

Die magische Vier

Von Tasso Vounatsos

Anfang Dezember gesellte sich an einem Dienstagabend zu unserer Laufgruppe im Münchner Olympiapark ein neues Gesicht dazu. Willi, 1,78 m groß und ca. 72 kg schwer, lief scheinbar problemlos unseren 6-er Schnitt mit und kam gegen Mitte des Laufes mit folgender Frage auf mich zu: „Trainer“, sagte er, „vorgestern lief ich auf flacher Strecke und exakt vermessenen Kuss erstmals in meinem Leben einen Zehner unter 50 Minuten. Dabei fiel mir folgendes auf: Ich werde nächstes Jahr am 4. April 44 Jahre alt. Ich laufe nun schon seit vier Jahren, jeweils viermal in der Woche. Wäre es denkbar, an meinem Geburtstag nun einen Marathon unter 4 Stunden zu laufen?“ Ich hielt kurz inne. Welche Schnapsidee! Mit einer Vorbereitung von 4 Monaten (viermal 4 Wochen) mit vier Trainingseinheiten in der Woche einen Marathon in vier Stunden. Natürlich ist es möglich!

Wir verabredeten uns nach dem Duschen beim Griechen um die Ecke und hekten gemeinsam den Trainingsplan aus.

Ich fragte Willi nach seinem bisherigen Training aus. Bislang lief er dreimal die Woche ca. 1 Stunde, am Wochenende kamen noch ca. 1,5 Stunden dazu. Zweimal die Woche standen „normale“ Dauerläufe von jeweils 10 km mit Puls um 150 an. An seinem freien Nachmittag ließ es Willi richtig krachen und lief so schnell er konnte, so dass sein Pulsmesser eine Herzfrequenz von über 170 gegen Ende der Stunde anzeigte. Seine maximale Herzfrequenz von 186 Herzschlägen pro Minute erreichte er im Endspurt seines 10-km-Rennens, beim Zieldurchlauf

Seinen einzigen Versuch über die Marathonstrecke im letzten Frühjahr hatte mein neuer Schützling mit 4 :23 Stunden, wie er sagte „in den Sand gesetzt“. Er wollte da bereits die vier Stunden „knacken“, doch nach km 35 musste er Gehpausen einlegen.

Ich analysierte die Eckdaten: Die aktuelle Leistung von knapp 50 Minuten über 10 km erlaubt nach der Formel 10-km-Zeit mal 4,66 bei optimaler Ausdauer eine Marathonzeit von ca. 3:55 Stunden. Für den geplanten Marathon in vier Stunden war das bisherige Lauftraining viel zu schnell. Die Herausforderung war, innerhalb von vier Monaten eine entsprechende Ausdauergrundlage zu schaffen, und das geforderte Marathon-Renntempo von rund 5:35 min pro Kilometer fast 4 Stunden lang durchhalten zu können. „Willi“, sagte ich, „Du musst das langsame Laufen lernen, denn schnell laufen kannst Du schon“.

Für den Marathon in vier Stunden sind folgende Trainingsmittel notwendig:

1. „Jogging“ (Jog); Langsamer Trab mit Tempo ca. 7 min/km mit einer Herzfrequenz von 60-65% der Hfmax*

2. Langsamer Dauerlauf (LDL): Tempo ca. 6:50 /km bei einer Herzfrequenz von ca. 65-70% der Hfmax
3. Mittlerer Dauerlauf (MDL): Tempo ca. 6:30 min/km bei einer Herzfrequenz von ca. 70-75% der Hfmax.
4. Schneller Dauerlauf (SDL): Tempo unter 6:20 min/km bei einer Herzfrequenz von 80-90% der Hfmax
5. „Trainingswettkämpfe“ auf der Unterdistanz von 5-21,1 km Länge

Die Wochenkilometerzahl darf 45km nicht unterschreiten, mehr als 70 km pro Woche sind für diese Leistungsklasse auf Dauer zu viel und schaden mehr als sie nützen (Verletzungsgefahr).

Der Trainingsplan für den normalgewichtigen, erfahrenen Läufer (geeignet natürlich auch für eine Läuferin gleicher Leistungsfähigkeit) kann zu jedem Zeitpunkt im Jahr begonnen werden. Die Durchführung ist in Anbetracht des günstigen Wetters im Frühjahr/Herbst natürlich angenehmer.

1. Monat = Eingewöhnungsphase

Der Trainingsplan beginnt mit der Ermittlung der Beinschnelligkeit. Hier als 10-km-Wettkampf in rund 50 min. Wer langsamer als 51 min unterwegs ist, sollte seine Zeitvorstellungen korrigieren und zunächst versuchen auf der Halbmarathondistanz schneller zu werden, bevor sie/er das 4-h-Abenteuer anpackt. Sollte an diesem Sonntag kein geeignetes Rennen auf flacher Strecke bei guten Wetterbedingungen möglich sein, so kann man zur Ermittlung der Beinschnelligkeit auf eine andere Formel zurückgreifen und stattdessen die aktuelle 1.000-m-Zeit bestimmen. Die Formel besagt: 1km-Zeit mal 12 = aktuell mögliche 10-km-Zeit. Nach einem ausgiebigen Einlaufen von mindestens 20 min sollten 2,5 Runden auf einer Stadion-Rundbahn (oder auf korrekt ausgemessener Asphalt-Straße) mit Volldampf in ca. 4:10 min möglich sein. Anschließend ist ein langsames Auslaufen im Jogging-Tempo von 30 min Dauer obligatorisch. Am Ende dieser 1.000 m kann die Hfmax auf dem Pulsmessgerät abgelesen werden und entsprechend die Pulszahlen der anderen Laufgeschwindigkeiten festgelegt werden.

Der Dienstaglauf ist der „Brot-und-Butter-Lauf“ des Marathonläufers und trägt unspektakulär ca. 10 km zum Wochenumfang bei. Der erste Lauf im geplanten Marathonrenntempo steht am Donnerstag auf dem Plan. Nach diesem Lauf kommt die Einsicht „So schwierig wird es wohl nicht werden, dieses relativ langsame Tempo viermal länger durchzuhalten!“

Am Wochenende geht es erstmals zur Sache: Noch einem einfachen Sonntagsläufchen kommt der erste von vielen gemütlichen langsamen langen Stoffwechselläufen, von jeweils länger als zwei Stunden. Beim ersten dieser Läufe ist ein Gruppenlauf, ein Laufpartner oder eine Fahr-

radbegleitung von unschätzbarem Wert. Insbesondere in der letzten Stunde, wenn die Beine schwer werden, hilft die menschliche Nähe den psychischen Tiefpunkt durch Gespräche zu überspielen.

Nach dem Ruhetag am Montag ist es am Dienstag wieder an der Zeit, Pepp in die Beine zu bringen. Fahrtspiel bedeutet das Tempo ständig zwischen Jogging bis hin zu Sprinteinlagen zu variieren. Idealerweise findet dieser Lauf in welligem Gelände statt. Hier kann man Hügel hoch stürmen und im Zuckeltrab wieder hinunterbummeln, Steigerungsläufe in der Ebene machen oder längere Passagen im Marathon-Renntempo zurücklegen. Zu beachten ist die Länge der ruhigen Passagen; jeweils 10 min am Anfang und Ende des Fahrtspiels sollten als Ein- und Auslaufen genutzt werden. Zwischen den belastenden Laufabschnitten sollte der Puls mindestens eine Minute lang Werte unter 65% der Hfmax betragen. Unter Umständen muss hierfür ein Gehpause eingelegt werden!

Der Donnerstag ist ein aktiver Ruhetag und das darauffolgende Wochenende bedeutet im Vergleich zum vorherigen an jedem Tag jeweils 2 km mehr als in der Vor-Woche draufzupacken.

Die dritte Woche dient der Auflockerung und bringt am Ende den ersten „Trainings-Wettkampf“. Ein kurzer Straßenlauf oder Crosslauf soll die körperliche und psychische „Tempohärte“ stabilisieren. Die Beinschnelligkeit für diesen Lauf wird am Dienstag vorher aufpoliert. Bei gutem Wetter können drei Wiederholungsläufe von jeweils 10 min Dauer in der Geschwindigkeit des letzten 10-km-Wettkampfes auf der Bahn oder auf abgemessener Strecke mit jeweils zehnmütiger Trabpause dazwischen heruntergeschraubt werden. Ist das Wetter schlecht oder muss bei Dunkelheit trainiert werden, können alternativ 3 (oder 2) schnelle Abschnitte von 10 (15) min Dauer mit Blick auf den Pulsmesser gelaufen werden. Dabei sollte die Herzfrequenz am Ende der Belastung gegen 90% Hfmax tendieren. Als Ein- und Auslaufen, sowie zwischen den Belastungen ist zehnmütiges Jogging vorgesehen.

Mit den „schweren Beinen“ vom Dienstagtraining ist am Donnerstag bereits der längste Lauf der Woche vorgesehen. Das Tempo ist moderat, doch 90 min kommen nach dem bisher geleisteten Umfang diesmal als sehr lang vor. Zur Belohnung folgen zwei Tage passiver und aktiver Ruhe und das Sonntagsrennen mit ausgiebigem Ein- und Auslauf.

Die folgende Woche ist eine Kopie der ersten Woche mit dem einzigen Unterschied, dass der lange Lauf nun über 2,5 h dauert.

Zweiter Monat = Aufbauphase

Im zweiten Abschnitt des Trainingsplanes werden die Laufeinheiten verlängert. Der längste Lauf nähert sich mit 2:55h bereits den 3 Stunden. Um die Eintönigkeit der ruhigen Kilometersammel-

Läufe zu durchbrechen ist in der ersten Woche ein Fahrspiel und den darauffolgenden zwei Wochen jeweils ein schneller Dauerlauf eingestreut. Bei diesen flotteren Einheiten darf keinesfalls die Verletzungsgefahr unterschätzt werden. Vor und nach dem Hauptgericht „schnelles Laufen“, sollte der Körper behutsam auf Betriebstemperatur gebracht bzw. abgekühlt werden. Insbesondere bei Frost oder nasskaltem Wetter ist es vernünftig, noch vor dem Loslaufen zuhause ausgiebig Dehnübungen in der warmen Stube durchzuführen und auf angepasste Kleidung zu achten. Sollte es während der Belastung in der Muskulatur „zwicken“, dann lieber die Belastung abbrechen und gemütlich nach Hause joggen, als eine schwerwiegendere Verletzung zu riskieren. Ungewollte Laufpausen wegen Verletzung können so umgangen werden.

Auch der lange Wochenendlauf kann bei Gelegenheit durch eine Ausweichsportart z.B. Skilanglauf oder durch eine Kombination mehrerer Sportarten ersetzt werden. Beispiel: Zuhause auf dem Fahrradergometer bei laufendem Fernseher 30-40 min Einradeln, anschließend „nur“ 90 min Laufen z.B. bis zum nächsten Eisstadion, um dort noch mindestens 30 min seine Runden auf Schlittschuhen zu drehen. Wird der Pulsmesser bei all diesen Aktivitäten getragen, garantiert eine Pulsbelastung von 65-70% die erwünschte Anpassung des Fettstoffwechsels. Die Leistungsentwicklung ist gesichert, für Abwechslung ist gesorgt und schließlich können auch Familienmitglieder und Freunde, die die Laufleidenschaft nicht teilen (wollen), in andere Aktivitäten mit eingebunden werden..

Nachdem sich der Bewegungsapparat an die lange Belastungsdauer gewöhnt hat, ist es auch sinnvoll, die Laufgeschwindigkeit des langen Laufes leicht zu variieren. Zunehmend können Abschnitte nun im mittleren Dauerlauftempo zurückgelegt werden. Auch das Streckenprofil sollte nun zunehmend verändert werden und besonders in der ersten Hälfte der Trainingseinheit hügelige Abschnitte mit eingebaut werden. Die Hügel sollten jedoch beim langen Lauf nicht zügig, sondern sehr gemütlich genommen werden. Dafür kann gelegentlich auch mal eine flachere Abfahrtspassage mit flottem Schritt hinunter gestürzt werden. Das letzte Drittel des langen Laufes sollte auf alle Fälle im langsamen Dauerlauftempo zurückgelegt werden, um die notwendigen Reize für den Fettstoffwechsel zu setzen.

Die letzte Woche dieses Trainingsabschnittes schließt mit einem weiteren Testwettkampf. Dies kann ein 15-km-/10-Meilen-(oder sogar ein Halbmarathon-) Rennen sein. Entsprechend ist die Vorbereitung am Dienstag mit Wiederholungsläufen im geplanten Renntempo (auf der Bahn oder geräumter Straße) mit Blick auf die Uhr und die Distanzmarkierungen. Alternativ können auch hier Belastungen nach Zeitvorgabe und Pulsvorgabe, z. B. 3 mal 15 min mit Puls 85-90% Hfmax und dazwischen jeweils 10 min Trüben mit Puls unter 70% Hfmax. Zusammen mit dem langsamen Ein- und Auslaufen summieren sich dabei mindestens 20 (bis 25) Tageskilometer.

Dritter Monat = Stabilisierungsphase

Der dritte Monat ist der schwierigste dieses Trainingsplans. Die Beine sind ständig „müde trainiert“. Bis zum großen Tag ist es noch weit und die langen Läufe dauern jeweils um die 3 Stunden. Puuh! Hier ist vor allem psychisches Stehvermögen gefragt, um sich gerade bei unangenehmen Winter-Wetter zum Training zu motivieren. Wer es in dieser Phase schafft, das Trainingspensum zu erfüllen, hat jedoch den Grundstein gelegt, um im letzten Viertel des Marathonwettkampfes dem „Mann mit dem Hammer“ ein Schnippchen zu schlagen und ohne Einbruch ins Ziel zu kommen.

Um die Monotonie zu durchbrechen, sollten verschiedene Laufstrecken ausgesucht werden. Wechselnde Trainingskameraden sorgen durch unterschiedlichen Gesprächsstoff für andere Gedanken. Man kann sich auch unterwegs mit jemandem treffen, der nur den zweiten Trainingsabschnitt mitläuft. Dieser Laufpartner sollte auch was zum Trinken bereit halten (oder mitbringen), damit der Magen-Darm-Trakt die Getränkeaufnahme im Wettkampf auch trainieren kann.

Diese dritte Trainingsphase gipfelt mit dem ersten echten Härtetest über Halbmarathon. Um

chende Dauer die alternative Belastung: Es genügt, auf einer wenig befahrenen Landstraße oder entlang eines Flusslaufes die geforderten 5 mal 5 min und 3 mal 15 min zu absolvieren, ohne exakte Kontrolle der zurückgelegten Distanz.

4. Monat = Optimierungsphase

In der letzten Phase gilt es die zwischenzeitig erworbene Ausdauer zu erhalten und gleichzeitig das angestrebte Renntempo für den anstehenden großen Wettkampf einzustudieren. Gleichzeitig sollte gegen Ende dieses Trainingsabschnittes die Gesamtbelastung reduziert werden, um Reserven für den Marathon anzulegen. Die langen Läufe werden in diesem Abschnitt schneller, bleiben jedoch immer langsamer als das angepeilte Wettkampftempo. Der schnellste dieser Läufe ist als Testlauf angelegt: Geplant ist, bei leichter Kleidung, ebener Straße und guten Wetterbedingungen 30km in der Nähe des Marathonrenntempos (nur 15 min langsamer als die angestrebte Durchgangszeit im Rennen) mit den Schuhen, die im Wettkampf getragen werden, den Tag X zu simulieren. Beispielsweise kann dieser Lauf als Teilnahme bei einem offiziellen Rennen erfolgen, bei dem von vornherein geplant wird, von km 1 bis km 30 mitzulaufen und dort aufzuhören. Man/frau kann sich psychisch und körperlich einstimmen. Kleidung und Schuhe können einem Härtetest auf Passgenauigkeit, Schwachstellen und Tragekomfort unterzogen werden (Blasenbildung? Aufscheuern durch reibende Kleidung?) Der Anstand gebietet, die Teilnahmegebühr zu entrichten, um auch Zeitnahme, Verpflegung, Massage und alle Annehmlichkeiten vor dem Start und im Ziel zu nutzen..

Das wichtigste Trainingsmittel ist nun das Marathonrenntempo (MRT). Es wird zweimal pro Woche in diversen Variationen (als Dauerlauf oder mit Unterbrechungen) immer wieder angesetzt. Ziel ist es die richtige Geschwindigkeit auch im ermüdeten Zustand immer wieder problemlos zu treffen, wenn aus verschiedensten Gründen das Tempo gewechselt werden muss (z.B. weil Getränke-Aufnahme an einer Verpflegungsstelle angesagt ist). Ein letztes Mal wird das angestrebte Marathon-Renntempo in der Ruhe-Woche vor dem Marathon angeschlagen. Dies ist gleichzeitig der „Entleerungslauf“ vier Nächte vor dem Wettkampf. Nach diesem Training sollte nun reichlich Mineralwasser und/oder eine klare Brühe getrunken werden und ansonsten nüchtern ins Bett gegangen werden. An den drei nachfolgenden Tagen ist es ratsam, keine körperlichen Belastungen mehr einzugehen und einen mindestens 70%-igen Anteil der Nahrungskalorien aus Kohlehydraten zu beziehen. Dieser Ernährungstrick führt zur maximalen Auffüllung der Kohlenhydratspeicher (Superkompensation). Damit ist alles menschenmögliche getan und nur „höhere Gewalt“ kann die geplante Bestzeit vereiteln. Viel Spaß!



Szene aus dem Mittelfeld beim Marathon in Köln bei km 2. Foto: Mast

hier wirklich das aktuelle Leistungsvermögen auszuloten, ist an den zwei Diensten zuvor wiederum ein „echtes“ Tempotraining jeweils im aktuellen 10-km-Tempo notwendig. Erlauben die Wetterbedingungen kein Laufen auf der Bahn, ist in bewährter Weise das schnelle Laufen in der Ebene mit ca. 900 Hfmax über die entspre-

MARATHON-TRAINING:

Plan: In vier Monaten Marathon unter vier:

1. Monat
Eingewöhnungsphase

So 10 km in 50 min (alternativ:
Bestimmung der aktuellen 1.000-m-Zeit)

Woche 16:

Mo RT (Ruhetag)
Di 65 min MDL 6:30/min (10 km)
Mi RT
Do 60 min MRT im geplanten Marathon-
Renntempo = 5:35/km (11 km)
Fr RT
Sa 50 min MDL 6:30/min (8 km)
So 20 km LDL in ca. 2:20 h, Tempo
ca. 6:45/km (20 km) Gesamt-km 49

Woche 15:

Mo RT
Di 50 min Fahrtspiel (8 km)
Mi RT
Do 55 min LDL 6:50/min (8 km)
Fr RT
Sa 65 min MDL (10 km)
So 22 km LDL in ca. 2:30-2:35 h, Tempo
ca. 6:45/km (22) Gesamt-km 48

Woche 14:

Mo RT
Di 3 mal 2 km in 10 min, alternativ 2 mal
15 min mit HF ca. 85% Hinx (12)
Mi RT
Do 90 min LDL in 6:50/km (13)
Fr RT
Sa 40 min LDL (6)
So 10 km Volkslauf in ca. 49 min zuz.
2 km Ein- und Auslaufen (14)
Gesamt-km 45

Woche 13:

Mo RT
Di 65 min MDL (10)
Mi RT
Do 60 min MRT, Tempo ca. 5:35/km (11)
Fr RT
Sa 50 min MDL 6:30/km (8)
So 24 km in ca. 2:45 h, Tempo cm.
6:45/km (24) Gesamt-km 50

2. Monat
Aufbauphase:**Woche 12:**

Mo RT
Di 70 min MDL (11)
Mi RT
Do 70 min Fahrtspiel (10)
Fr RT
Sa 65 min MDL 6:30/km (10)
So Langer Lauf ca. 2:40 h (26)
Gesamt-km 57

Woche 11:

Mo RT
Di 70 min MDL ca. 6:30/km (11)
Mi RT

Do 50 min SDL im ca. 6:00 min/km,
Ein- und Auslaufen je 2 km in ca.
7:00/km (12)
Fr RT
Sa 60 min MRT, 5:35/km (11)
So Lang Lauf ca. 2:45 h, Tempo ca.
6:25/km (27) Gesamt-km 61

Woche 10:

Mo RT
Di 50 min MDL ca. 6:25/km (8)
Mi RT
Do 75 min LDL 6:50/km (11)
Fr RT
Sa 65 min MDL 6:30/km (10)
So Langer Lauf ca. 1:55 h, Tempo ca.
6:20/km, (28) Gesamt-km 57

Woche 9:

Mo RT
Di 4 mal 2 km in 10 min mit 10 min Trab-
pause, dazu je 10 min Ein- und Aus-
laufen (15)
Mi RT
Do 70 min LDL 6:50/km (11)
Fr RT
Sa 45 min Jog (7)
So Wettkampf 15 bis 21,1 km,
dazwischen ca. 2 km Ein- und Aus-
laufen (20-25) Gesamt-km 53-58

3. Monat
Stabilisierungsphase:**Woche 8:**

Mo RT
Di 70 min MDL 6:25/km (11)
Mi RT
Do 60 min SDL 6:10/km, dazu je 15 min
Ein- und Ausl. (14)
Fr RT
Sa 5 min Einl., 45 min MDL 6:30/km;
10 min Ausl. (9)
So langer Lauf ca. 3:10 h, Tempo ca.
6:30/km (29) Gesamt-km 63

Woche 7:

Mo RT
Di 45 min MDL 6:40/km, 5 min Ausl. (8)
Mi RT
Do 90 min Fahrtspiel mit Hügeln (15)
Fr RT
Sa 50 min Jog 7:00/km (7)
So Langer Lauf ca. 3 h, Tempo ca.
6:25/km (29) Gesamt-km 60

Woche 6:

Mo RT
Di 2 km Jog, 5 mal 1 km in 4:55 min mit
je 5 min Trabpause, 1 km Jog (13)
Mi RT
Do 60 min MDL 6:25/km (9)
Fr RT
Sa 2 km Jog, 40 min MRT, 5:35/km,
1 km Jog (10)
So Langer Lauf + 3:10 h, Tempo
ca. 6:20/km (32) Gesamt-km 64

Woche 5:

Mo RT
Di 2 km Jog, 3 mal 3 km in 14:50 min mit
je 5 min Trabpause, 1 km Jog (13)
Mi RT
Do 10 min Jog; 50 min SDL 6:00/km,
10 min Jog (11)
Fr RT
Sa 40 min LDL 6:40/km (6)
So Halbmarathon-Wettkampf in 1:49 h,
jeweils 2 km Ein- und Auslaufen (25)
Gesamt-km 55

4. Monat
Optimierungsphase:**Woche 4:**

Mo RT
Di 10 min Jog, 3 mal 2 km MRT
5:35/km, dazwischen und danach je
10 min Jog (13)
Mi RT
Do 10 min Jog, :45 min MRT 5:35/km,
10 min Jog (9)
Fr RT
Sa 70 min LDL 6:50/km (10)
So langer Lauf ca. 6:20 min/km in ca.
3:05 h (29) Gesamt-km 61

Woche 3:

Mo RT
Di 10 min Jog, 3 mal 5 km in 27:55 min,
dazwischen und danach je 10 min Jog
(20)
Mi RT
Do 10 min Jog, 50 min MDL 6:30/km;
10 min Jog (10)
Fr RT
Sa 60 min LDL 6:40/km (9)
So Testlauf 30 km auf ebenem Asphalt in
3:05 h, Tempo 6:10/km, 1 km Ausl.
(31) Gesamt-km 70

Woche 2:

Mo RT
Di 10 min Jog, 10 mal 700 m ini
3:55 min, dazwischen 100 m
Trabpause; 10 min Jog (11)
Mi RT
Do 10 min Jog, 60 min MRT 5:35 min/km
oder Puls 80%, Hfmax 10 min Jog (14)
Fr RT
Sa 40 min LDL 6:40/km (6)
So 2 km Jog, 10-km-Wettkampf, 2 km Jog
(14) Gesamt-km 46

Letzte Woche

Mo RT
Di 65 min MDL 6:30/km (10)
Mi 10 min Jog, 10 km MRT 5:35/km;
10 min Jog (13)
Do RT
Fr RT
Sa 30 min Jog
So Marathon-Wettkampf 42,195 km in
3:59:06 Stunden, Tempo durchschnitt-
lich 5:40/km (43) Gesamt-km 66