



Locker zu 1:50 h im Halbmarathon

Von Manfred Steffny

Seine Karriere ist erstaunlich. Erst nur ein Kunstprodukt – die halbe Sache eines Mythos – verdrängt der Abkömmling Halbmarathon seinen Erzeuger. Ein Generationsproblem? Es gibt mehr Halbmarathonläufer als Marathonläufer, und es sieht so aus, als würden die krummen 21,095 km bald auch die 10 km als beliebteste Laufdisziplin ablösen. Aber es wird wenig speziell für diese Strecke trainiert. Dabei ist alles viel einfacher als beim Marathon: keine langen Stoffwechselläufe nötig, weniger Zeitaufwand in der Vorbereitung und beim Wettkampf, keine Einsamkeit unterwegs, schnelle Erholung, mehr Wettkampflust.

Analysen wir den größten deutschen Halbmarathons in Berlin, der auch insofern repräsentativer ist als sein großer Bruder Marathon, weil er kaum ein touristischer Lauf ist, zu dem man mit Familie fährt. Die Hälfte der Teilnehmer schafft es unter zwei Stunden. Von 22.255 Finishern des Jahres 2013 kamen 11.073 unter zwei Stunden ins Ziel. Dabei wird der Schnitt vom hier immer noch schwächeren Geschlecht negativ beeinflusst. 8.898 von 14.396 Männern blieben sub2, dagegen nur 2.175 von 7.859 Finisherinnen. Das sieht erst enttäuschend schlecht für die Frauen aus. Aber: die mittlere Endzeit bei Männern beträgt 1:55:00, die der Frauen 2:09:47 h. Und damit sind wir wieder genau bei den 10% Ausdauerminus der Frauen, der durch andere Muskel- und Fettzusammensetzung und Grundschnelligkeit bedingt ist. Sehen wir uns die 10-min-Abschnitte bei den Männern an:

Bei den Männern liegt der höchste Finisher-Anteil zwischen 1:50 und 2:00 Stunden. Da stürmen bis zu einem Dutzend Läufer gleichzeitig über die Ziellinie. Die größte Schwarmbildung bei den Frauen liegt zwischen 2:00 und 2:10 Stunden mit 1.795. Eins zum Trost: 2:06 ergeben immer noch einen Schnitt von 10 km/h, doppelt so schnell wie ein Fußgänger. Dahinter wackelt der Schwanz kräftiger als bei den Männern. Zwischen 2:10 und 2:20 h sind es immer noch ähnlich viele Frauen: 1.668 und da-

Anzahl Männer 21,1 Berlin 2013 / Frauen:

| | | |
|------------------|-------|-------|
| sub 1:29:59 = | 830 | 57 |
| 1:30 – 1:39:59 = | 1.836 | 183 |
| 1:40 – 1:49:59 = | 2.934 | 571 |
| 1:50 – 1:59:59 = | 3.298 | 1.364 |
| 2:00 – 2:09:59 = | 2.347 | 1.795 |
| 2:10 – 2:19:59 = | 1.528 | 1.668 |
| 2:20 – 2:29:59 = | 906 | 1.179 |

mit überholen sie die Männer in diesem Bereich! Nehmen die Frauen die Sache nicht so ernst oder trauen sich die Männer in diesem Bereich nicht mehr auf die Straße? Anscheinend beides.

Verbesserungsfähig sind alle Läufer und Läuferinnen über zwei Stunden. Da genügt schon eine Grundschnelligkeit von 53 min über 10 km und regelmäßiges Training von ein bis zwei Jahren. Da schon so viele die zwei Stunden gepackt haben, sollte man sich neue Ziele setzen. Und die nächste Hürde ist nun mal 1:50 h. Der Sprung ist nicht so gewaltig, er geht noch nicht an die eigenen Ressourcen, aber eine 10-km-Bestzeit von um oder unter 50 min ist erforderlich. Anders als im Marathon muss man einen Einbruch auf der Strecke nicht befürchten, wenn man in den letzten zwölf Wochen am Wochenende mehrfach zwei Stunden langsam am Stück gelaufen ist (6:30 min/km). Dann kann man verhältnismäßig easy ein einmal eingeschlagenes Tempo halten. Man braucht keine Überdistanzläufe, sondern muss nur die 15 km mit einem schnelleren Dauerlauf voll im Griff haben. Der „Long Jog“ des Marathonläufers wird zum „Fast Foot“ über 90 min. Wettkampf-Testläufe über 10 km kann man überall haben, aber man muss auch zwischendurch regelmäßig trainieren.

Mit vier Trainingseinheiten in der Woche kommt man hin. Nur in den letzten beiden Wochen sollten es fünf Einheiten sein. Insgesamt sollten Dauerläufe zwischen 10 km (oder eine Stunde) und 17 km (90 min) im Mittelpunkt stehen bei Tempo 6:20 min/km (LDL) und 5:30 min (SDL). Das Renntempo von 5:12 min/km kann man schon mal in der Vorwettbewerbwoche als 3 x 3.000 m oder 2 x 5.000 m als Wettkampftest absolvieren. Quantitativ genügen für diejenigen mit einer 10-km-Bestzeit von +/- 48 min 50 km in der Woche, wer gegen 50-51 min tendiert, muss mehr tun, um die Leistung über die Ausdauer zu erzielen. Aber 60 km in der Woche reichen. Und bitte nicht im Tempo 5:00 min/km laufen, denn die sind für Läufer im Bereich 1:45 h das adäquate Renntempo.



Dichte Felder beim Halbmarathon in Berlin sorgen dafür, dass man in großen Gruppen laufen kann. Bis zu zehn Läufer überschreiten gleichzeitig die Ziellinie. Foto: Schubert

Die letzten 14 Tage vor HM sub 1:50 h

| | |
|----|------------------------------|
| Mo | 10 km LDL (6:00 min/km) |
| Di | 17 km SDL (5:30min/km) |
| Mi | Ruhetag |
| Do | 3 x 3.000 m RT (5:12 min/km) |
| Fr | Ruhetag |
| Sa | 15 km MDL (5:45 min/km) |
| So | 12 km LDL (6:20 min/km) |

| | |
|----|---------------------------|
| Mo | Ruhetag |
| Di | 15x350 m in 1:50 min (RT) |
| Mi | 12 km LDL (6:20 min/km) |
| Do | 10 km LDL (6:00 min/km) |
| Fr | Ruhetag |
| Sa | 30 min Joggen |
| So | Halbmarathon sub 1:50 h |

LDL=langsamer Dauerlauf, MDL= mittlerer Dauerlauf, SDL= schneller Dauerlauf, RT= Renntempo