Lauf das Training (im sportwissenschaftlichen Sinn) zum Hauptwettkampf immer „intensiver“ wird, geht es beim Marathon darum, die Zielgeschwindigkeit auch über lange Strecken halten zu können, was nicht mit „intensiven“ Trainingseinheiten – also mit hohen Laktatkonzentrationen, etc – erreicht werden kann. Ganz im Gegenteil: zu häufige intensive Trainingseinheiten im Zuge der Marathonvorbereitung gehen zu Lasten der viel wichtigeren Grundlagenausdauer und stellen so für den Marathon eher leistungsmindernde Einheiten dar.

Achtung: intensives Training kann Ihre Grundlagenausdauer gefährden!

Ganz konkret: während der ganzen Marathonvorbereitung sollte eigentlich nie oder nur ganz selten eine Laktatkonzentration über 6 mmol vorliegen. Mit intensiveren Einheiten, mit denen vielleicht die Kraftausdauer und die Laktattoleranz trainiert wird, wird die Grundlage, bzw. die Stoffwechselökonomie im Bereich des Fettstoffwechsels, sicher nicht verbessert. Beim diesjährigen Trainingslager in Portugal zogen diesen Umstand die deutschen Kader-Läufer mit entsprechender Gründlichkeit durch: wer beim Laktatmessen bei extensiven Tempoläufen (z.B. 4 x 3km) mit einem Laktatwert von mehr als 6 mmol auf frischer Tat ertappt wurde, musste dem Trainer ein Eis zahlen...

Beim Marathontraining geht es also darum, dass das realistisch eingeschätzte (!) Marathontempo praktisch immer „funktioniert“, also nicht nur ein paar Kilometer im ausgeruhten Zustand, sondern auch über längere Strecken und auch unter Vorer müdung. Das ist genau die Eigenschaft, die mit ein paar Einheiten während der letzten vier Wochen vor dem Marathon vielleicht noch etwas herausgekitzelt werden kann.

#### Das Pendelprinzip

Das Training erfolgt dabei nach dem „Pendelprinzip“: einerseits sind sehr hohe, marathonspezifische Belastungen notwendig, andererseits erfordert dies auch eine entsprechende, gute Regeneration zwischen diesen Belastungen. Das ist wohl der größte Unterschied zwischen der allgemeinen Vorbereitung im Marathontraining mehrere Monate vor dem Rennen und der unmittelbaren Vorbereitung während der letzten Wochen: am Anfang plätschert alles noch ziemlich gleichförmig dahin, die Belastungen sind nicht so extrem, deshalb sind auch keine derart ausgeprägten Entlastungsabschnitte notwendig. Je näher der Marathon kommt, umso deutlicher schwingt eben das Pendel der Belastung hin und her.

Eines aber nicht vergessen: am Marathontag selbst müssen Sie bestmöglich ausgeruht und mit top-gefüllten Batterien (physisch und psychisch) am Start stehen. Die letzten 10 – 14 Tage vor dem großen Rennen sind damit dem „tapering“ zu widmen, wo der Körper die Chance zu einer tiefgehenden Erholung nützen muss, damit Sie am Renntag tatsächlich das herausholen können, was möglich ist. Die letzte wirklich harte Belastung muss somit mindestens 10 Tage vor dem Marathon erfolgen, andernfalls ist die nötige Frische kaum zu erreichen.

#### Marathonspezifische Trainingseinheiten

Diese Einheiten haben gemeinsam, dass rund ums Marathontempo „gespielt“ wird, also längere Läufe im Bereich des Wettkampftempos oder etwas langsamer, kürzere Läufe etwas schneller. Das Intervalltraining hat hier durchaus seine Berechtigung, allerdings unter der Bedingung, dass auch dabei das Tempo ähnlich dem Marathontempo ist, was eine hohe Wiederholungsanzahl und relativ lange Teilstrecken erfordert, dazu kurze Pausen oder Dauerlaufpausen, wo das Tempo nicht viel langsamer ist als bei den Belastungsabschnitten.

Noch einmal: diese marathonspezifischen Einheiten sind wirkliche Herausforderungen, die den Körper auf die Belastung eines Marathons einstellen sollen. Ein bis zwei derartige Einheiten pro Woche sind damit das absolute Maximum, das Training dazwischen ist eher „Füllprogramm“.

Konkret bieten sich als Beispiele folgende Trainingseinheiten an:

Dauerläufe mit längeren Abschnitten im Bereich des Marathontempos (5 – 25/30km) oder etwas langsamer, gleichmäßig oder als Wechseltempo-Dauerlauf

1. 120' ruhiger Dauerlauf (ca. 40 – 60"/km langsamer als MAR-Tempo) + ohne Pause 5 - 15km MAR-Tempo (nach Tempo orientiert – Bedingungen!). Gehpausen sind vor allem in dieser

Phase der Wk-Vorbereitung natürlich widersinnig. Bitte beachten, dass Läufer, die mit einer Marathonzeit von 4 oder 5 Stunden rechnen müssen, auch im Training länger laufen müssen als jene, die mit einer Zeit unter 3 Stunden spekulieren.

2. 10 – 20 x 1km, jeweils ca. HM-Tempo/10km-Tempo, je 60 – 90“/120“ Intervall (Trabpause)
3. 21 – 35km Wechseltempo-Dauerlauf: abwechselnd je 1km ca. 5“ schneller als MAR-Tempo, 1km ca. 30/45“ langsamer, wieder 1km ca. 5“ schneller, etc.
4. 4 – 6 x (2km 5“ schneller als MAR-Tempo + 4km ca. 20“ langsamer als MAR-Tempo); ohne Pausen, d.h. insgesamt 24 bis 36km + ein/auslaufen.
5. 3 – 5 x 5km, jeweils 5“ schneller oder im Bereich MAR-Tempo, je 1km Trabpause
6. 7km + 5km + 4km + 3km + 2km + 1km + 1km, etwas langsamer als MAR-Tempo beginnen, etwas schneller am Ende, dazwischen je 1km 20 – 45“ langsamer

Alle anderen Trainingseinheiten in dieser Phase stellen die „Basisarbeit“ dar und dienen der Kompensation und Regeneration. Der wöchentliche Trainingsumfang sagt in dieser Trainingsphase sehr wenig aus. Es geht schließlich darum, „leere Kilometer“ tunlichst zu vermeiden.

Ein wichtiger Faktor ist in dieser Phase die Unterstützung der Regeneration mit entsprechender Ernährung. Die angeführten Trainingsbeispiele wirken alle extrem entleerend auf die Kohlenhydratspeicher, entsprechend kohlenhydratreich muss insbesondere nach solchen Trainingseinheiten die Ernährung sein. Das trendige „low carb“ mag zwar vielleicht bei manchen Menschen eine gewollte Gewichtsabnahme unterstützen, hat aber in der unmittelbaren Vorbereitung auf einen Marathon absolut nichts verloren. Sie binden sich ja auch beim Laufen nicht freiwillig die Knie zusammen, damit es ein bisschen schwieriger geht...