Im Sommer schneller werden

Sommertraining bei angenehmem Wetter, in kurzer, poppiger Kleidung und flottem Tempo ist eine tolle Sache. Deshalb wird im Sommer nicht nur wesentlich öfter, sondern auch wesentlich schneller als in anderen Jahreszeiten gelaufen. Doch birgt dieses Training auch Risiken.

Von Dr. Tasso Vounatsos

Die noch milde Hamburger Sonne gab beim diesjährigen Marathon einen Vorgeschmack auf den Sommer.
Foto: Mast

Nicht wenige LangstreckenläuferInnen verstehen unter dem Begriff Schnelligkeitstraining das Laufen von bestimmten Streckenlängen (meistens der „Hausrunde") so schnell wie möglich. Oder schnelles Laufen auf der Tartan-Bahn wie die Sprinter und Mittelstreckenläufer. Oder Minutenläufe bis zur Erschöpfung auf der Straße oder auf Naturwegen. Auf diese Art und Weise wird unangemessen mit Trainingsmethoden hantiert und Raubbau am Körper betrieben. Verletzungsanfälligkeit und die Gefahr des Übertrainings sind enorm.

Zu oft, zu viel und zu schnelles Laufen führt zu akuten Verletzungen, chronischen Überlastungs-Reaktionen und schwächt das Immunsystem.

In schnellem Tempo laufen, ist im Langstreckenlauf ein Spiel mit dem Feuer. Vernünftiger Einsatz bringt rasch enormen Leistungszuwachs, übertriebener Einsatz dagegen führt zur Zerstörung der mühsam über Monate antrainierten Form. Scharenweise findet man deswegen im Frühsommer die Verletzten und Dauer-Sommer-Grippekranken Läufer.

Die erhofften Verbesserungen auf den längeren Wettkampfstrecken (10 km oder Halbmarathon) sind wenn überhaupt wegen Krankheit und Verletzung mit ungeeigneten „Masochisten-Training" nur selten realisierbar.

Grundschnelligkeit und Grundausdauer

Was hat man nun unter der Schnelligkeit des Langstreckenläufers zu verstehen? Sicher nicht die so genannte "Grundschnelligkeit" des Sprinters. In der Fachliteratur wird diese Fähigkeit als kombinierte motorische Eigenschaft von Schnell-**Kraft** und Koordination beschrieben und oft auch als "Sprintvermögen" bezeichnet. Mit Verbesserung dieser Fähigkeit können Bewegungsabläufe (z.B. der Laufschritt) in kürzestmöglicher Zeit durchgeführt werden.

Der neuseeländische Erfolgstrainer Artur Lydiard erkannte als Erster, dass bereits in einem Mittelstreckenrennen (und erst recht beim Langstreckenlauf), nicht der Läufer mit der besten 100-m-Bestzeit gewinnt. Vielmehr derjenige Läufer, der in der Lage ist, ein vorgegebenes Lauftempo am längsten beizubehalten. Je länger die Wettkampfstrecke wird, desto weniger Einfluss hat das Sprintvermögen auf die gelaufene Endzeit.

Die Schnelligkeit des Langstreckenläufers kann besser umschrieben werden mit dem Begriff „Schnelligkeitsausdauer". Doch leider ist dieser Begriff in der Sportwissenschaft vor allem für die Sprint- und Mittelstrecken reserviert und mit der Fähigkeit verknüpft, bei Übersäuerung das Tempo zu halten. Deshalb möchte ich – um Missverständnissen vorzubeugen – besser den Begriff **„Grundausdauer"** verwenden.

Der Gradmesser für die Grundausdauer ist die 1.000-m-Zeit bzw. die 10.000-m-Zeit. Mit Kenntnis dieser Zeiten kann man mit Hilfe der Formeln von Toni Nett und Manfred Steffny errechnen, wie es um das Leistungsvermögen für längere Strecken (bei parallel konsequent durchgeführten langsamen Ausdauertraining) bestellt ist:

Einige dieser Formeln:

1.000-m-Zeit x 12 = aktuell mögliche **10.000-m-Zeit**

(10.000-m-Zeit - 1 min), das ganze geteilt durch 2 = aktuell mögliche **5.000-m-Zeit**

10.000-m-Zeit x 2,21 = aktuell mögliche **Halbmarathon-Zeit**

10.000-m-Zeit x 4,66 = aktuell mögliche **Marathon-Zeit**

Im Verlauf einer Läuferkarriere ist also die Entwicklung z.B. der (Halb)Marathonbestzeit aufgrund der aktuellen Grundausdauer voraussehbar und kann entsprechend die notwendige Wettkampf-Laufgeschwindigkeit z.B. bei Wiederholungsläufen, Intervall-Belastungen oder Tempoläufen auf genaue abgemessenen Strecken trainiert werden.

Die Garantie zum „Schneller werden" lautet deshalb:

Trainiere schnelle Einheiten entsprechend Deiner Grundausdauer.

Übers Jahr betrachtet ist der Frühsommer ein idealer Zeitraum, um als Langstreckenläufer schnelleres Training in die Lauf-Routine einzubauen. Wettkämpfe in der Spezialdisziplin Marathon gibt es wenige und dafür ein großes Wettkampfangebot an kürzeren Strecken bis zu Halbmarathon. Da hat man immer wieder Gelegenheit, die Grundausdauer zu überprüfen.

Die Trainingsmittel zum „schneller werden"

1. Der schnelle Dauerlauf

Dieses Trainingsmittel wird oft auch als Tempo-Dauerlauf bezeichnet. Die Geschwindigkeit liegt hier in einem Bereich, der auf jeden Fall langsamer ist als die Wettkampfgeschwindigkeit für 10 km. Sie kann auch identisch mit der Geschwindigkeit im Marathon sein (Marathon-Renntempo). Wird dieses Trainingsmittel von Anfang an eingesetzt, um die Grundausdauer zu verbessern, so sollte die maximale Belastungsdauer in diesem Tempo zwischen 10 und 40 min liegen.

Die Ermüdung wird sonst zu groß für die Rahmenbedingungen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt? Oft und unverhofft fühlen sich Läufer während eines normalen Trainingslaufes in mittlerem Dauerlauftempo in unheimlich guter Verfassung und möchten „Gas geben". Dies wäre ein idealer Moment, um einen schnellen Dauerlauf in das Wochenpensum einzubauen. Eine mögliche Trainingseinheit könnte folgendermaßen aussehen:

- Langsames Einlaufen ca. 10 min
- Gymnastik, ca. 5 min
- mittlerer Dauerlauf, 10 min
- schneller Dauerlauf 20-30 min
- Langsames Auslaufen, ca. 10 min
- Gymnastik, ca. 5 min

Gesamt-Laufdauer somit 50-60 min. Gesamt Trainingsdauer 60-70 min.

2. Fahrtspiel

Dieser Trainingsform wurde vom schwedischen Meistertrainer Gösta Ölander (und seinem Partner Gösse Holmer) in den 1940er Jahren eingeführt. Fahrtspiel (schwedisch „Fartlek") bedeutet unplanmäßiges, den Umgebungsbedingungen angepasstes Wechseln der Laufgeschwindigkeit. Nicht die Uhr, sondern die Natur bestimmt, ob gerade gerannt, gejoggt, gesprintet oder gegangen wird. Idealerweise wird ein Fahrtspiel in welligem Gelände und auf Naturboden gelaufen.

Lange Hügelhänge mit geringem Anstiegswinkel können mit Volldampf genommen werden, um anschließend joggend bzw. gehend (und damit schonend für den Bewegungsapparat) wieder hinab getrabt zu werden.

Weicher, morastiger Boden verlangt eine sehr starke Waden- und Oberschenkelarbeit, während Flachstücke auf festem Untergrund zu langen Sprints oder zu gemächlichen Dackeltrabpassagen einladen.

Durch das Fahrtspiel werden sowohl das Herz-Kreislaufsystem, als auch der Stoffwechsel, von ansonsten unterforderten Muskelpartien getrimmt. Der unebene und ständig wechselnde Untergrund schult die Koordination und Kraftausdauer der Muskulatur. Der ständig wechselnde Laufstil verteilt die Belastungen auf viele verschiedene Punkte des Bewegungssystems. Somit resultiert eine Verminderung der Überlastungsgefahr durch Einseitigkeit.

Die Überlegenheit dieser (von Ölanders Schützlingen ganzjährig angewandten) Methode spiegelte sich in Olympischen Goldmedaillen in drei unterschiedlichen Ausdauersportarten: im Skilanglauf, im Eisschnelllauf und in den leichtathletischen Laufdisziplinen.

Im Langstreckenlauf kann der/die LäuferIn das Fahrtspiel bei jedem Wetter und in jeder Trainingsphase anwenden. Ein lockeres Fahrtspiel von 30 min kann als Regenerationstraining in der Woche vor einem Kurzwettkampf genauso angewandt werden, wie ein hartes einstündiges Fahrtspiel als Ersatz für einen ausgefallenen 5- oder 10-km-Wettkampf. Das Fehlen der Uhr und der Kilometerkontrolle bietet guten Schutz vor Erschöpfung. Der Körper kann sich im Rahmen der Tagesform ausbelasten.

3. Wiederholungsläufe

Bei dieser Trainingsform sollen möglichst gleichförmige Belastungen mit verhältnismäßig langen Pausen mehrmals hintereinander durchgeführt werden. Dabei kann die Streckenlänge oder die Belastungszeit von vornherein festgesetzt werden.

Populäre Formen sind zum Beispiel Serien von **1.000-m-Läufen** im aktuellen Renntempo von 10 km mit dazwischenliegenden 1.000 m Trabpausen. Oder Minutenläufe nach dem Pyramiden-Prinzip.

Wichtig ist, die Pause lange genug auszuwählen, um praktisch komplett erholt (der Puls sollte unter 130 Schläge/min betragen) die nächste Belastung zu beginnen.

Zur Verbesserung ihrer Grundausdauer können zum Beispiel **4-8x1.000 m** entlang eines Flusses (Flussmarkierungen alle 500 m) im Tempo der aktuellen 10-km-Zeit „herunterschrubbt" werden.

Beim Abendtraining im Dunkeln, kann mit eingestelltem Countdown-Piepser der Armbanduhr ein Pyramiden-Training von z.B. **2-4-6-4-2** min mit gleich langen Trabpausen zwischen den Belastungen im schnellen Dauerlauf gelaufen werden.

Dabei kann die Uhr alle 2 min piepsen, um die verbleibende Belastungs- bzw. Pausen-Zeit anzugeben. Besonderer Wert sollte darauf gelegt werden, die 2-min-Läufe tatsächlich im gleichen Tempo wie den 8-min-Lauf zurückzulegen.

Mit dem Herannahen eines Marathonwettkampfes im Herbst, können auch längere Belastungen wie zum Beispiel **4 x 2.000 m** oder **3 x 3.000 m** etwas langsamer als das aktuelle 10-km-Tempo für Feuer unter dem Allerwertesten sorgen. Auch nicht exakt ausgemessene Park- oder Naturstrecken sind ein beliebter Tummelplatz für dieses Trainingsmittel.

Ein Trainingsabend könnte so aussehen:

13:37 min Einlaufen bis zur bekannten Parkrunde.

Vier Umrundungen in 6:32-6:53 min mit je einer Umrundung als Trabpause.

Auslaufen als Nachhauseweg in 14:06 min.

Gesamt Trainingsdauer: 88 min.

Dabei liegt die eigene Bestzeit für eine Umrundung bei 5:56 min.

4. Intervalltraining

Diese Trainingsform wurde in Amerika erfunden, in Freiburg sportmedizinisch untermauert und in den 1950er Jahren durch den tschechischen Olympioniken Emil Zatopek populär gemacht. Es handelt sich um wiederholte schnelle Läufe von **100-500 m Länge**. In den relativ **kurzen Pausen** kommt es zu keiner vollständigen Erholung, so dass sich die Ermüdung mit jeder Belastung summiert. Man spricht deswegen auch vom Prinzip der „lohnenden Pause", da sich das Herz-Kreislauf-System auch während der Pausen auf ständig hohem Belastungsniveau befindet.

Sehr beliebt ist diese Trainingsform bei solchen Menschen, die eine genaue Normierung ihres Trainings wünschen und peinlich genau jeden Meter und jeden Herzschlag in ihr Trainingstagebuch eintragen. Idealerweise wird das Intervalltraining auf Stadion-Rundbahnen bei guten Wetterbedingungen durchgeführt. Nachteile sind Eintönigkeit und Überlastungsgefahr durch gleichartige Belastung. Hauptsächlich in den Sommermonaten kann Intervalltraining sehr gut zum Einstudieren des Renntempos für Wettkämpfe von 400 m bis zu 10 Meilen Länge eingesetzt werden.

Zur Verbesserung der Grundausdauer genügt es für Marathonläufer eine Laufgeschwindigkeit von knapp unterhalb des aktuellen 10 km Renntempos anzuschlagen. Vorsicht! Durch die kurze Belastungsdauer ist die Verführung groß, die Belastungen in sehr viel schnelleren Tempo abzuleisten und/oder die Zahl der Wiederholungen zu überziehen.

Die Menge macht das Gift! Verheerende Übertrainingszustände resultierten in den 1960er Jahren durch übertriebenen Einsatz des Intervalltrainings nach dem „Freiburger Modell", so dass diese Trainingsform in ein negatives Image geriet und zunehmend durch andere Trainingsformen ersetzt wurde.

Um Bestzeiten von 3.000 bis 15 km vorzubereiten, sollte maximal 80% der Wettkampf-Streckenkenlänge als Intervall-Belastung trainiert werden. Also für einen 5-km-Lauf maximal 4 km und für einen 10er maximal 8 km.

Für das Aufbautraining zu einem Herbstmarathon kann Intervalltraining auch der Marathon-Bestzeit auf die Sprünge helfen. Zum Beispiel auf abgelegenen Landstraßen (alle 50 m ein Straßenrand-Markierungspfosten) oder entlang eines Flussufers (Markierungen für die Schifffahrt alle 500 m) können insgesamt 3 bis 8 schnelle km in Portionen von 200 bis 500 m im aktuellen 10-km-Renntempo mit gleich langer Pause gepowert werden. Ein ausgiebiges Ein- und Auslaufen und entsprechende Gymnastik sind natürlich obligatorisch.

5. Crescendo

Eine Erfindung des Laufpioniers Dr. med. van Aaken. Gelaufen wird auf der gleichen Runde mit immer schneller werdenden

Tempo. Zum **Einlaufen** wird mit einem langsamen Zuckeltrab begonnen. Nach Absolvierung der ersten Runde erfolgt eine **Geschwindigkeitserhöhung** auf normalem mittleren Dauerlauf (Faustregel für den mittleren Dauerlauf: Aktuelle 1.000 m Zeit x 1,5 oder Herzfrequenz etwa 70-75% der maximalen Herzfrequenz). Die **folgende Runde** bringt eine **Steigerung** auf schnellen Dauerlauf (Faustregel für schnellen Dauerlauf: Aktuelle 1.000-m-Zeit x 1,2 oder Herzfrequenz über 80% der maximalen Herzfrequenz). Schließlich wird der Versuch unternommen, die Runde **so schnell wie möglich** (submaximal) zu durchlaufen.

Die **Rundenlänge** sollte für MarathonläuferInnen über der 3-h-Marke circa 1,5 km betragen. Für schnellere Marathonis sollte sich die Runde auf ca. 2,5 km belaufen.

In leichter Abwandlung des oben beschriebenen Prinzips könnte eine Trainingseinheit folgendermaßen aussehen:

Für wenig Erfahrene:

- Einlaufen bis zur Runde mindestens 10 min
- 5 min Gymnastik
- Erste Runde als mittlerer Dauerlauf
- Zweite Runde ca. 1 min schneller
- Dritte Runde nochmals ca. 1 min schneller
- Vierte Runde schnellstmöglich
- Auslaufen, mindestens 10 min-Gymnastik.

Für einen Läufer mit einer Bestzeit im Marathon von unter 3 Stunden:

- Einlaufen bis zur 2,5 km langen Crescendorunde (mindestens 10 min)
- Gymnastik
- Erste Runde als mittlerer Dauerlauf
- Zweite Runde im geplanten Marathon-Renntempo
- Dritte Runde im 10-km-Renntempo
- Vierte Runde schnellstmöglich
- Auslaufen als nach Hauseweg
- Gymnastik

6. Testwettkämpfe

Für eine Verbesserung der Wettkampfzeit auf einer bestimmten Strecke ist die Teilnahme an Wertkämpfen über kürzere Distanzen unabdingbar. Im Konkurrenzdruck können Läufer und Läuferinnen auf die Zähne beißen und über sich hinauswachsen. Tempobereiche, die im Einzeltraining über längere Zeit kaum ausgehalten werden, können so im Rudel und als Test für den Ernstfall geübt werden. So kann zum Beispiel der lang gezogene Endspurt trotz schwerer Beine trainiert werden. Rahmenbedingungen und Motivation können hautnah erlebt und besser verarbeitet werden. Für die Unerfahrenen kann das geplante Marathontempo mit Hilfe von km-Schildern und genauen Zwischenzeiten kontrolliert gelaufen werden.

Wettkämpfe schulen nicht nur die Grundausdauer, sondern vor allem auch das psychische Durchhaltevermögen. Fehler können ohne großen Schaden für die Form begangen, erkannt und behoben werden. Das Sportgerät (Schuhe und Bekleidung) und der eigene Körper (zum Beispiel Verträglichkeit von Elektrolytgetränken) bei Hitze und psychischen Stress getestet werden.

Verschiedene Wettkampfstrategien können ausprobiert werden: Positionskämpfe in einer Gruppe, Vorne-weg-laufen, Sich-an-eine-Gruppe-hinten-dran-hängen, Führungsarbeit in einer Gruppe vorgeben etc. Aber auch Entspannungsmöglichkeiten während des Laufens und das Beobachtungsvermögen für das Verhalten der Mitläufer unter Wettkampfbedingungen können geübt werden.

Schließlich bieten die genau abgemessenen Strecken bei Wettkämpfen (wenn annähernd gleiche Wetter- und Streckenbedingungen herrschen) eine gute Formkontrolle, ohne übergroße Ermüdungsrückstände. Damit können für die weitere Trainingsgestaltung Rückschlüsse gezogen werden, zum Beispiel die Anpassung der Trainingsgeschwindigkeiten aufgrund einer deutlichen Verbesserung der 10.000-m- Zeit.

Natürlich müssen bei der Wettkampfplanung Schwerpunkte gesetzt werden: Der Marathonläufer ist in erster Linie Marathonläufer; die kürzeren Wettkampfstrecken sind nur Mittel zum Zweck (Marathonbestzeit).

Für die „Rennmaschinen", die von Wettkampf zu Wettkampf tingeln, muss deswegen auch die Warnung ausgesprochen werden: Wer sich Wochenende für Wochenende auf allen möglichen Wettkampfstrecken verausgabt, kann auf lange Sicht seine Leistungsfähigkeit im Marathon nicht ausreizen.

Der am häufigsten hier begangene Irrtum liegt in der Annahme, ein 10-km-Rennen oder die Standardtrainingsrunde müssten zu jeder Jahreszeit in persönlicher Bestzeit oder zumindest in annähernd gleicher Endzeit gelaufen werden können. Eine klare Differenzierung zwischen „Test-Wettkämpfen" und „Höhepunkten" muss vor dem ersten Laufschritt feststehen.

Wie oft?

Abschließend noch ein Wörtchen zur Häufigkeit des Tempotrainings: Tempotraining soll das Salz in der Suppe des Langstreckenläufers sein. Eine Einheit schnelles Laufen pro Woche ist deshalb für die meisten Läufer und Läuferinnen genug des Guten. Tempotraining soll nicht zu Stress ausarten.

Wer lediglich als GenussläuferIn mit gezügeltem Ehrgeiz die Laufschuhe schnürt, kommt mit einer schnellen Einheit pro Woche auf jeden Fall aus. Wird im Herbst ein Marathon geplant, werden im Sommertraining mindestens noch ein mittlerer Dauerlauf (ca. 1 h) und ein langer Lauf am Wochenende benötigt. Damit kommt man/frau auf die Mindestkilometerzahl von 42 km pro Woche, die ein Durchlaufen des Herbstmarathons ohne Gehpausen erst möglich macht.

An manchen Wochenenden mit einem Wettkampf wird zweimal Tempoarbeit das Wochenpensum schmücken. Mehr schnelles Laufen pro Woche bedeutet für diesen Läuferschlag Gefahr für Form und Gesundheit.

Ambitionierte LangstreckenläuferInnen mit einem Pensum von mehr als 60 Gesamtkm pro Woche, können einige wenige Wochen pro Jahr vertragen, in welchen 2 x schnell trainiert und ein Kurz-Wettkampf gelaufen werden. Ein oft praktiziertes Schema kann schnelles Laufen an den Tagen Dienstag/Donnerstag/Sonntag beinhalten.

Zum Beispiel Dienstag: 6-8 x 1.000 m Wiederholungsläufe, Donnerstag: Intervall-Training 12 x 400 m auf der Bahn und Sonntag ein 10 km Straßenlauf. So ein Paket sollte allerdings nicht ständig wiederholt werden.

Kein(e) Läufer(In) sollte sich an einem schlechten Tag schämen, ein Rennen oder einen begonnenes Tempotraining abzuhaken und zu einem lockeren Lauf umzufunktionieren.

Folgende Empfehlung vor allem amerikanischer Leistungsphysiologen und Trainer sollten LäuferInnen aller Leistungsklassen unbedingt beherzigen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben:

Nach einem erschöpfenden Wettkampf, sollte schnelles Training soviele Tage ausgesetzt werden, wie die gelaufene Wettkampf Meilen hatte.

Das heißt: Schnelles Training ist verboten für drei Tage nach einem 5-km-Rennen, für sechs Tage nach einem 10-km-Rennen und für ganze 13 Tage nach einem Halbmarathon!

Die Vielfalt der Trainingsmittel zum Schneller werden widerlegt eindeutig den alten Einwand Langstreckenlauf sei eine monotone und damit langweilige Sportart.

Tempotraining in vernünftigem Ausmaß, kann sehr großen Spaß machen, vor allem dann, wenn der Läufer kein Sklave des eigenen Ehrgeizes ist und sich von vornherein nicht zu hochgesteckte Ziele setzt.

Für das ambitionierte Lauftraining gilt, wie in so vielen anderen Lebensbereichen: Erst den Kopf einschalten und dann den schnellen Gang einlegen.

Mehr Informationen zum „schneller werden und dabei gesund bleiben" finden Sie kostenlos auf meiner Homepage **www.derlaufdoktor.de.**