

Heißes Feuer im alten Ofen

von Peter Greif. Version 26.03.2002

Ein Vorwort, welches Sie unbedingt lesen sollten

Hallo liebe laufende Leserin, lieber Leser!

Für wen ist dieser Marathon-Trainingsplan gedacht? In der Hauptsache für Läufer(innen), die schon älter als 45 Jahre sind und ihrem Ehrgeiz noch offen in die Augen schauen können. Möchten Sie den Marathon nur schaffen und die Zeit ist Ihnen egal? Dann ist dies nicht der richtige Plan für Sie. Trainieren Sie besser nach einer leichten Trainings-Anweisung, die Sie in jeder Läuferzeitschrift finden. Mit so einem Plan schaffen Sie die 42,2 km auch, zwar etwas langsamer, aber mit einem deutlich geringeren Aufwand. Der „heiße Ofen“ ist etwas anderes, denn das was ich Ihnen zumute, ist kein schmusiger „Hauptsache-Du-kommst-durch-Plan“, sondern ein Trainingsplan mit hohen Anforderungen und leistungssportlichen Zuschnitt. Darum muss ich Sie auch mit Nachdruck warnen!

1. Warnung

Dies ist auch kein Oma- und Opa-Marathonplan und ebenso keiner für Publikumswinker, Verpflegungsstellen-Plünderer oder Feldvorsichtertreiber. Dieser Plan versucht Sie in der schnellsten Zeit in das Ziel der 42,2 km zu bringen. Mittel zum Zweck ist die moderne Trainingslehre, meine 21jährige Erfahrung als Trainer, Läufer von 60 Marathonrennen und professioneller Trainingsplan-Schreiber. Bei dem Plan den ich hier schreibe, gehe ich davon aus, dass der zu trainierende Sportler hohe Ansprüche an sich stellt und bereit ist, die Ansprüche auch mit einem entsprechenden Arbeitseinsatz zu erfüllen.

Denken Sie bitte nicht, in den folgenden Zeilen eine „immer mit der Ruhe-Mentalität“ zu finden, weil sie sich an nicht mehr so ganz junge Leute richtet. Nein, das wird nicht so sein! In den nächsten Wochen werden hohe Anforderungen in einem dichten zeitlichen Rahmen an Sie gestellt.

Sie könnten zudem den Glauben huldigen, nur aufgrund Ihres fortgeschrittenen Alters im Training langsamer laufen oder weniger km absolvieren zu müssen. Mitnichten! Die Kraft, die in Ihnen steckt können wir nur rausholen, wenn Sie bereit sind richtig zu rennen und km zu „schrubben“ wie ein hungriger Wolf auf der Jagd. Mit alleinigen Lauftreff-Quassel-Training geht das leider nicht. Natürlich werden Sie nicht mehr das gleiche erreichen können wie unter gleichen Umständen vor 20 Jahren, aber Sie sind im jetzigen reifen Alter genau so trainierbar wie ein junger Mensch. Auch die Trainingsreize wirken bei Ihnen ebenso wie bei einem ganz jungen Menschen. **Im Gegensatz zu diesem benötigen Sie aber eine längere Regenerationszeit nach harten Trainingsbelastungen und eine vorsichtigere Umfangs- und Intensitätssteigerung.**

Die moderatere Steigerung der Trainingsbelastungen ist wichtig, um besonders dem empfindlichen Gelenkknorpel Zeit zur Anpassung zu geben. Dazu dienen die 4 Grundlagenwochen, die langsam zum Marathontraining hinführen. Außerdem geht dieser Plan davon aus, dass Sie vor dem Start der Grundlagenwochen schon mindestens 25 km an einem Stück laufen können.

Anti-Streßplan

Geeignet ist dieser Marathon-Trainingsplan natürlich auch für jüngere Personen, die nicht ganz so hart trainieren wollen, wie in dem zehntausendfach genutzten Bestseller-Trainingsplan „Count-Down-zur Bestzeit“ vorgegeben. Das gilt besonders für die Sportler(innen), die im Alltag besonders hohem Stress ausgesetzt sind. Dieser Personenkreis ist anfällig sich mit dem normalen „Count-Down“ überzutrainieren. Stress muss immer zur Trainingsbelastung hinzugerechnet werden, ohne dass dieser Stress aber zum Trainingserfolg beiträgt. Man kann es auch anders ausdrücken: Wer leistungsgemäß trainieren will, muss möglichst viel Ruhe haben.

2. Warnung!

Wenn Sie denken, dass Sie für einen Marathon nur körperlich fit sein müssen, dann muss ich Ihnen mir Bedauern mitteilen, dass Sie sich irren. Marathon ist auch eine seelische, und intellektuelle Herausforderung. Ein Läufer meines Vereins drückt das ganz schlicht aus: „Laufen findet hauptsächlich im Kopf statt“. So möchte ich Sie durch die nachfolgenden Zeilen auch geistig so hochleistungsfähig machen, so dass Sie die 42,2 km mit einem Gefühl der Überlegenheit laufen können und vor allem, dass Sie sich im „Griff“ haben. Dazu wende ich manchmal unterschwellig

wirkende Psychotricks an, in anderen Fällen stichele ich Ihren Ehrgeiz mit etwas härteren Mitteln an. Mögen diese „Anmache“ Ihrer Psyche nicht, dann bin ich nicht der richtige Partner für Sie.

3. Warnung!

Vorsichtig! Lesen Sie nicht weiter, wenn Sie es nicht vertragen können, dass man Ihnen den Spiegel vorhält. Dies ist ein Marathon-Trainingsplan für nicht mehr ganz junge Menschen. Und ich werde in den folgenden Zeilen unter anderem versuchen, Ihnen klar zu machen, wo Ihre Motivation liegt um sich überhaupt mit Ehrgeiz an die 42,2 km zu wagen. Wenn Sie sich selbst nicht ein bisschen „auf den Arm nehmen können“, wird es schwer für Sie. Verfügen Sie hingegen über ein gerütteltes Maß an Selbstironie, dann werden wir gemeinsam viel zu lachen haben.

Wie sieht es bei Ihnen mit der Tierhaltung aus? Sind Sie ein stolzer Besitzer eines inneren Schweinehunds? Es soll Leute geben, die verfügen über solch ein Lebewesen nicht. Falls das so ist, dann brauchen Sie auch nicht weiterzulesen, denn Sie werden sowieso alles schaffen, was Sie sich vornehmen.

Wenn Sie aber Ihren „inneren Schweinehund“ kennen und ihn als unser beider Gegner anerkennen, dann klappt es auch mit dem Trainer. In meiner bekannterweise nicht sehr zurückhaltenden Art, werde ich dieses Tier oft zutiefst beleidigen.

So ein Seelenkampfhund ist eigentlich ganz anders, als sein Name vorgibt. Er kommt eher subtil und schmeichelnd daher. Ein gepflegter innerer Verleugner ist wirklich nett und stubenrein. Er sagt dann so liebe Sachen zu Ihnen, wie: „leg Dich doch auf die Couch, es war so ein harter Tag heute“ oder: „ein Bier können wir noch“- oder: „9 km sind auch genug“, auch: „bei diesem Wetter kann man doch wirklich nicht trainieren“, besonders oft kommt: „wenn Du noch mehr abnimmst, siehst Du richtig schlecht aus, iss noch ein Stück“. Richtig unangenehm wird er aber erst in 3 Wochen, wenn Sie morgens aufstehen und Ihnen schmerzen alle Knochen. Dann fängt er an zu toben in Ihrem Hirn: „Ich habe Dir doch gleich gesagt, Du sollst diesen Plan sein lassen, der ist viel zu hart!“

Sie müssen mit Ihrem Schweinehund leben, ich aber nicht! Den erkläre ich nämlich für die 12 Wochen nächsten Wochen zu meinem Feind.

Woraus ziehen Sie Ihre Motivation?

Möchten Sie sich beweisen, dass Sie noch immer fit und leistungsfähig sind, obwohl die grauen Haare Ihrem Kopf schon die Aura eines Weisen geben? Sind Sie über 55 Jahre alt und wollen nicht glauben, nun schon in die „Schrottkiste“ zu gehören? Wollen Sie es dem fettgesichtigen Abteilungsleiter mal so richtig zeigen was Power ist? Oder ihren Mitarbeitern nur klar machen, dass Leistung vom intelligenten Einsatz von Willen und Arbeit kommt? Oder geht es Ihnen nur darum sich selbst zu beweisen, die Jugend noch lange nicht hinter sich zu haben. Dass Sie noch immer voller Tatendrang, Kraft und Gesundheit sind. Möchten Sie vielleicht einfach nur das Gefühl genießen schneller zu sein als Holger Meier?

Möglich ist auch, dass Sie früher schon einmal ganz flink auf den Beinen waren. Leider gehören Sie jetzt – männlich – zu der in allen Gesellschaftskreisen häufig vertretenen Art des Unterschnallers. Einen Unterschnaller kennen Sie bestimmt! Er ist leicht daran zu erkennen, dass er seinen Gürtel unterhalb des Bauches bindet! So einem auf diese Weise von unten gestützter Bauch fehlt es nicht unwesentlich an Ästhetik. Vielleicht wollen Sie das kommende harte Training auch dazu nutzen, um Ihren Körper wieder in den stählernen Zustand der jungen Jahre zu versetzen.

Vielleicht sind Sie ja auch weiblich und möchten endlich wieder einmal ohne Probleme einen Bikini anziehen. Endlich einmal wieder richtig essen können, ohne auf die Kalorien zu achten. In die alten Kleider passen, zufrieden in den Spiegel schauen und sich über das neue Selbstwertgefühl freuen. Orangenhaut ade, Bermuda-Short-Bereichs-Fett-Abbau-Training ist angesagt! Und das Sie die alte „Ziege“ von Maria Zänkisch auch schlagen wollen, obwohl die immer so freundlich grüßt, ist auch klar.

Oder wollen Sie nur endlich Ihre Traumzeit laufen? Siegen über die Uhr, Ihren und der anderen Zweifel? Aus dem „Traumzeitenziel“ leiten die meisten von uns Ihre Motivation ab. Einmal nur die berühmten Schwellen unterschreiten 4:00, 3:30, die heißbegehrte 3:00 oder gar 2:30. Alles möglich! Setzen Sie sich hohe aber realistische Ziele. Ein 15jähriger der anfängt zu trainieren, darf und sollte bei erkennbarem Talent vom Olympiasieg träumen. Für einen 40jährigen ist ein solches Ziel doch wohl ein bisschen hochgegriffen. Trotzdem setzen Sie sich Ihre Ziele nicht zu niedrig.

Aber kommen Sie niemals auf die Idee sich ein zu niedriges Ziel zu setzen. Einmal unter 4:00 h laufen zu wollen ist kein Fern-, sondern ein Nahziel. Als Großziel taugt es nur für einen Behinderten oder einen Siebzigjährigen. Seien Sie mutig, legen Sie das große Ziel fest und planen Sie erreichbare Zwischenziele. Sie werden an der Aufgabe wachsen.

Tagen Sie hier Ihre Ziele ein:

(Hinweis des Autors: Je nach Darstellung Ihres Browsers oder Druckers kann diese und andere Tabellen „verschoben“ erscheinen. Anders ist es leider bei einem „Download“ nicht möglich)

Meine Ausgangszeit:

Mein großes Ziel:

Zielplanung über Zwischenziele:

An diesen Tagen will ich folgende Ziele erfüllt oder Zeiten gelaufen sein:

Datum	Hauptziel	1. Nebenziel	2. Nebenziel	3. Nebenziel
30.06.2002				
31.12.2002.				
30.06.2003				
31.12.2003				
30.06.2004				
31.12.2004				
30.06.2005				
31.12.2005				
30.06.2006				
31.12.2006				
30.06.2007				
31.12.2007				

Tragen Sie bevor Sie mit dem Plan beginnen Ihre Ziele ein. Wählen Sie als Zwischenziele erreichbare Ziele aus, ohne Ihr Hauptziel aus den Augen zu verlieren. Als Nebenziel wählen Sie die Dinge aus, die wichtig sind und die von Ihnen mit dem nachfolgenden Training beeinflusst werden. Z.B. am 30.6.02 möchte ich 74 kg wiegen oder am 31.12.04 möchte ich Maria Zänkisch das erste Mal geschlagen haben, oder ich möchte bei dieser Meisterschaft mindestens auf Platz 3 sein.

Sie werden sehen, es wird Ihnen einen unglaublichen Spaß machen auf diese Ziel hin zu arbeiten, und wenn Sie ein Zwischenziel erreicht hat, dann wird es Sie mit tiefer Befriedigung erfüllen. Sie können sich statt der halbjährlichen Zwischenziele noch besser Monatsziele aufzeichnen. Das bringt noch mehr Schwung in die Bude.

Wie man die Machbarkeit dieser Ziele verifiziert, dazu kommen wir später.

Wenn wir gemeinsam alle Parameter abklappern und diese lassen den Schluss zu, dass Ihre Pläne machbar sind, dann können Sie sicher sein diese Ziele auch zu erreichen, wenn nichts dazwischen kommt. Sie müssen dazu aber Ihren Verstand einsetzen und nicht nur nach Gefühl handeln. Im gleichen Moment sollten sie aber ebenso den Verstand mit Ihrem Gefühl kontrollieren. Dieser Trainingsplan ist eigentlich nur eine funktionelle Hilfe Ihre Stärken und Schwächen zu kanalisieren. Er arbeitet zuverlässig, weil er nicht aus irgendeiner Phantasie entstanden, sondern tausendfach ausprobiert worden ist. Seine Struktur gleicht den S-Plänen im Greif Club mit denen überragende Erfolge erzielt wurden.

Wenn Sie mit dem „heißen Ofen“ zu trainieren beginnen, dann sollte Ihnen klar sein, dass die Kraft zu der angestrebten Leistung schon in Ihnen steckt, was nicht da ist, kann auch der beste Plan nicht aktivieren. Betrachten Sie sich und Ihre Leistung immer isoliert von anderen. **Wichtig ist was aus Sie IHREM Talent machen. Schauen Sie nicht auf andere. Denken Sie an den Anfangsstatus und was Sie daraus machen.**

Ihr Talent ist wie eine Knospe, die auf Licht, Wasser und Nahrung wartet, um zu erblühen. Es kann aus dieser Knospe nur das heraus kommen, was schon vorher drin war. Der Plan ist bei dieser Betrachtungsweise nur die Anweisung zum Bodenbereiten. Sie werden viel Mühe aufwenden müssen, damit sich eines Tages Ihre Knospe Talent zur vollen Schönheit entfaltet. Ackern, eggen, hacken, gießen und düngen. Damit sind Sie noch nicht am Ziel. Jede Knospe und

jede Blüte ist anfällig gegen Krankheiten. Sie kann abbrechen oder verdorren. Sehr oft wird sie auch gefressen. Wenn Sie dann erblüht ist, finden einige sie hässlich. Am meisten ist sie aber gefährdet durch Sie selbst, weil Sie sich das Erblühen Ihrer Blume zu sehr wünschen, sind Sie eine Gefahr für die Pflanze ihr zuviel Gutes zu geben. Wenn Sie das Maß verlieren für das Nötige und das Mögliche, dann verlieren Sie meist auch den Bezug zur Realität und die Knospe verdorrt, bevor sie sich entfalten kann.

Lesen Sie die Erfolge im „Count Down“ nach

Damit Ihr Erfolg vorprogrammiert ist, kommen Sie nicht umhin an diesen Trainingsplan zu glauben. Eine Hilfe wäre die Aufzählung der bisherigen positiven Effekte meiner Pläne. Das möchte hier nicht ein weiteres Mal schreiben, im „Count-Down“ habe ich das zur Genüge dargestellt. Bitte lesen im „Count-Down-zur-Bestzeit“ nach, zu finden im Internet unter www.greif.de. Dort finden Sie auch das Greif-Club-Magazin in dem die Resultate der individuellen Trainingsplan-Bezieher aufgeführt sind (www.greif.de/club.htm). Ich denke schon, dass das für Sie besonders wichtig ist dort einmal reinzuschauen, weil Sie nicht zweifeln sollten an der Wirksamkeit dieser Arbeitsanweisung. Das würde nur Ihre Kraft lähmen.

Bitte nicht mischen!

Ich kann Sie nur beschwören, machen Sie um Himmelswillen eines nicht: Mischen Sie keine Einheiten verschiedener Trainingspläne zusammen. Es gibt eine Reihe von Mitläufern, die sich für besonders schlau halten. Ihre Kernaussage lautet: „Ich suche mir aus allen mir bekannten Plänen das Beste raus und trainiere danach.“ Dieses Vorhaben zeugt nicht gerade von einer Begabung zum analytischen Denken.

Sie können davon ausgehen, dass die meisten Trainingsanweisungen anderer Autoren auch zum Erfolg führen. Die Wege sind zwar verschieden, es werden andere Erfahrungen verarbeitet und auch unterschiedliche Ziele verfolgt, wie z.B. „Hauptsache Du schaffst die Strecke“! Aber auch bei auf zeitliche Erfolge ausgerichtete Trainingspläne gibt es ganz entscheidende Differenzen im Trainingsaufbau. Ein Beispiel mag das verdeutlichen: Manfred Steffny war einer der ersten, der in seinem Buch „Marathon-Training“ eine komplette 42,2 km-Vorbereitung vorstellte. Er empfiehlt eine Woche vor dem Marathon-Wettkampf noch ein 10 km Rennen. In seinem Trainingssystem passt das, in unserem wäre ein Wettkampf zu diesem Zeitpunkt ein schwerer Fehler. Steffny's Aufbau kennt keine langen Läufe mit Endbeschleunigung, darum fügt er den 10 km-Lauf ein, um einen letzten Formreiz zu setzen. Unsere Endbeschleunigung bringt aber die Form schon vorher schnell und wirkungsvoll in größere Höhen. Sie kostet aber auch Kraft. Diese wird in den letzten 10 Tage vor dem Marathon zurückgewonnen, in denen es keine Endbeschleunigung mehr gibt. Ein Wettkampf in dieser Zeit kann alles zerstören. Das passiert zwar nicht immer, die Gefahr ist aber da.

Wie im „Count Down“ **werden zwei Trainingsrhythmen von je drei Wochen in großen Teilen wiederholt**. Das schafft eine schnelle Sicht auf die Leistungsentwicklung innerhalb dieses Trainingsplans. In früheren Jahren habe ich versucht, die Einheiten möglichst phantasievoll zu gestalten. Das erschien mir sinnvoll, um eine Eintönigkeit im Plan zu vermeiden. Heute weiß ich aber, dass jeder Läufer geradezu süchtig danach ist, seine Leistungsentwicklung auch im Training zu erkennen. Verzichtet habe ich auf die kurzen koordinierenden Läufe von 200 – 1000 m, diese werden ersetzt durch Steigerungen innerhalb der extensiven Einheiten.

Sie müssen leisten!

Ich muss Sie noch einmal warnen! Dieser Plan hat einen solch hohen Anspruch. Die folgenden 12 Wochen können Sie nicht so einfach „dahin trainieren“. Sie müssen Ihr Leben schon auf die kommende Aufgabe einstellen. Warum ist das so? Andere Pläne verlangen das nicht. Schon 1986 war es meine Intention zum Count-Down Elite-Training für Volksläufer machbar zu machen. Alle anderen damals bekannten Trainingsanweisungen liefen nach dem Motto ab: Für die „Schnellen“ das Spitzentraining und für die „Langsamen“ ein unterforderndes drittklassiges Training. Dieses Prinzip wollte mir nicht in den Kopf. Warum sollte ein 3 h-Läufer weniger Anspruch an ein Training haben, als ein 2:10 Läufer. Von diese Prinzipien weiche ich beim „Heißen Ofen“ auch nicht ab. Es wird nur etwas die Schärfe aus den Trainingsanweisungen genommen.

Damit wir uns recht verstehen: Ich schaue keineswegs auf die herab, die ihren Marathon nur durchlaufen wollen. Wer das schafft, ist ohne Ausnahme jemand, der meine Bewunderung hat. Es soll nur verhindert werden, dass sich jemand an diesen Plan macht, der dazu körperlich nicht oder noch nicht in der Lage ist. Wenn mir die Zeit bleibt, dann schreibe ich noch in 2002 einen Plan oder auch ein Computer-Programm für Marathon-Anfänger-Training

Lassen Sie sich nicht beeindrucken von Kritikern der Greif-Pläne. Die kommt meist von Personen, für die dieser Trainingsplan gar nicht geschrieben ist. Ich nenne sie Morgenwiederanfänger, Wettkampfschoner, Großfeldverstecker, Traumzeitenträumer, Schaffstenichter und Machdichnichtkaputter. Vielleicht ist es auch nur so, dass dieser Plan Ängste

bei diesen Personen auslöst, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Und wer möchte schon zugeben, etwas nicht schaffen zu können. Niemand! Und so wird der Spieß eben umgedreht auf den „viel zu harten“ Trainingsplan. Diese Leute haben wirklich recht! Es ist zu hart, genau für ihre Personengruppe! Aber wie auch immer, Kritik muss man sich ebenso verdienen wie Neid. Es gibt nur einen Weg diesen beiden Lebensbegleitern zu entgehen, nichts zu tun und nichts zu sein.

Es ist das Wesen des Sports, dass man sein Bestes gibt. Um das zu geben, muss man auch bereit sein dafür zu kämpfen. Und diesen Kampf verlangt dieser Plan von Dir und den verlange auch ich. Aber bin ich deswegen ein harter Trainer? Ich selbst sehe mich nicht so. Schon hunderte von Läufer(innen) schickte ich von der Bahn, weil ich erkennen musste, dass sie gerade dabei waren sich zu überfordern. Die wirklich „harten Hunde“ unter den Trainern legen gerade dann noch eine „Schippe“ Trainingsbelastung nach, wenn ihre Gruppe schon mit den Kräften am Ende ist.

Das einzige was mich wohl klar von anderen Autoren unterscheidet ist, dass ich hohe Ansprüche stelle und zwar an Dich ganz persönlich. Und diesen hohen Ansprüche stellst auch Du an Dich, denn sonst würdest Du diese Zeilen nicht lesen.

Mit einem Lächeln,

Dein Peter Greif

Heißes Feuer im alten Ofen

Der Marathon-Trainingsplan für Läufer(innen) älter als 45 Jahre

von Peter Greif

Vielleicht habe ich mit dem Vorwort so manchen verscheucht. Wer aber immer es mit diesem Plan versuchen will: Herzlich willkommen zum Start.

Ich denke, dass Sie es mir nicht übel nehmen, lieber Leser, dass ich in den folgenden Zeilen in das unter Sportlern übliche "Du" ver falle. Selbstverständlich kannst Du mich auch duzen. Es wird Dir leichter fallen, wenn Du mal so richtig sauer auf mich bist, mich in der intimeren Form zu verfluchen!

Wenn ich in diesem Artikel ständig nur das männliche Geschlecht anspreche, so liegt es nur daran, dass ich versuche, mich sprachlich möglichst unkompliziert auszudrücken. **Nach diesem Plan können sowohl Männer als auch Frauen trainieren.**

Nachfolgend werde ich auch nicht umhinkommen, auf Texte zurückzugreifen, die auch schon im „Count Down“ standen. Es sind einfach Grundlagen, die ich Dir nicht vorenthalten kann.

Auch alle ändern muss ich noch einmal darauf hinweisen, dass der „Heiße Ofen“ Gefahren birgt! Dieser Plan hat einen starken psychologischen Hintergrund. Der Aufforderungscharakter, den ich mal so beschreiben möchte: "Komm Alter, raus aus dem Sessel, rein in die Laufschuhe, Dein Wille ist da, der Plan ist hier und Du wirst es schaffen“, ist stark betont. Wenn Du von Natur aus schon immer zu denen gehört hast, die vor der Gruppe liefen und immer als erster oben am Berg sein wolltest, dann kann es sein, dass Du ein Feuer entfachst, in dem Du gleich mitverbrennst.

Diese Trainingsanleitung kann Dich leicht übermotivieren. Dann bist Du nach sechs Wochen in einer Spitzenform, hast förmlich Deine Bestzeit schon in der Hand, die Konkurrenz im Griff und bist aber 4 Wochen später so platt wie das Watt vor Neuwerk. Es ist eine Kunst so zu trainieren, dass Du die Hochform am Tag des Wettkampfs erreichst. Ich kann Dir kaum helfen, Dich während des Trainings regeln, Deine Kraft so einzusetzen, dass Du zwar eine Reizwirksamkeit erreichst, den Reiz aber nicht so stark werden lässt, dass er Dich überfordert.

Selbst hier beim täglichen Training in Seesen gelingt es mir bei vielen unserer Läufer(innen) nicht, diese zu bremsen, um nicht zu einer voreiligen Formentwicklung zu kommen. Tief im Herzen eines jeden Sportlers muss wohl ein

Axiom festgeschrieben sein, welches lautet: „Der Trainer gibt eine Übungszeit vor, wenn ich schneller bin als die Vorgabe, dann bin ich richtig gut.“

Schlecht ist es zumindest nicht, es ist auch niemanden übel zu nehmen, wenn er einmal richtig Gas gibt. Aber wer auf Dauer immer schneller trainiert als es der Plan vorgibt, wird sein Debakel erleben. Ein Beispiel hat es mir in der nahen Vergangenheit wieder deutlich vor Augen geführt.

I

Im Jahr 2000 waren wir mit unserer Frauen-Marathonmannschaft von der LG Seesen sehr erfolgreich. Die drei Damen gewannen den deutschen Einzel- und Mannschaftstitel im Marathon. Zudem fanden sie sich in der Jahresbestenliste des DLV's an erster Stelle wieder. In 2001 war das Ziel im Frühjahr in Rotterdam den deutschen Marathon-Mannschafts-Rekord zu knacken. Ein ganz alter Rekord aus dem Jahre 1984 und alte Rekorde sind wie altes Holz, sehr zäh.

Wie auch immer, dieser Rekord war dennoch reif. Das Potential stak in unserem Team und alle waren auch bereit auf das hohe Ziel hinzutrainieren. Eine der drei Damen machte leider einige offensichtliche Fehler, die zu einer Chancenlosigkeit des Gelingens führten. Diese Fehler waren mit bestem Gewissen geboren und rührten vom übergroßen Willen her, das Projekt gelingen zu lassen. Fremde Einflüsse kamen hinzu und schon lagen die Scherben am Boden. Die drei zusammen gewannen zwar noch im März 2002 die deutsche Halbmarathonmeisterschaft, aber dann nahm das Verhängnis seinen Lauf. Durch ihren Arbeitsplatz hatte besagte Athletin Kontakt zu einem Professor, der früher selbst ein erfolgreicher Läufer war, wohlgemerkt kein Marathonläufer. Dieser Prof. riet nun der betroffenen Läuferin je einmal wöchentlich 4 mal 5000 m und 3 x 8000 m im Marathon-Renntempo zu trainieren. Das Ziel sollte sein im Training 30 km im Renntempo laufen zu können. Die 35 km-Einheit wurde als unwichtig angesehen, die Sportlerin lief sie aber dennoch.

Als ich von ihrem Plan hörte, konnte ich es nicht glauben, ich dachte erst sie wollte mich auf den „Arm nehmen“. Leider war es ihr Ernst! Ich habe gewarnt, gedroht und gebettelt. Niemand kann ein solches Training durchziehen, es führt gnadenlos zur Überforderung. 24 km im Marathon-Renntempo sind nicht zu schaffen, das ist nur mit dem ziemlich blödsinnigen Verfahren der Zielzeit-Herabsetzung möglich.

Zu diesem Thema kann ich selbst mit diversen Erfahrungen aufwarten, weil ich mich schon in den frühen siebziger Jahren an Einheiten gewagt hatte, die alle anderen für verrückt hielten. Das damalige Motto meiner Lauffreunde lautete: Nur Training mit km-Schnitten bis 4 min sind wirksam. Alles andere ist nutzlos. Obwohl ich kaum jemals länger als 9 km lief, wagte ich mich einmal an 30 km in 3:50 min/km. Dafür musste ich in harter Währung zahlen. Ich war wochenlang schlapper als eine weichgekochte Makkaroni. Trotzdem lief ich nach einem Jahr Training 1973 meinen ersten Marathon im Bensberger-Königsforst in 2:41.

Auch auf anderen Strecken klappte alles ganz prima, meine Leistungsentwicklung war trotz des geringen Trainingsumfangs phänomenal und Laufen machte mir unglaublich viel Spaß. Der Aufwand war gering, das Training ging schnell vorbei. Große Umfänge waren kaum möglich, weil sich schon nach 10 km eine heftige Müdigkeit einstellte.

Ich wunderte mich nur, warum ich in einem Wettkampf ganz hervorragend lief, und es mir in anderen kaum gelang, die Füße vom Boden zu bekommen. Das machte mich wütend und unzufrieden. Ich suchte auch in Diskussionen mit Lauffreunden nach Auswegen um diese so riesengroßen Formschwankungen zu vermeiden. Hilfe auf Papier gab es kaum. Das Buch von Toni Nett: „Training weltbesten Mittel- und Langstreckenläufer!“ war zwar schon eine große Hilfe, aber Literatur in dem der Jahresaufbau eines Marathonläufers beschrieben wurde, fand sich nicht. Also half nur das Experiment. Irgendwann hörten wir dann etwas von van Aaken und Lydiard. Ersterer vermittelte uns in seinem Kampf gegen Tempotraining das Gefühl, man müsse nur langsam laufen um besser zu werden. Das probierte ich auch aus, es kam zwar zu einer Formstabilisierung, aber leider auch zu einer Leistungsstagnation.

Wieder half nur das Experiment. Egal, wenn auch nur jemand etwas von einer noch so exotischen Einheit erzählte, ich probierte sie aus. Selbst am Intervalltraining Freiburger Prägung versuchte ich mich. Aber was ich auch versuchte, immer noch übertrainierte ich mich regelmäßig, weil ich nur nach Gefühl lief. War ich gut drauf, knallte ich mit leuchtenden Augen durch die Wälder, zerstäubte Kiefernnadeln hinter mir lassend. An anderen Tagen war ich so entkräftet, dass ich voller Muskelschmerz und –schlaff mit leerem Tank über den Boden feilte. Dem Olympiatraum folgte regelmäßig die zusammengesunkene Hoffnungslosigkeit und die Furcht vor dem letzten Rang bei der Kreismeisterschaft.

So langsam dämmerte mir dann, dass die Anzahl der Tempo-km, die man vertragen kann, wohl begrenzt ist. Wenn das so ist, so überlegte ich, muss das gesamte Training eine zeitlich Struktur haben, welche nicht von dem subjektiven Empfinden von Tempolust oder -unlust gelenkt wird.

In der Zwischenzeit war ich nach Berlin gezogen und konnte von den dortigen Laufgruppen viele neue Eindrücke aufnehmen. Ich startete für den SCC, weil ich nach Erfahrungen anderer und festen Trainingsstrukturen hungerte. Leider kam ich dort 1973 an, in einer Zeit als die Volkslaufbewegung sich langsam etablierte, das Trainingsverhalten der Leistungsläufer aber chaotisch war. Jeder lief nach individuellem Rezept. Selbst im eigenen Verein gab es mehrere Gruppen, die völlig unterschiedlich trainierten und sich von ganzen Herzen hassten. Im Wettkampf ließ man zwar schon einmal einen Gegner aus einem anderen Verein „abziehen“, der Konkurrent aus dem eigenen Club wurde aber bis zum letzten Schweißtropfen bekämpft. Jede Clique war von ihrem Programm überzeugt, jeder belegte seine Weisheiten mit seinen guten Resultaten.

Völlig überraschend war aber für mich, dass es Trainer gab, die ein bestimmtes System propagierten, aber in der Praxis nach ganz anderen Normen arbeiteten. So langsam wurde mir klar, dass diese Leute ihr eigenes Programm nicht theoretisch verstanden und es auch nicht hinterfragen konnten. Das war eigentlich der Punkt an dem ich anfing, mich mit der Trainingslehre auseinanderzusetzen und die physiologischen Hintergründe unseres Sports zu hinterfragen.

Ich löcherte jeden der erfolgreichen Läufer in Berlin und verstand so langsam, warum dieser dies und ein anderer jenes trainierte. Die Dinge formten sich so langsam zu einem Ganzen. Dazu kam das Glück, dass ich durch mein Brauerei-Studium, welches sich auch sehr stark mit den biologischen und mikrobiologischen Prozessen beschäftigte, immer mehr von den physiologischen Abläufen im menschlichen Organismus verstand. Somit kam ich langsam in die Lage, dass ganze Training nicht mehr so sehr emotional, sondern mehr und mehr rational zu betrachten.

Die Folge war, dass ich mich aus dem allgemeinen Bahntraining unseres Vereins ausklinkte. Dieses hieß nämlich jeden Tag auf der Bahn 10000 m so schnell wie möglich zu laufen. Durch die allgemeine Trainingsmethoden-Unsicherheit suchten auch andere nach neuen Wegen. Ich selbst fand mit Wolfram Weber einen idealen Trainingspartner, der auch bereit war, neue Strukturen aufzubauen. Er war neun Jahre jünger als ich, sehr ehrgeizig, ungewöhnlich umtriebig, gläubig und intelligent. Wir trafen uns regelmäßig mit weiteren Läufern jeden Montag und Mittwoch zum Tempotraining. Dieses sah so aus, dass wir 20 – 30 km liefen und innerhalb dieser Runde Tempoteile je nach Gelände einstreuten. Die Tempostücke wurden immer auf „Wertung“ gelaufen. Das heißt, jeder versuchte möglichst zuerst am vorher festgelegten Ziel zu sein. Dort fand sich die Gruppe wieder zusammen und wir liefen ruhig weiter bis zum Start des nächsten Tempoteils. Innerhalb dieser ruhigen Kilometer haben wir unendlich über unser und das Training anderer diskutiert und so entwickelten wir auch theoretische Modelle weiter.

An allen anderen Tagen der Woche liefen wir im extensiven Dauerlauftempo. Erst zu diesem Zeitpunkt wurde mir klar, wie wichtig der genau festgelegte Wechsel von Anspannung und Entspannung war. Die Wettkampfergebnisse stabilisierten sich sofort.

Weil wir immer regelmäßig vor Ort waren, vergrößerte sich unsere Trainingsgruppe ständig. Jetzt bauten wir auch jedes Wochenende eine 35 – 40 km-Einheit ein. Weiterhin versuchten wir die möglichst optimale Länge der Tempoläufe herauszufinden. Es zeigte sich durch langes Experimentieren, Nachfragen und Diskutieren, dass man nur etwa ein Drittel der Wettkampfstrecke im Renntempo laufen kann. Das heißt im Falle Marathon ca. 15 km. Die wichtigste Erkenntnis aber überhaupt war die Einsicht, dass es nicht möglich ist mehr als 15 – 20 % vom Gesamtumfang im hohen Tempobereich zu laufen. Das heißt im aeroben-anaeroben Übergangsbereich oder darüber. Immer wenn wir das versuchten, landeten wir in der Überforderung. Überraschenderweise konnten wir aber unsere Umfänge an langsamen Kilometern stark ausweiten ohne uns zu überfordern. Je mehr km wir liefen, desto ausdauernder wurden wir auch im höheren Tempobereich. Im Winter 1975/76 streifte ich erstmals die 200 km/Woche.

Ganz deutlich stabilisierte sich meine Form. Es passte jetzt alles! Wir hatten eine Trainings-Struktur, eine Gruppe, ein zeitlich festgezurrtes Programm und Normen. Was wir noch nicht hatten, war ein schriftliches Festhalten unseres Trainingsverhaltens. Aber der Erfolg ließ dennoch nicht lange auf sich warten. 1976 lief Wolfram Weber 2:22 h über die 42,2 km und ich 33jährig, nach dem ich diverse Mal vorher an den 2:30 h gescheiterte war, 2:29 h. Andere Gruppenmitglieder zeigten ebenso Qualitätssprünge.

Leider war es bei mir schnell vorbei mit diesem Leistungsfortschritt. Noch im Winter '76 bekam ich einen doppelten Bandscheibenvorfall, der im Frühjahr 1977 operiert wurde. Nach der Operation stellten sich Komplikationen ein, die mich für 4 Jahre im wahrsten Sinnen des Wortes lahm legten.

Als ich dann 1981 zurück in meiner Heimatstadt Seesen als Trainer begann, ruhten zwar 10 kg Übergewicht auf mir, ein halb lahmes linkes Bein behinderte mich, aber ich brachte eine Trainingsstruktur mit und wusste um die Dinge die man tun und lassen musste, wollte man Erfolg haben. Trotz Behinderung und ärztlichem Verbot begann ich wieder selbst zu trainieren, um dicht bei der Trainingsgruppe zu sein. Da die ganze Truppe ziemlich durchschnittlich war, stellte das auch kein großes Problem für mich dar. Schnell war es möglich alle Einheiten mitzulaufen. Jetzt begann das, was wir in Berlin noch versäumt hatten; ich schrieb für jeden Monat einen Trainingsplan. Es war nun auch einfacher die Umstände zu erfassen. Matwejew hatte in seinem Buch die Regeln der Periodisierung festgelegt, und nun war es

relativ einfach, einen Trainings-Jahresverlauf zu planen und Formbereiche herauszuarbeiten, in denen Wettkampfhöhepunkte lagen. Meine Lauffreunde schauten mich ob der neuen Einheiten zwar immer ungläubig und widerwillig an, sie rannten aber das, was ich Ihnen vorgab, weil ich selber mitlief. Und das war wohl auch besonders wichtig.

Der erste Jugendliche, der zu uns stieß war Joachim Dietze. Dieser sagte später einmal: „Du hättest uns damals auf den Plan aufschreiben können, was Du wolltest, wir wären es nie gelaufen, wenn Du nicht selber mitgerannt wärest.“ Insgesamt war dieser Neubeginn ein absoluter Glücksfall für alle. Aus meiner neuen Verantwortlichkeit konnte ich die anderen Läufer(innen) wesentlich besser und aus einer anderen Perspektive beobachten und lernte ungeheuer viel über Mensch und Training. Einige waren ziemlich wild, wie ich in meinen Anfangsjahren und wollten sich nicht den Normen unterordnen, trainierten anders und scheiterten regelmäßig.

Mehr und mehr wurde mir klar, das dies, was wir in den siebziger Jahren an Normen gefunden hatten, fast Naturgesetze waren. Natürlich änderten wir Einheiten, fanden neue, beobachteten auch das Training anderer Vereine. Man soll ja nicht gehässig sein, aber es war eine Freude zu sehen, wie damals trainiert wurde. Das Mittelstreckentraining wurde in der Regel beherrscht. Aber das Marathontraining war meist fehlerhaft aufgebaut. Natürlich hatten auch andere Clubs gute und bessere Läufer(innen). Aber gemessen an dem menschlichen Potential einer Kleinstadt von 22000 Einwohnern kam bei uns mit weitem Abstand das meiste heraus. Es war eine Freude diese schier unglaubliche Leistungsentwicklung mit zu erleben. Es war eine der schönsten Zeiten in meinem Leben. Aus der LG Seesen heraus drängte eine Flut von guten Marathonläufern(innen) auf Deutschlands Straßen. Natürlich kamen auch ganz erfahrene Läufer(innen) von anderen Vereinen zu uns und sie verbesserten sich ohne Ausnahme in unserem Club. Die Konkurrenz sagte zwar und sagt es noch immer, dass nur durch mein unmenschliches Training es zu diesen Erfolgen kam. Aber was sollten sie auch sonst sagen?

Richtig war natürlich, dass andere nach dem Versuch- und Irrtumprinzip trainierten, dazu hatten wir im Gegensatz Trainingspläne, Normen und klar formulierte Ziele. Es war klar was mit Training möglich war. Wir kannten aber auch die Fallen und wussten um unsere Chancen.

Und diesen Normen wollte sich unser Damenmannschafts-Mitglied in 2001 nun nicht mehr beugen, weil sie ein Chance sah, mit umfangreicherem Tempotraining das große Ziel sicher zu erreichen. Sie sah aber vor lauter Ehrgeiz nicht die Falle in die sie lief. Schon im Winter regenerierte sie sich nicht ausreichend und überschritt die Anzahl der Trainings-km im Renntempo erheblich.

Wie viel km im Renntempo sind möglich?

1. Bezogen auf den Gesamtumfang sind im Leistungstraining nur 15 – 20 % Training im Renntempo möglich. Mehr davon führen in die Überforderung.
2. Es ist möglich den Prozentsatz an Tempotraining deutlich über 15 % vom Gesamtumfang anzuheben, wenn nicht täglich oder mit nur einem geringen täglichen Trainingsumfang trainiert wird. Die 15 – 20 % orientieren sich an einem km-Schnitt von mindestens 150 pro Woche.
3. Es gibt durchaus eine weitere Chance mehr Renntempo-km zu laufen, in dem man den Zeithorizont für das Rennen herabgesetzt. Im Bezug auf eine 10000 m-Zeit sind - von Ausnahmen abgesehen - in der Realität Faktoren von 4:55 – 4,8 möglich. Das ergebe bei einem Läufer mit einem Leistungsvermögen von 30 min eine Streubreite in der Marathonzeit von 2:16 bis hin zu 2:24. Das hieße einmal ein Renntempo von 3:13 oder eines von 3:25 min/km. Das derjenige, der nur 2:24 anstrebt dann auch locker 25 km im Renntempo schafft, wird auch einem Laien einleuchten. Aus dieser Betrachtungsweise werden auch Trainingspläne klar, die solche Längen vorgeben.

In diesem Sinne lieber Leser überlegen sie einmal was in Deutschland auf den 42,2 km möglich wäre, wenn Dieter Baumann die 42,2 km laufen würde und ein Marathontraining und kein modifiziertes 10000 m absolvieren würde. Nehmen wir an, er wäre wieder in der Lage eine 13 min auf 5000 m zu laufen, dann entspricht das einer rechnerischen 10000 m-Zeit von 27 min. Bei einem bestmöglichen Faktor von 4:55 könnte er 2:02 erreichen. Aus dem Bauch heraus traue ich ihm aber nur den für einen unterklassigen Sportler ziemlich durchschnittlichen Faktor von 4,7 zu. Dieser würde ihn auf die sehr gute Zeit von 2:07 bringen. Vielleicht ist seine 10000 m-Zeit etwas zu hoch gegriffen. Er hatte eine lange Pause und will es nach erstmals in 2002 in Hamburg versuchen. Schätzen wir ihn einmal mit einer 27:30 auf 10000 m ein, dann könnte er im Idealfall immer noch eine 2:05 laufen. Mit dem Realitäts-Faktor 4,7 hat er eine sichere Chance auf 2:09.

Einen scheinbaren Experten auf diesen Gebiet können wir auch einmal unter diesem Gesichtspunkt beleuchten. Stephane Franke ist der Fernsehkommentator, der mir ob seiner mangelnden Marathon-Fachkenntnis am meisten auf den Geist geht. Regelmäßig könnte ich mich bei einigen seiner Kommentare auf den Boden werfen und weinen. Besonders dann, wenn er am Ende des Rennen mit der längst widerlegten „auf Fettstoffwechsel umschalten“ Idee kommt und von der „Hammermann-Mauer“ spricht. Meine Tränen sind aber erst dann nicht mehr zu stillen, wenn die Sprache auf von den erwarteten Muskelkater kommt, der durch Milchsäure verursacht sein soll. Dann wird mir zutiefst klar, warum Deutschlands Marathonmänner so tief gesunken sind. Der Mann ist nämlich jetzt Trainer!!!

Am schlimmsten ist es, wenn ich am Tag nach einem von ihm kommentierten Marathonrennen mit seinen Aussagen konfrontiert werde. Dann widerlegen meine Lauffreunde alle wissenschaftlichen und meine Erfahrungen mit den Aussagen von Franke. Und das der Recht hat aus der Sicht meiner Kameraden ist klar, lief er doch eine 2:11 und ich nur eine 2:24. So einfach ist die Welt.

Oder doch nicht? Das er das Metier Marathon in der Praxis auch nicht besonders gut beherrschte, zeigen seine Resultate auf dieser Strecke. Im Idealfall hätte er mit einer 10000 m-Bestzeit von 27:48 eine 2:06 laufen können, mit dem schwachen 4,7-Faktor noch 2:10. Er lief aber nur eine 2:11. Noch kritischer wird es man zur Resultatermittlung seine 5000 m Bestzeit von 13:03 heranzieht, dann hätte er es auf mindestens eine 2:07 bringen müssen. Ich möchte Stephane Franke hier nicht angreifen, denn der handelt nur nach besten Wissen und Gewissen. Nur müssen die Fernsehleute ihn uns zumuten?

Den Zeithorizont herabzusetzen war in unserem Fall nicht möglich, es sollte der Rekord geknackt werden. So war mir völlig klar, dass das angestrebte Programm in den Misserfolg führen würde. Ich bin in dieser Zeit vor Enttäuschung zwar fast verzweifelt, aber es war nichts zu machen. Mir blieb nur die starke Hoffnung, dass unsere Läuferin das Programm gar nicht schaffen würde. Aber mit einem schier unendlichen Ehrgeiz und Härte versuchte sie dieses „Professoren-Training“ durchzuziehen. Ihr gelang es zwar nie die 3 mal 8 km vollständig zu absolvieren, und von den geforderten 30 km im Renntempo blieb sie auch weit weg, weil sie, wie sie sagte, immer müde war. Es reichte aber, um ihr die Kraft für den Wettkampf zu rauben. Es kamen ein Infekt hinzu, der mich eigentlich wieder hoffen ließ, weil sie sich durch die trainingsfreie Zeit hätte wieder erholen können. Das war aber nicht so, in den Wettkämpfen danach wartete sie mit mäßigen Resultaten auf. Aber dennoch war der Wille da, den Rekord zu knacken.

Als der Startschuss in Rotterdam fiel, gelang es ihr leider nicht, auch nur für einen einzigen km das angestrebte Renntempo zu finden, welches sie ja laut Vorgabe schon im Training über 30 km hätte laufen sollen. Noch bevor sie den Halbmarathonpunkt erreicht hatte, war sie raus aus dem Rennen und der Rekord war futsch. Er wäre erreichbar gewesen, wenn sie im Rahmen ihrer Möglichkeiten geblieben wäre. Denn die eine Athletin lief Bestzeit und die andere blieb nur 1,5 min von ihrem Hausrekord weg.

Dieses Beispiel mag verdeutlichen, dass der gute Wille alles zu geben und scheinbar kompetente Berater nicht immer zum Erfolg führen, wenn auch nur ein Belastungsreiz in der Woche zu hoch angesetzt wird.

Stelle die Balance her

Marathon ist die schwierigste zu laufende Distanz überhaupt. 42,2 km am Rande der Ausdauerleistungsgrenze zu laufen, kann sehr schmerzhaft sein. Es sollte Dir klar sein, dass das was auf Dich zu kommt alles andere als ein Kinderspiel wird. Wir beide waren uns vorher im klaren, dass es uns nicht auf das „Ankommen“ sondern auf die Leistung ankommt. Das heißt aber auch, dass Du Dich im Rennen in einer Grenzbelastung befindest. So ein Rennen bei dem Du eine schnellstmögliche Zeit anstrebst, kannst Du nur gewinnen, wenn es Dir gelingt ein Gleichgewicht aus Deinem Anspruch und Deinen körperlichen Möglichkeiten herzustellen. Das ist nicht einfach, Du kannst aber im Laufe der Zeit lernen diese Balance herzustellen. Je genauer es Dir gelingt Deine Grenzen zu erfahren, je besser wirst Du Deine Kräfte umsetzen können. Viele von uns bleiben weit weg von ihren Möglichkeiten, aus Angst am Ende des Rennens einzubrechen. Diese Vorsicht ist auch angebracht, sie darf aber nicht übertrieben werden. Es gibt einige Läufer(innen), die behaupten nach dem Rennen, dass sie kein bisschen hätten schneller laufen können. Sie wären am Ende des Rennens völlig kaputt gewesen. Ich kann Dir aus langer Erfahrung heraus versichern, dass Du Dich auch bei einem Marathonwettkampf, den Du 5 min über Deiner Leistungsfähigkeit abschließt, völlig kaputt fühlst.

Es gibt in diesem Plan Einheiten die Dir den Mut geben, an Deine Grenzen zu gehen und die Dir die Angst vor der Überlastung nehmen. Die Tempodauerläufe werden Dir zeigen welches Tempo Du stabil laufen kannst und die langen Läufe mit der Endbeschleunigung beweisen Dir, dass Du auch am Ende solch einer schweren Einheit immer noch Kraft hast zu beschleunigen.

Als Lohn für diese Anstrengen wird sich Dein Selbstwertgefühl um eine ganze Klasse heben. Du wirst eine Menge lernen von Dir selbst, dies selbst dann, wenn der eigentliche Wettkampf „in die Hose“ geht. Mit Grenzbelastungen fertig zu werden ist für die meisten von uns neu, es ist aber unglaublich befriedigend damit fertig zu werden. Du wirst Dich wundern was Du alles kannst. Wenn Du diesen Plan hinter Dich gebracht hast, dann wirst Du Dir mehr zutrauen und auch in anderen Bereichen erfolgreicher sein.

Die Ernährung

Ich muss an dieser Stelle auch auf Deine Ernährung eingehen, denn ohne grundlegende Kenntnisse der modernen Ernährungslehre wirst Du dieses Training und den anschließenden Wettkampf nicht mit dem bestmöglichen Erfolg abschließen können. Natürlich kann ich hier nicht alle Facetten erfolgreicher Ausdauersport-Ernährung beleuchten, wer mehr wissen möchte lese bitte: „Ernährung und Training für das Leben“ von Dr. Wolfgang Feil und Dr. Thomas Wessinghage. Zu bestellen bei uns im Versand: Greif Jog u. Run Shop, Pf. 1247, 38712 Seesen, Best. Nr. 994-B60 oder www.greif.de. Teile der hier verwendeten Tabellen stammen aus diesem Buch.

Nur 4 wichtige Punkte sollen hier angesprochen werden:

1. Proteinversorgung
2. Wichtige Mineralien
3. Zusatzernährung
4. Vorwettkampfernährung

1. Proteinversorgung

In früheren Jahre nahm ich an, dass auch ein umfangreich trainierender Marathonläufer ohne Zusatzernährung auskommt. Die sogenannte gesunde Mischkost sollte es bringen. Leider ist in dieser Kost nicht immer das, was für belasteten Organismus benötigt wird. Unsere eigenen Ernährungsgewohnheiten sorgen zwar für eine Mischung der Grundnahrungsmittel, aber wird auch unser erhöhter Bedarf abgedeckt.

Ein bitteres Beispiel mag das verdeutlichen. Man befragte Ausdauersportler, wie sie denn ihre Ernährung einschätzen. Sehr gut, gut, befriedigend oder mangelhaft? Rund 15 % gaben an sich sehr gut zu ernähren, 60 % gut, der Rest befriedigend und einer mangelhaft. Also rund 75 % schätzten ihre Ernährungssituation als zumindest gut ein. Danach analysierte man das Essverhalten dieser Sportler und es kam das erschreckende Ergebnis heraus, dass nur eine einzige untersuchte Person sich sehr gut ernährte, einige wenige gut und **etwas mehr als die Hälfte ernährte sich mangelhaft**.

Wir sollten vor dieser Untersuchung nicht die Augen verschließen und sagen, das waren die anderen, nein das waren wir. Das ist unser Ernährungsverhaltensspiegel. Wir müssen etwas tun in Richtung verbesserter Ernährung. Dabei sollten wir uns vor Extremen schützen. Seine Ernährung einseitig aus ganz speziellen Zutaten zu ziehen ist äußerst bedenklich, wenn nicht gar gefährlich. Das gilt auch für rein vegetarische Ernährung. Auf einem Trainerlehrgang des DLV's im Herbst 2001 wurde das Thema vegetarische Ernährung speziell bei weiblichen Hochleistungssportlern diskutiert. Einhellig berichteten Trainer, dass die Athletinnen in ihren Reihen die vegetarische Ernährung im Hochleistungssport nur über eine wenige Jahre durchhalten. Dann werden die Damen krank, die Verletzungen häufen sich und Leistung bricht ein. Auch das es davon keine Ausnahme gibt, darüber waren sich die anwesenden Trainer einig..

Es ist schon fast eine Binsenweisheit, das Vegetarier länger leben als Gemischtköstler. Stimmt das denn wirklich? Nein! Für Deutschland gilt das Gegenteil. Die Heidelberger Vegetarier Studie fand, dass diese Gruppe eine niedrigere Lebenserwartung als die Normalbevölkerung hat. Vegetarier haben eine um 17 % höhere Sterblichkeit als die Normalbevölkerung. Zwar fanden sich bei ihnen 55 % weniger Herzinfarkte, dafür aber 69 % mehr Schlaganfälle. Sie starben doppelt so oft an Magen- und Prostatakrebs.

Amerikanische Studien die Gegenteiliges beweisen, stammen aus einer nicht repräsentativen Bevölkerungsgruppe der Adventisten. Eine Meta-Studie, die alle Vegetarier-Studien verschiedener Länder zusammenfasste, kam zu dem Resultat, dass Vegetarier keine Vor- oder Nachteile durch ihre Ernährungs- und Lebensform haben. Also bleiben wir doch lieber bei der gesunden Mischkost und ergänzen die Dinge, die uns fehlen oder fehlen könnten.

Dieses auch obwohl es Menschen gibt, die meinen, dass eine „normale Ernährung“ ausreicht, um optimale Resultate zu erzielen. Das kann aber so nicht richtig sein. Unsere Eltern kannten auch schon diese Art der Mischkost. Nun sind aber die Kinder in den letzten 70 Jahre um 5 cm größer geworden. Und in dieser Hinsicht sind sich alle Wissenschaftler einig, dass das von der besseren Verpflegung kommt. Wenn nun eine so entscheidende körperliche Komponente wie das Höhenwachstum von der Ernährung abhängt, so muss unser Essverhalten auch eine Wirkung auf die wesentlich leichter zu beeinflussende körperliche Leistungsfähigkeit haben. Ich bin aus empirischen und wissenschaftlichen

Gründen zutiefst davon überzeugt, dass eine optimierte Ernährung deutliche Leistungsfortschritte bringen wird.

Die angesprochenen Zunahme der durchschnittlichen Körperhöhe sind rund 3 %. Warum soll es uns nicht gelingen durch verbesserte Nahrungsmittelzufuhr unsere Leistungsfähigkeit auch 3 % zu steigern. Wenn Du das schaffst, dann rechne einmal. Wenn Du z.B. eine Marathon-Bestzeit von 3:05 hast und bist schon mehrmals daran gescheitert, die 3 h zu knacken. Dann könntest Du mit einer 3 %igen Leistungssteigerung durch Ernährungs-Verbesserung schon bei 2:59 sein.

Vielfach wurde uns in der Vergangenheit suggeriert, dass der Verzehr von reichlich Kohlenhydraten, die Sache schon richten würde. Leider vergaß man dabei die so außerordentliche Wichtigkeit der Proteine. Proteine sind aus kleinen Bausteinen - den Aminosäuren - zusammengesetzt. Bei starken Trainings- und Wettkampfbelastungen werden diese auch verstoffwechselt. Bei Ausdauerleistungen mit über 2 h Dauer und Wettkämpfen in diesem Zeitrahmen wird bis zu 20 % der Energie aus Proteinen gewonnen. Besonders die freien Aminosäuren im Blut werden zur Produktion von Glukose herangezogen. Diese Verluste erleiden nur Ausdauersportler mit einer hohen Gesamtbelastung und nicht die Normalbevölkerung.

So können wir diese Verlust wohl auch kaum mit einer Ernährung der Normalbevölkerung ausgleichen.

Der Verlust an Aminosäuren tritt bei Absolvierung dieses Trainingsplans ganz besonders auf der langen Einheit mit Endbeschleunigung ein. Dort musst Du auf jeden Fall mit einem Verbrauch dieser Proteinbestandteile rechnen. Da diese aber auch die Hauptbaustoffe der Muskelzelle sind, fehlen sie dem Organismus zur Regeneration. Ebenso sind Aminosäuren an der Zusammensetzung der Hormone, Enzyme und wichtiger Blutinhaltsstoffe, die zusammen das Immunsystems bilden, führend beteiligt.

Du wirst nicht darum herum kommen, sofort nach einer harten Belastung diese verbrauchten Aminosäuren zu ersetzen. So mancher ist in der Vergangenheit an einem umfangreichen Programm gescheitert, weil er sich nach intensiven Belastungen aufgrund von Protein-Mangel nicht schnell genug regenerieren konnte.

Reichlich Kohlenhydrate nachzuschieben allein reicht nicht. Das ist ein Riesenirrtum, dem ich auch jahrelang erlag, weil die Forschung noch nicht so weit war wie heute. Wir sind alle dem Kohlehydrat-Wahn erlegen. Hauptsache der Treibstoff ist da, dann wird es schon werden. Das wir aber in jedem Training auch große Mengen Proteine verbrauchen, haben wir lange verdrängt oder auch in seinen Auswirkungen nicht richtig verstanden. Man geht heute davon aus, dass der Proteinbedarf eines Ausdauersportlers nur unwesentlich kleiner ist, als der eines „Muskelsportlers“. Heute nutzt man das Abbauprodukt der Aminosäuren, welches man im Körper nach erschöpfender Leistung als Ermüdungsfaktor Ammoniak findet, zur Trainingssteuerung. Wer zuviel davon im Blut hat, muss sich regenerieren. Ein fühlbarer Ermüdungs-Faktor ist der Muskeltater, der aus kleinen ungefährlichen Haarrissen in den Muskelfasern herrührt. Um diese Ermüdungsfaktoren schneller abzubauen, die Muskelfasern schnell zu reparieren und um die hormonelle Erholung zu fördern, ist es sinnvoll, dem Körper Aminosäuren und das Spurenelement Zink zu zuführen. Dabei sind das speziell die essentiellen Proteinbausteine Lysin, Arginin, Glutamin und Asparaginsäure, die der Organismus nicht selbst synthetisieren kann. Sie müssen durch Nahrung zugeführt werden.

Leider sind in unserer Nahrung nur selten die richtigen Aminosäuren enthalten, es fehlen vielfach die angesprochenen essentiellen Aminosäuren. Dazu gibt es noch das Problem der limitierenden Aminosäure. Fehlt eine dieser Säuren, ist das gesamte Geschehen im Organismus gestört. Das trifft insbesondere auf die Regeneration zu. Es müssen **alle** diese Aminosäuren vorhanden sein, damit es optimal abläuft. Und die, die meist fehlt ist das Lysin. Daher der Begriff, limitierende Aminosäure.

Lysin greift zusammen mit Vitamin C direkt in Regeneration am Eiweiß-Baustein Kollagen ein. Dieser Stoff hält Haut, Bindegewebe, Knochen, Sehnen und Knorpel zusammen. Durch jedes Training werden diese Strukturen angegriffen. Ist genügend Lysin und Vitamin C vorhanden, läuft die Regeneration um Stunden schneller und vollständig ab.

Wir haben uns Gedanken darüber gemacht, wie wir die Versorgung mit Lysin verbessern können, ohne Pillen schlucken zu müssen. Auf dem Markt fanden wir keine fertigen Nahrungsmittel, die diesen Forderungen entsprachen. Also haben wir die Sache selbst in die Hand genommen und eigene Produkte hergestellt. Herausgekommen sind zwei Erzeugnisse. Erstens der Greif-Riegel, der mehr als 1000 mg Lysin enthält und zusätzlich auch noch 290 mg Vitamin C. Dieser Riegel sollte ganz speziell nach der Belastung gegessen werden, um den Aminosäurepool wieder zu füllen. Natürlich erfüllt er seine Wirkung auch vor oder zwischen den Belastungen bei einer Unterversorgung von Aminosäuren.

Du kannst Dir vorstellen, wie stolz ich auf dieses Produkt bin. Ein ähnliches Qualitäts-Produkt hat niemand sonst auf dem Markt. Best. Nr. EBJ, 1, 3 oder 25 Stück. € 1,50, 4,20 oder 32,-.

Zweitens unser eigenes Regenerations-Verstärker-Müsli. Die Zusammensetzung wurde von Dr. Wolfgang Feil entworfen. Es ist ganz speziell auf unsere Bedürfnisse abgestimmt, mit besten Inhaltsstoffen wie Amaranth, Quinoa, Eisen, Magnesium, Lysin usw., alles das, was uns üblicherweise fehlt. **Und dies für nur € 4,00 das kg.** Best. Nr. RMÜ. Das Sportaktivmüsli von Ölmühle Weinhausen enthält z.B. kein Amaranth oder Quinoa und kostet **400 g € 4,-.**

Eine weitere Empfehlung von mir ist das Sportgetränk Ultra-Refresher 0,5 l nach Tempo- oder langen Läufen. Gerade bei den harten Einheiten in diesem Plan ist eine Sofortversorgung mit allen wichtigen Regenerationsstoffen nach dem Training besonders wichtig. Als ich so um die 45 Jahre alt war, musste ich plötzlich feststellen, dass ein Tag ruhiges Training nicht mehr ausreichte, um mich nach einer harten Belastung wieder fit zu machen für die nächste Tempoeinheit. Das hat mich maßlos geärgert und ich habe versucht, es als nur vorübergehend anzusehen. Leider musste ich erkennen, dass die Erholungszeit sich gegenüber verlängerte. Darum können wir aus der Altersgruppe über M/F40 weinen, lachen, bitten, betteln oder auch die Augen verschließen. Wir erholen uns nicht mehr so schnell wie früher. Das ist eine Tatsache.

Wenn früher ein halber Liter Bier ausreichte um uns wieder fit zu machen, müssen wir jetzt unserem Organismus nur die besten Sachen anbieten, um möglichst schnell wieder leistungsfähig zu werden. Darum ist eine Zusatzversorgung besonders wichtig. **Denn Trainingsverbesserungen beruhen immer auf einer Anpassungserscheinung in der Erholungszeit.** Erst wenn das vorausgegangene Training vom Körper gut verarbeitet wurde, ist es sinnvoll, eine neue Trainingseinheit anzusetzen. Ist die Regeneration noch nicht durch und wird eine weitere belastende Einheit absolviert, dann kann es im Wiederholungsfall zu einem Leistungseinbruch kommen und die Verletzungsgefahr wird drastisch erhöht. Richtige Ernährung nach der Belastung kann die Regeneration um bis zu 24 h abkürzen.

Eine ganz auf diese Erholung zugeschnittene Mischung steckt im Ultra-Refresher. Dr. Wolfgang Feil meint, dass sich bei einem erholungsfördernden Ess- und Trinkverhalten, die Regenerationzeit nach einem Wettkampf um die Hälfte verringern lässt. Ganz außer acht lassen sollte man auch nicht, dass in diesem Getränk zwei bedeutsame Krebschutzfaktoren: Arginin und Selen stecken. Außerdem unterstützt der Refresher durch Zink und Selen die Immunabwehr. Ausdauersportler sind mit diesen Spurenelemente häufig unterversorgt, weil diese mit dem Schweiß verloren gehen. Auch das Immunsystem wird durch die vorhandenen Aminosäuren gestützt.

Wenn es Dir gelingt, die Erholungszeit zu verkürzen, kannst Du Deinem Körper größere Trainingsumfänge und -intensitäten zumuten und die Leistungsfähigkeit steigt dann auch noch im Alter. Für uns ist auch eine zusätzliche tägliche Magnesiumgabe ein wesentlicher Regenerationspusher. An Tagen der sportlichen Belastung sollte Magnesium immer nach dem Sport genommen werden. Die tägliche Magnesiumzulage sollte dabei ca. 200 mg betragen, diese sind im Refresher auch enthalten. Das tägliche Magnesium stärkt auch das Herz. Magnesium wird übrigens besonders gut aufgenommen und verwertet zusammen mit Aminosäuren und Kalium.

Es können nicht alle positiven Auswirkungen des Ultra-Refreshers hier beschrieben werden. Der Entwickler, Dr. Wolfgang Feil, hält regelmäßig bei unseren Marathon-Laufseminar zur Vorbereitung auf den Berlin-Marathon in Bad Gandersheim einen Vortrag. Dieses 14tägige Seminar beginnt immer Sonnabends vier Wochen vor dem Berlin-Marathon (im Herbst 2002 vom 31.8. - 14.9). Dort steht er auch für weitere persönliche Tipps zur Verfügung. Übrigens: Die ULTRA SPORTS Leistungsgetränke sind die einzigen Sportgetränke, die charginmäßig dopingfrei zertifiziert sind (IOC-Dopinglabor Uni Köln). Es sind also trotz der Wirkung saubere Produkte.

2. Mineralien-Versorgung

Ganz besonders am Herzen liegt mir der so wichtige Nachschub von Eisen. Deine Leistung wird bei unzureichender Versorgung mit diesen Metallionen zurückgehen. Sorge innerhalb Deiner Trainingszeit unbedingt für eine ausreichende Eisenversorgung. Eisen brauchst Du um Hämoglobin zu bilden, welches der wichtigste Baustein der roten Blutkörperchen ist. Diese tragen den Sauerstoff in Deine Muskeln. Fehlender Sauerstoff ist der hauptsächlich limitierende Faktor Deiner Leistung. Den Eisenmangel findet man fast durchgängig bei Leistungs-Läuferinnen, etwas weniger, aber doch häufig beim männlichen Gegenstück.

Eine aktive Sportlerin aus unserem Verein mit einer Marathonbestzeit von 2.47:31 hat eine wissenschaftliche Arbeit über Eisenmangel bei Läuferinnen verfasst. Sie untersuchte die für eine solche Studie gewaltige Menge von 51 Ausdauer-Breitensportlerinnen. Als ich die Resultate dieser Arbeit las, war mir erst klar, wie ernst dieses Thema für uns alle ist.

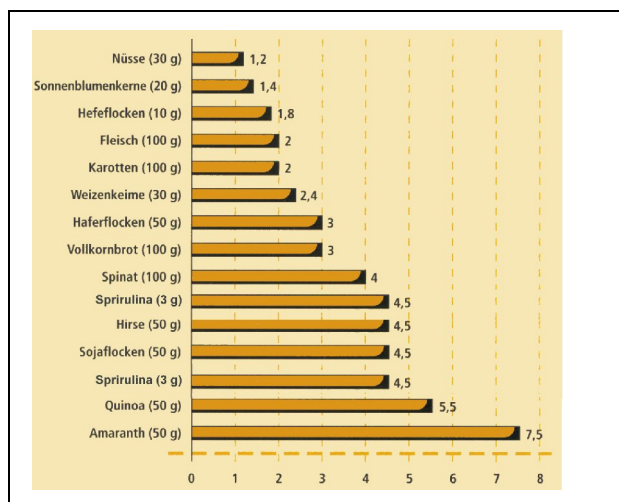
Die Untersuchung zeigte, dass mehr als 55 % der Teilnehmerinnen an dieser Studie einen latenten Eisenmangel bis hin zur Eisenmangel-Anämie hatten. Ein erschreckendes Resultat. Ein dauerhafter Eisenmangel führt zu einer Verminderung des Gesamt-Hämoglobins im Blut mit den einschneidenden Folgen einer Eisenmangel-Anämie. Es kann nicht mehr genügend Sauerstoff aufgenommen werden, die Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Der Eisenmangel geht soweit, dass sich das Hämoglobin bei fehlendem Eisen in seiner Not statt eines Eisenatoms ein Zinkatom einbaut. Dieses nun minderwertige Hämoglobin kann nicht mehr vollständig zur Sauerstoffversorgung beitragen. Aus der Menge des zinktragende Hämoglobin kann man durch Messung des Parameters Zinkprotoporphyrin den Grad der Eisenminderversorgung ermitteln.

Es gibt zwar keine vergleichbare Studie an männlichen Läufern, aber die Untersuchungen von D. Schwarz an 45 männlichen Ausdauersportlern zeigte, dass auch 51 % der Herren zumindest erniedrigte Ferritinwerte hatten, welche auf einen Eisenmangel hinweisen.

Eines wird besonders deutlich, die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit 18 mg Eisen pro Tag ist für uns zu niedrig. Wir müssen dafür sorgen, dass wir mehr natürliches Eisen zu uns nehmen. Bei diesen Umständen wird Dir sicher klar, dass auch Du mit hoher Wahrscheinlichkeit zu den Eisenunterversorgten gehörst. Wir müssen also unbedingt etwas tun, um dem Mangel vorzubeugen oder diesen zu beheben. Aber wie immer im Leben, eine Krise ist auch eine Chance. Wer schon einen eingeschränkten Gesamt-Hämoglobin-Gehalt hat, bei dem kann die ausreichende Zufuhr von Eisen wahre Wunder bewirken. Eisen wirkt dann wie Doping mit EPO. EPO macht nämlich nichts anderes als die Neubildung von Hämoglobin anzuregen, was in einer Mangelsituation auch bei Eisenzufuhr geschieht.. Eisen mittels Tabletten einzunehmen hat teilweise unangenehme Folgen. Die Pillen werden nicht vertragen, es kommt nicht gerade selten zu Durchfällen. Aus eigener Anschauung, weiß ich, dass Läuferinnen oft lieber Eisenmangel ertragen, als die von Fe-Tabletten ausgelösten Durchfälle,

Diese Umstände waren Veranlassung dazu, uns Gedanken darüber zu machen, wie wir diesen so häufigen Eisenmangel begegnen können. Denn wenn dieser Mangel so häufig vorkommt, sollten wir Nahrungsmittel für uns schaffen, welche diesem Mangel vorbeugen. Als Konsequenz daraus achteten wir bei der Entwicklung des Greif-Müslis und -Riegel auch darauf, dass ganz speziell der Eisenmangel bekämpft oder verhindert wird. Wenn Du Dir die untenstehende Tabelle ansiehst, dann weißt Du auch warum im Müsli Sojaflocken und gepoppter Amaranth enthalten sind.



Ebenso gingen wir bei dem Greif-Riegel vor, der mit Amaranth und Quinoa ganz wichtige Eisenträger enthält. Natürlich gibt es auf dem Markt schon jede Menge Müslis und Riegel, aber keine die ihr Augenmerk auf unsere Probleme richten. Natürlich haben andere Hersteller erst einmal den Gesamtmarkt im Auge haben. Wir betrachten aber in erster Linie die Läufer(innen) und Triathleten(innen). Andere Kunden haben wir nicht.

Eisengehalte pro Tagesportion in mg

Das beste Nahrungs-Ergänzungs-Mittel der Welt?

Aus Erfahrung von vielen Trainingslagern weiß ich, dass gut die Hälfte aller Teilnehmer kein Müsli isst. Was können wir also tun, um auch diese Gruppe ausreichend mit Eisen zu versorgen. Isolierte Zugaben scheidet aus, wegen der bekannten Nebenwirkungen. Was wird aber angeboten? Es gibt auf dem Markt eine Menge von Mischungen verschiedener auch natürlicher „Gesundheitsstoffe“ als Aufbaupräparate. Teilweise werden diese auch auf dem für mich scheinbar unseriösen Weg des Multilevel-Marketings verkauft. Schon das macht diese Pülverchen verdächtig. Noch viel mehr verdächtig sind sie aber in Hinsicht auf Dopingsubstanzen. Reihenweise werden Sportler erwischt, bei denen speziell Nandrolon gefunden wird. Eine beliebte Beimischung dieser Aufbaupräparate sind die 19-Norsteroidoide, welche im Organismus in Nandrolon umgebaut werden. Wer erwischt wird, der kann sich nicht darauf berufen, dass diese Mittel nicht deklariert waren. Obwohl es so scheint, dass die Grenzwerte zu niedrig angesetzt sind, gibt es gnadenlos eine Sperre von 2 Jahren. Dieter Baumann kann eine Lied davon singen.

Das hält mich aber nicht davon ab zu schauen, was es Neues gibt. In diesem Zusammenhang bin ich auf ein natürliches Nahrungsmittel die Alge Spirulina gestoßen, welche mich aufgrund seiner positiven Inhaltsstoffe überrascht hat. Ich hatte nicht erwartet, dass es so etwas aus natürlichem Ursprung gibt. Obwohl diese Alge eines der bestuntersuchten Lebensmittel der Welt ist, fand sie kaum Zugang zu uns. Spirulina hat einen unglaublichen Reichtum an Protein,

Mineralien – insbesondere Eisen –, Spurenelementen, essentiellen Fettsäuren und Vitaminen. Sie enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren und zehnmal soviel Beta-Carotin wie die Karotte. Ihr Gehalt an Vitamin B12 ist zwei- bis dreifach höher als in der bisher als beste natürliche Quelle bekannten Rinderleber. Beim Proteingehalt übertreffen die Algen Fleisch, Milch und Hühnereier. Überzeuge Dich selbst in der nachfolgenden Tabelle sind alle Inhaltsstoffe aufgeführt.

Durchschnittliche Gehalte von Spirulina pro 100 g:

Eiweiß 64,5%

davon essentielle Aminosäuren pro 100 g:

Isoleucin 4250
 Leucin 6900
 Lysin 4150
 Methionin 1850
 Phenylalanin 4050
 Theorin 3700
 Tryptophan 850
 Valin 4700

Kohlenhydrate 18%
 Fette (Lipide) 5%
 Mineralasche 5%
 Feuchtigkeit 5%

Vitamine pro 100g

Beta-Carotin 140 mg
 Vitamin C 5 mg
 Vitamin E 10 mg
 Thiamin, B1 3,1 mg
 Ribovlavin B2 3,5 mg
 Vitamin B6 800 µg
 Vitamin B12 320 µg
 Folsäure 10 µg
 Biotin 5 µg
 Pantothensäure 100 µg
 Inositol 64 mg
 Niacin 14,6 mg

Mineralien pro 100 g

Kalzium 1000 mg
 Eisen 150 mg
 Magnesium 400 mg
 Natrium 600 mg
 Kalium 1200 mg
 Phosphor 900 mg
 Zink 3 mg
 Mangan 5 mg
 Kupfer 1200 µg
 Chrom 280 µg
 Selen 20 µg

Fettsäuren und Lipide pro 100 g

Gamma-Linolensäure 1350 mg
 Glycolipide 2000 mg
 Sulfolipide 100 mg

Für uns besonders wichtig der hohe Gehalt an Magnesium, Kalium, Chrom, Selen, Zink und besonders Eisen. Wie oben zu sehen braucht man mit dem enorm viel Eisen tragenden Amaranth 50 g um 7,5 mg Eisen zu sich zu nehmen.

Um die gleiche Menge mit Spirulina zu bekommen reichen schon 5 g. Bei einer Empfehlung von 3 g/Tag sind es immerhin 4,5 mg. Das sind 25 % der Gesamtempfehlung von 18 mg/Tag. Ich denke, das für uns eher 25 mg/Tag realistisch sind, dann sind es immer noch 18 %. Die Resorption des Spirulina-Eisens ist sehr hoch, weil die Alge natürlicherweise die nötigen Antioxidantien mitführt, wie Vitamin C, E, Beta Karotin und Selen. Im übrigen kann man ohne Probleme auch mehr Spirulina zu sich nehmen. Die Algen werden ohne jeden Zusatz zu Tabletten gepresst, schmecken sehr angenehm mild, gemüsig, grasig. Der hohe Wert von Spirulina hat uns so überzeugt, dass wir sie so schnell wie möglich in unser Programm aufnehmen. Wenn alles gut geht, dann gibt es Greif-Spirulina ab dem 1.4.02.

Vorwettkampfernährung

Die beliebteste Mahlzeit vor dem Marathon ist zweifelsfrei der Teller Nudeln. Die Nudelparty am Abend vor dem Rennen ist längst zu einem Kult geworden. Ist eine Portion Spaghetti denn nun das Beste was wir uns vor den 42,2 km gönnen können? Leider nein! Es gibt wirkungsvollere Nahrungsmittel. Die Nudel wurde zu des Ausdauersportlers Liebling durch ihren scheinbar so überragenden Kohlehydratgehalt. Scheinbar deshalb, weil dieser Gehalt immer in der trockenen Nudel gemessen wurde. Wir essen sie aber gekocht, durch Wasser aufgequollen. Wenn man sich dann einmal den Kohlehydrat-Gehalt anschaut, dann ist es mit dem Vorteil der Nudel im Vergleich zu anderen Kohlehydratträger wie Kartoffeln, Reis und Brot vorbei. Die Kohlehydrate sind unser Sprit, unser Treibstoff den wir im Rennen benötigen. Sie werden als Glykogen in der Muskulatur und in der Leber abgespeichert. Je mehr, desto besser. Das ist immer noch gültig.

In der Vergangenheit haben viele von uns es mit der sogenannten Saltin Diät versucht, ihre Glykogenspeicher vor den 42,2 km aufzufüllen. Wir wissen aber nun schon länger, dass es diverse Probleme mit dieser Diät gab. Darum wird sie heute nicht mehr angewandt. Was bleibt, ist die Forderung den Kohlehydratanteil der zugeführten Nahrungsmittel unmittelbar vor dem Wettkampf möglichst hoch zu halten, um eine maximale Füllung der Speicher zu erreichen. Ferner haben Forschungen gezeigt, dass die Menge des eingespeicherten Glykogens abhängig ist von der Menge des Spurenelements Chrom welches, im Organismus zur Verfügung steht. Und es muss auch immer eine ausreichende Menge von Kalium vorhanden sein. Chrom steigert die Glykogenbildung in Leber und Muskulatur, spart aber wiederum im Rennen Glykogen, reguliert den Blutzuckerspiegel, optimiert den Fettstoffwechsel, begünstigt die Gewichtsregulierung und fördert das HDL („gute Cholesterin“). Läufer(innen) scheiden leider im Vergleich zu Nichtsportlern bis zur fünffachen Menge an Chrom aus. So ist es nicht verwunderlich, dass besonders gut trainierte Läufer eine negative Chrombilanz haben. **Eine schlechte Chromversorgung bedeutet aber immer Leistungsschwäche.**

Unser Chrombedarf liegt bei 200 Mikrogramm täglich. Chromreiche Nahrungsmittel sind Vollkornprodukte, Edamer- und Gouda-Käse, Pilze, Nüsse, Spirulina und Fleisch. Die Menge des abgespeicherten Glykogen ist direkt abhängig von der vorhandenen Kaliummenge, weil das Glykogen immer zusammen mit Kalium in der Zelle gespeichert wird. Fehlt dieses Element, wird die Speicherzelle entsprechend geringer gefüllt sein.

So, und nun kommen wir zum Punkt. Wir haben für den Abend vor dem Wettkampf eine fast ideale Mahlzeit gefunden, die von uns allen auch sehr geliebt wird. **Eine Pizza mit Schinken, Pilzen, Tomaten, Paprika und einem dicken Boden, wegen der Kohlehydrate aus dem Mehl!** Fast überall auf dieser Welt wird Pizza mit Edamer- oder Gouda-Käse zu bereitet. So haben wir all das, was wir brauchen am Vorwettkampfabend. Kohlehydrate vom Pizzaboden, Kalium von Tomaten und Paprika, Chrom vom Käse, den Pilzen und dem Schinken. Der zudem auch noch Natrium liefert, welches auch wichtig ist, davon später. Es müssen nicht unbedingt frische Tomaten sein, denn die aufbereitete Tomatenmasse beim „Italiener“ hat teilweise höhere Gehalte an Wertstoffen als frische Ware. Wenn der Boden der Pizza dann noch aus Vollkornmehl ist, läuft das Positivfass fast über. Dann verziehen sich Spaghetti und Co und schämen sich ihrer Schwäche.

Motivation

Die nachfolgenden Zeilen stammen aus dem Count-Down und ich finde Sie immer noch so motivierend, dass ich sie Dir nicht vorenthalten möchte:

Wenn Du Dich nun auf solch ein Abenteuer vorbereitest, bekommst Du von den Wohlmeinenden Trainingstips, Bücher, kluge Ratschläge, Schulterklopfen und ein aufmunterndes: "Du schaffst das schon". Dann gibt es da aber auch noch eine andere Partei, die der Unangenehmen, Unsportlichen und Neider. Das Sammelbecken der Vollgefressenen und Verständnislosen. Dazu gehören auch die Menschen, die Dir genau den Unterschied zwischen einer Gauloises und einer Davidoff erklären, und die Sorte von Freunden, die Whiskymarken schon am Atem ihres Gegenübers erkennen können. Besonders widerwärtige Zeitgenossen aber sind die Typen, die Dich und Dein Vorhaben völlig ignorieren. Alle diese lieben Menschen haben eins gemeinsam, sie wissen über den Sport alles und zieren sich nicht, Dir als Antwort auf Dein Streben nach höheren Zielen beizubringen, dass sie auch sehr sportlich sind, aber nur auf "kurz" Leistung bringen. Dann ziehen sie die tief unter den Bauch gerutschte Hose hoch, nehmen einen tiefen Schluck aus dem

Bierglas, wischen sich den Schaum aus dem Bart und erwähnen ganz beiläufig, dass sie jederzeit noch in der Lage sind, die 100 m unter 12 Sekunden zu laufen. Dir bleibt nur die zaghaft dahingeworfene Antwort, dass Deine 3:10 über 42,2 km nun auch nicht vom Schlechtesten sind. Darauf folgt mit gerunzelter Stirn und ganz präziser, tödlicher Sicherheit die Frage: "Was ist denn Weltrekord?" Du murmelst was von 2:05 und fühlst Dich unbehaglich. Naja, irgendwann checkt Dein Partner dann, dass das ja mehr als eine Stunde Differenz zu Deiner Zeit ist. Je nach Charakter wird er Dich jetzt bemitleiden oder auslachen. Auf jeden Fall sitzt er oben auf und grinst. Egal, was passiert, Du bist frustriert und lenkst das Gespräch erst einmal auf ein anderes Thema.

Wenn Du den Ort des Geschehens verläßt, ballst Du die Faust wie Boris Becker, krepelst im Geiste die Ärmel hoch und schwörst Dir insgeheim, es ihnen allen zu zeigen, wenigstens die zwei muss vor dem Doppelpunkt stehen. Darauf gibst Du Deinem Gesicht einen entschlossenen Ausdruck, der jeden Hollywood-Wildwesthelden vor Neid erblassen lassen würde, knirschst mit den Zähnen und versetzt der Tür beim Rausgehen zum Nachdruck noch einen kräftigen Tritt. Ab morgen geht es rund!

Lasse Dich nicht von anderen „verrückt“ machen. Besonders nicht von denen, die Dir in der Laufszene begegnen. Wir Läufer(innen) sind auch nur ein Anteil der Gesamtbevölkerung und mit den gleichen Schwächen und Stärken behaftet. Neid gibt es allenthalben. Auch wird in der Laufszene nicht nur mit den Beinen gegeneinander gearbeitet, sondern auch mit dem Mund. Es gibt eine Menge Selbstdarsteller rund um uns herum, die sich besser reden oder zeigen wollen als sie sind. Bestens bekannt als Frühstückslaufsieger, Bergruntempomacher, Altersklassenignorierer und Nachwettkämpfräcker. Wenn Du deren Verhalten ignorierst und im Wettkampf die richtige Antwort gibst, dann werden sie Dir mit 100 %iger Sicherheit erklären, dass sie mit nur einem Drittel Deines Umfangs fast genau so gute Leistungen wie Du vollbringen. Soll heißen: „Wenn ich genau so viel trainieren würde wie Du, wäre ich deutlich besser!“

Die zentrale Lüge....

Die zentrale Lüge in unserem Sport, ist die von der Höhe des Trainingsumfangs. So lange ich laufe, ist es für einen sehr großen Prozentsatz aller Läufer(innen) das Wichtigste überhaupt, mit möglichst wenigen km gute Leistungen zu vollbringen. Da das in der Regel nicht gelingt, werden diverse Trainingsteile einfach unterschlagen. Wir hatten einmal einen australischen Läufer bei uns im Verein, der behauptete zu manchen Zeiten, er würde gar nicht trainieren, obwohl jeder sehen konnte, dass er 120 km in der Woche lief. Wenn man ihm das vorhielt, dann sagte er, dass für ihn 120 km/Woche kein Training seien, da müsse schon mehr kommen.

Es ist auch in unserer Elite gang und gebe den Erfolg mit einem geringen Aufwand zu suchen. Die erfolgreichen Nationen erhöhen ihre Umfänge ständig und bei uns wird bei Trainerlehrgängen wieder voller Freude darauf hingewiesen, mit wie wenig km der Athlet X seinen mittelmäßigen Erfolg errungen hat. In der Zwischenzeit hat die deutsche Spitzenklasse der männlichen Marathonläufer ein Niveau erreicht, welches nur noch mit Mitleid betrachtet werden kann.

Von diesem Verhalten ist auch Deine Umgebung in der Regel indoktriniert. Diese Leute und nicht nur die, werden Dir erklären, dass Du „verrückt bist“ soviel km zu laufen. Man wird Dich darauf hinweisen, dass andere Läufer viel weniger km trainieren, als Du sie läufst und deutlich bessere Leistungen erzielen. Das kann sein, aber bleibe skeptisch. Sie schwören Dir, dass Du dabei bist Deine gesamte Orthopädie zu zerstören, und Du nicht mehr der Jüngste bist und überhaupt!!

Ich kann Dir nur versichern: **Jeder km hilft!** Aus der Erfahrung kann ich Dir zusichern, dass bei einer einigermaßen gesunden Körperstruktur 140 Wochen-km problemlos vertragen werden. Um 200 km tolerieren zu können, sollte man kerngesund sein und man muss sich langsam an diese Umfänge herantrainieren. Natürlich benötigt man auch entsprechend Zeit, um diese Ausmaße zu leisten. Die meisten von uns werden schon auf Grund dessen soviel km nie leisten können. Aber auch mit 100 Wochenkilometern kommt man schon schnell in das Ziel.

Wenn Du aber die Zeit hast und wissen willst was in Dir steckt, dann lasse Dich untersuchen. Voraussetzung für den Erfolg sind ein normal belastbares Herz- und Kreislaufsystem und das Muskeln, Sehnen und Knochen gesund sind. Gehe langsam an die Umfangssteigerung heran. 25 % im Jahr sind machbar, bei mehr kannst Du Dir ausrechnen, wenn die erste Verletzung da ist.

Wichtig: Der Wechsel von Belastung und Erholung!

Wenn Du gesund bist wirst Du die starken Belastungsreize auch gut vertragen. Du solltest aber niemals vergessen, dass diese wirksamen Reize immer durch ruhige Einheiten nachbereitet werden müssen. Dein Erfolg wird im hohen Maße von diesen regenerierenden Einheiten abhängen. Erst nach erfolgter Regeneration tritt ein Leistungszuwachs ein. Ich warne auch hier noch einmal. Das hier beschriebene Trainingssystem geht von höherer Geschwindigkeit bei den Tempoläufen und niedriger Geschwindigkeit bei den regenerierenden Einheiten als die meisten anderen Autoren aus,

Einige von uns, besonders die besonders ehrgeizigen, mögen die langsamen Einheiten überhaupt nicht. Wenn Du auch in den Chor derer einstimmst, die ständig murmeln: "Ich kann nicht so langsam laufen...., diese ewige Joggerei....., aber es ist doch besser, etwas schneller zu laufen..., das bringt doch alles nichts und der XY rennt doch auch immer so schnell", dann wirst Du an diesem Plan keine Freude haben.

Intensive Einheiten, gefolgt von langsamen Dauerläufen, stehen im Gegensatz zu der von mir so getauften „Mittelmaßmethode“. Bei dieser Methode werden die Tempoläufe langsamer gelaufen und die Dauerläufe mittelschnell und kürzer. Die Resultate sind dann so wie der Name, mittelmäßig. **Darum: Willst Du Deinen persönlichen Spitzen-Erfolg, trainiere hart, aber lasse das ruhige Training niemals weg!!**

Habe keine Angst oder Scheu vor ganz langsamen km. Als ich den Segen dieser Trainingsform erkannte, bin ich auch in meiner besten Zeiten über 5 min/km gelaufen. Meine Trainingsgruppen habe ich immer dazu angehalten an den ruhigen Tagen auf ihren Körper zu achten und den Augenmerk auf Erholung, auf Regeneration zu legen. Dann schafft man auch die nächste harte Einheit und es stellt sich ein Leistungsfortschritt ein. Ich habe früher einmal gesagt: „Nach einer langen Runde mit einer Endbeschleunigung musst Du so langsam laufen, dass Dich auf Deiner Hausstrecke die Mütter mit ihren Kinderwagen überholen.“

Ich bin richtig fertig

Vielleicht ist es das erste Mal, dass Du richtig hart trainierst. Dann wirst Du Dir Sorgen machen, warum Du nach den schnellen Einheiten so „platt“ bist. Das ist normal, 3 Tage weiter bist Du wieder auf der Höhe Deiner Kraft. Ich wundere mich immer wieder, dass andere Autoren von diesen Gefühlen nie etwas berichten. Was ich da so lese, ist immer Friede, Freude, Wellneßkuchen. Schmerzende Knochen, Anstrengung und Treppensteig Schwierigkeit findet bei denen nicht statt. Aber verlasse Dich auf eines, wenn jemand anderes eine Einheit wie 3 x 3000 m hinter sich hat, dann ist er genau so fertig wie Du. Gib Dich nicht dem Glauben hin, allen anderen fällt es leichter als Dir! Mitnichten! Auch andere fühlen sich nach 35 km mit Endbeschleunigung so, als hätten sie mit Mike Tyson und den Klitschko-Brüdern gleichzeitig im Ring gestanden. Das gilt auch für Spitzenathleten, wenn die in ein Trainingslager gehen, dann bleibt keine Muskelzelle mehr auf der anderen. Dort heißt es nur, es tut noch oder schon wieder weh.

Du kannst auch sicher sein, dass ich persönlich ganz genau weiß wie man sich nach einem Training fühlt, welches Dir noch bevor steht. In meiner besten Zeit wog ich austrainiert 85 kg bei 1,95 m Körpergröße, und ich habe einmal geschrieben, dass ich mich im Vergleich zu den ganzen 60 – 70 kg schweren Konkurrenz so fühlte, als müsse ich mit einem VW-Bus die 24 Stunden von Le Mans gewinnen.

Ich habe sehr umfangreich trainiert und um meine Kilos in Bewegung zu setzen, musste ich schon knallhart zur Sache gehen. Meine Spitzenleistung über die 42,2 km erzielte ich als 41-jähriger mit 2:24,12 . In Trainingslagern kamen Wochenspitzen von 240 km zustande. Meine Tempoläufe bezeichnete einmal ein Zuschauer als „Selbstmord-Versuche“. Sicher war es das nicht, denn ich lief nur wirklich schnell, wenn ich dazu auch körperlich in der Lage war. Stimmt auch die geringste Kleinigkeit nicht, ließ ich es ruhiger angehen. So musste ich all die Jahre auch nur ganz wenige Verletzungen beklagen.

In der Zwischenzeit hat aber ein gewaltiger Wandel in meinem Trainingsverhalten stattgefunden. Jetzt fast 59-jährig bin ich zum absoluten Weichei mutiert. Weil mir die Ziele fehlen, mag ich auch nicht mehr hart trainieren. Ich laufe nur noch für die Fitness, freue mich wenn ich Ende des Sommers meist ganz gut in Form bin, ärgere mich wenn sich im Winter wieder Fett auf den Rippen sammelt und pflege meine tiefe Abneigung gegen Tempoläufe. Geduldig ertrage ich den Spott meiner Trainingsgruppe: „Abkürzungs-Weltmeister, Jogger oder Schlaffsack.“ Nur manchmal drohe ich: „Wartet ab, ich fange noch einmal an, und dann mache ich euch alle fertig!“ Natürlich werde ich das nicht, weil mir jetzt einfach die Zeit fehlt so zu trainieren, wie ich es mir vorstelle. Zudem machen meine Füße hohe Umfänge nur noch unter Schmerzen mit.

Die Folgen dieses geänderten Verhalten sind natürlich auch nicht ausgeblieben. Meine Leistungsmöglichkeit ist im tiefsten Keller versunken. Nur um die Tradition zu wahren, laufe ich in jedem Jahr einen einzigen Wettkampf. Dieser wird aber soweit im Jahr rausgeschoben wie es nur irgendwie geht. Ende 2001 durfte ich mir dann auf Schneeboden ein 3,8 km-Rennen leisten. Mit Mühe konnte man aus dem Resultat unter Einbeziehung der widrigen Umstände noch ein 4 min/km-Tempo herausrechnen. Geschämt habe ich mich aber nur ganz wenig!!

Der geplante Umfang

Wir sind alle nicht mehr die Jüngsten, darum solltest Du Dich mit einer Umfangssteigerung von 25 % zufrieden geben. Und zwar solltest Du Dir 4 Wochen Zeit lassen, um diese Steigerung zu erreichen. Anpassungsvorgänge in einem Körper laufen sehr

unterschiedlich ab. Sehr schnell passt sich Dein Herz-Kreislauf-System der neuen Belastung an. Länger dauert es schon bei den Muskeln, Sehnen und Bändern. Am längsten braucht aber unser empfindlicher Knorpel. Dieser wird durch mehr Training dicker und stabiler, er braucht bloß seine Zeit dazu. Überforderst Du ihn aber mit einer unangebrachten Umfangssteigerung, dann wirst Du Dir einen Knorpelschaden holen. Dann ist erst einmal aus mit Training. Der Knorpelschaden heilt zwar auch wieder aus. Es bildet sich aber ein minderwertiger Knorpel, dieser geht schon bei geringeren Belastungen als gewohnt kaputt. Dabei wird wieder mehr vom Originalknorpel beschädigt. Und wieder Pause und wieder Heilung mit mehr „Hilfsknorpel“ und immer so weiter. Das geht so lange, bis schon eine einzige Einheit Dir Probleme meist im Knie oder Hüftgelenk bereitet.

Du kannst es Dir ungefähr so vorstellen wie Karies an den Zähnen. Natürlich kann man ein Loch füllen, eine Krone überziehen, aber der Originalzahn ist nicht mehr da und irgendwann, dann ist er weg. Nur leider ist das „Gebiss,“ welches man Dir in das Knie einbauen kann, noch wesentlich untüchtiger als das im Mund. Mit dem kannst Du keinen Marathon mehr laufen. Im Count-Down steht das alles zwar noch deutlich anders, aber als ich den schrieb, war ich noch jünger und heißer. In den Jahren danach haben sich natürlich auch meine Kenntnisse über sportliche Belastungsfähigkeit von Menschen in der zweiten Lebenshälfte verbessert. Und sei es durch Lernen am eigenen Körper.

Das geplante Tempo

Das Problem mit der Motivation hast Du nicht. In Dir schlummert noch das Feuer, in dem die persönlichen Rekorde verbrennen. Damit Du Dich im Training nicht über- oder unterbelastest, müssen wir Deine Trainingstempi festlegen. Die Grundlage des Planes wird Dein geplantes Marathon-Renntempo sein. Sicher ist Dir schon klar wie schnell Du die 42,2 km laufen willst, dann brauchst Du nur noch den Schnitt über einen km auszurechnen, und Du hast die Meßgröße nach der sich nun Dein Tempo im Training richtet. Du kannst auch den Taktikplan nutzen, den Du auf unseren Webseiten findest. (www.greif.de/takplan.htm). Dort ist für jede Marathonzeit zwischen 2 und 4 Stunden der Gesamtschnitt über einen km und die Zeiten der Strecken-km unter renntaktischen Gesichtspunkten ausgewiesen. Für EUR 10,- kannst Du das Ganze auch als Excel-Programm zusammen mit einem Drucktool erwerben (Best. Nr. Taktab). Du kannst Dir damit Deine Zeiten ausdrucken und sie mit in das Rennen nehmen.

Methoden, wie Du rechnerisch an Dein Marathon-Renntempo kommst, findest Du im nachfolgenden Kasten.

Ermittlung des Marathon-Renntempos aus der 10 km-Wettkampfzeit			
4 Trainingstage/Woche, 50 - 70	km/Woche:	10 km-Wettkampfzeit x 4,8	= Marathonzeit
5 Trainingstage/Woche, 70 - 90	km/Woche:	10 km-Wettkampfzeit x 4,7	= Marathonzeit
6 Trainingstage/Woche, 90 - 110	km/Woche:	10 km-Wettkampfzeit x 4,65	= Marathonzeit
7 Trainingstage/Woche, 110 - 130	km/Woche:	10 km-Wettkampfzeit x 4,6	= Marathonzeit

Ermittlung des Marathon-Renntempos aus der Halbmarathonzeit		
4 T.-Tage/Woche, 50 - 70	km/Woche:	Halbmarathonzeit x 2 + 12 min = Marathonzeit
5 T.-Tage/Woche, 70 - 90	km/Woche:	Halbmarathonzeit x 2 + 10 min = Marathonzeit
6 T.-Tage/Woche, 90 - 110	km/Woche:	Halbmarathonzeit x 2 + 8 min = Marathonzeit
7 T.-Tage/Woche, 110 - 130	km/Woche:	Halbmarathonzeit x 2 + 7 min = Marathonzeit

Hier trägst Du die Lauftempo ein:

min/km	Marathon-Renntempo = MR
--------	-------------------------

Dauerläufe

min/km	MR - 10 sec	= Tempodauerlauf
min/km	MR + 10 bis 15 sec	= intensiver Dauerlauf

min/km	MR + 20 bis 25 sec	= mittelintensiver Dauerlauf
min/km	MR + 45 bis 60 sec	= extensiver Dauerlauf
min/km	MR + 60 bis 75 sec	= regenerativer Dauerlauf

Wiederholungsläufe

min/km	MR – 25 bis 30 sec	= 1000 m Wiederholungsläufe
min/km	MR – 22 bis 28 sec	= 2000 m Wiederholungsläufe
min/km	MR – 15 bis 20 sec	= 3000 m Wiederholungsläufe
min/km	MR – 10 bis 15 sec	= 4000 m Wiederholungsläufe

Achtung: Das Tempo bezieht sich auf min pro km nicht auf die Gesamtstrecke, wie z.B. 2000 m!

Alle Tempoangaben gelten für ebene und trockene Straße oder Bahn und normalem Wetter. Bei schlechten Bedingungen, miesen Untergründen und hügeligem Gelände muss entsprechend langsamer gelaufen werden. Die 1000 m Wiederholungsläufe können auch 5 sec/km schneller gelaufen werden als angegeben. Hier habe ich der Tatsache Rechnung getragen, dass doch einigen die nötige Grundschnelligkeit fehlt um dieses sehr hohe Tempo zu laufen.

Der Plan ist so gefasst, dass er zu einem Zeitpunkt beginnt, an dem Du noch nicht in Form bist. Sollte es doch der Fall sein, muss Du versuchen, die Einheiten der ersten 4 Wochen etwas ruhiger abzuleisten. Sonst kann es Dir passieren, dass Du Deinen Form-Höhepunkt schon hinter Dir hast, bevor der große Tag da ist.

Bewusst habe ich die Einteilung der Trainingsgruppen nicht nach den gelaufenen Zeiten vorgenommen, sondern nach dem leistbaren Kilometerumfang. Dies ist möglich, da es in der Qualität des Programms keine Unterschiede gibt.

Gruppe 4: (4 Trainingstage/Woche)	Bisheriges übliches Training 40 - 60	km/Woche
Gruppe 5: (5 Trainingstage/Woche)	Bisheriges übliches Training 50 - 80	km/Woche
Gruppe 6: (6 Trainingstage/Woche)	Bisheriges übliches Training 60 - 100	km/Woche
Gruppe 7: (7 Trainingstage/Woche)	Bisheriges übliches Training 70 - 120	km/Woche

Gruppe 4 : Spar-Training

Hier muss ich aber einfügen, dass das Programm der Gruppe 4 eigentlich nur ein Notprogramm ist. Hier sind die Sportler angesprochen, die zeitlich nicht in der Lage sind mehr Tage zu trainieren, die aus orthopädischen Gründen nur einen geringeren Umfang laufen können, die einfach nicht die Kraft für ein härteres Programm haben und solche, die keine Lust haben mehr Zeit zu investieren. Das Programm der Gruppe 7 entspricht in etwa dem Trainingsplan T7S des Greif-Clubs.

Von bis Angaben beim Tempo

Versuche während der ersten 3 Wochen das langsame Tempo zu laufen und von den nächsten 4 Wochen das schnellere.

Der Kampf ist aufgenommen

Bevor Du mit dem Training anfängst, solltest Du Deine Umgebung informieren, dass Du zu neuen Ufern startest. Es wird nichts mehr so sein wie früher. Jetzt hältst Du die Nase in den Wind und nimmst den Handschuh auf und schlägst zurück. Der Kampf gegen die alte Bestzeit ist aufgenommen..

In vorhergehenden Kapiteln haben wir schon über die Ernährungsoptimierung gesprochen. Noch nicht haben wir den Punkt Gewicht behandelt. Dein Gewicht ist ein ganz entscheidender Faktor Deiner Leistung und im hohen Maße abhängig vom Gesamtfettgehalt Deines Körpers. Dein Organismus ist auf einen gewissen Fettgehalt angewiesen, ohne ihn könntest Du nicht überleben. **Aber alles was über 10% Fett bei Männer und 20% bei Frauen liegt ist deutlich leistungsmindernd.** Der Fettgehalt der darüber liegt, ist für Dich genauso nützlich wie ein Mauerstein, den Du beim Marathon mit Dir trägst. Nicht wenige von uns haben einen Fettgehalt von 20 %, das sind 10 % zuviel, das macht bei einem 75 kg schweren Mann 7,5 kg aus. Das ist schon ein sehr schwerer Mauerstein, den Du leider unterwegs nicht wegwerfen kannst. Sieh zu, dass Du ihn vor dem Start los wirst!!

Der Idealwert bei männlichen Leistungssportlern liegt bei 6%, bei weiblichen in der Nähe von 17 % Gesamtkörperfettgehalt. Frauen ist es durch eiserne Disziplin auch möglich auf 15 % oder sogar noch darunter zu kommen. In diesen Bereichen sind aber gesundheitliche Störungen nicht mehr fern, und die Gefahr einer Magersucht ist nicht zu übersehen.

Ich habe selbst eine lange Erfahrung als Frauentrainer hinter mir und musste immer wieder feststellen, dass die 17 % Gesamtfett ein ideales Maß sind. Die Mädchen erbringen in diesem Bereich hervorragende Leistungen, fühlen sich immer noch wohl und sind in ihrer Weiblichkeit nur wenig eingeschränkt. Geht es unter 17 %, dann tauchen sofort körperliche und auch seelische Probleme auf.

Wie ist es bei Dir? Stimmt Dein Fettgehalt? Fasse einmal Deine Haut direkt unterhalb des Rippenbogens etwa 15 cm vom Bauchnabel entfernt. Die doppelte Hautfalte sollte nicht mehr als einen cm betragen. Völlig austrainiert bist Du, wenn Du nicht mehr als 5 mm zwischen den Fingern hältst.

Bitte versuche Dich nicht damit herauszureden, dass Du laut irgendwelcher Tabellen wie z.B. Body-Mass-Index Normalgewicht hast. Diese sind für Sportler nicht anwendbar. Ein Kraftsportsportler wird aufgrund seiner großen Muskelmasse nach dieser Auswertung Übergewicht haben, obwohl um jedes Gramm dieser Masse kämpft und ein leptosomer Läufer kann Untergewicht bescheinigt werden, obwohl er deutlich zuviel Unterhautfett besitzt.

Welche vermehrte Leistungsmöglichkeit Du durch Abnehmen hast, kannst Du Dir selbst ausrechnen. 85 % der Leistung eines Marathonläufers sind über die maximale Sauerstoffaufnahme zu erklären. Diese wird in ml/kg angegeben. Das heißt, dass Dir von jedem kg welches Du an unnützen Unterhautfett verlierst, 85 % als Leistungszuwachs zugeschrieben werden. Wenn Du z.B. 78 kg wiegst, eine Marathonzeit von 3:20 hast und 3 kg abnimmst, dann ergibt sich folgende Rechnung. 3 kg von 78 sind 3,85 % Gewichtsverlust, davon 85 % sind 3,27 % die wirksam werden. Damit kannst Du jetzt Deine Marathonzeit um diesen Prozentsatz verbessern. So machst Du aus Deiner 3:20 bei gleichen anderen Voraussetzungen eine 3:13:28. Und zwar nicht nur das, Dein Selbstbewusstsein wird verbessert, Dein Laufstil wird ökonomischer und Deine Knochen, Muskeln und Sehnen werden geschont.

Und weil fast jede Läuferin oder jeder Läufer Übergewicht hat, schwörst Du Dir, in den nächsten 3 Wochen 3% Deines Körpergewichts zu verlieren. Ob Du Übergewicht hast, stellst Du am besten fest, wenn Du die Haut doppelt auf den Rippen unterhalb der Achselhöhle etwa in Mitte des Brustkorbes zwischen Daumen und Zeigefinger fasst. Wenn Du an dieser Stelle mehr als einen cm in der Hand hast, dann hast Du nicht Deinen optimalen Körperfettgehalt.

Zunahme des Blutvolumens bringt die Waage zur Verzweiflung

So manche(r) hat schon aus Verzweiflung das Abnehmen aufgegeben, weil trotz Magerkost und vermehrten Trainingsaufwandes die Waage kein mg Gewichtsminde rung anzeigte. Darüber sollte sich aber dennoch niemand Gedanken machen, denn dieses Phänomen ist bekannt und begründbar. Bei einer Erhöhung des Trainingsumfangs steigt das Blutvolumen in der ersten Woche der Belastungssteigerung schnell um 10 – 15 %. Das führt bei einem Volumen von 5 – 8 l schnell zu einer Gewichtszunahme von über einem kg. Wenn Du also in der Anfangsphase dieses Programms Dein Gewicht hältst, dann hast Du in Wirklichkeit schon Dein Gesamtkörper-Fettgehalt vermindert. Bis die Waage etwas anzeigt, dauert es etwa eine Woche und dann geht es rapide abwärts mit dem Zeiger.

...nur 10% Fett

Ein sicherer Parameter als das Gewicht ist der Gesamtkörper-Fettgehalt. Wer ein Hautfaltenmeßgerät (Calipper) oder eine Fettmesswaage (www.greif.de/shop.htm) sein Eigen nennt, kann anhand von Tabellen seinen prozentualen Fettgehalt ermitteln.

Ich bin einmal von einem Arzt angegriffen worden, dass es gefährlich sei weniger zu essen und mehr zu trainieren. Die Praxis zeigt ein anderes Bild. Bei moderater Verminderung des Kalorienzufuhr um 5 – 10% kommt es zu keinerlei gesundheitlichen Beeinträchtigungen, auch bei erhöhtem Trainingsaufwand. Das ist nicht nur einmal, sondern hunderte Male ausprobiert.

Falls Du nun wirklich für einen optimalen Marathon zu dick bist, fange nur um Himmelswillen jetzt nicht mit der Brechstange an abzunehmen. Das heißt zu hungern, um möglichst schnell das Gewicht zu mindern. Das klappt niemals! Erstens wirst Du das Training nach kurzer Zeit nicht mehr leisten können und Dein Hunger wird irgendwann so groß, dass er in diversen Fressorgien endet. Nimm Dir vor, jede Woche 500 g abzunehmen. Das wird in den ersten Wochen schwer sein, denn bei Einsatz eines verstärkten Trainings kommt es zu einer Zunahme des Blutvolumens. Das heißt, Du verlierst zwar Fett, aber auf der Waage ist nichts zu sehen, weil die vermehrte Blutmenge das verlorene Fettgewicht wieder ausgleicht. Das ist zwar sehr frustig, aber wenn man es weiß, ist es nicht mehr so schwer zu ertragen. So nach einer Woche bis 10 Tagen siehst Du auch die Erfolge auch auf der Waage.

Auch sind alle Diäten und Abnahmetricks verboten. Esse normal weiter und halte Dich an das was oben über Zusatzernährung beschrieben ist.

Die Kalorienreduzierung wird bei einigen von uns schon erreicht, wenn die Alkoholzufuhr eingeschränkt wird. Das ist natürlich eine böse Forderung, denn wir Läufer lieben unser Bier nach dem Training. Aber ich stelle eine Forderung an Dich: Streiche Dir für die nächsten 3 Wochen jeden Tropfen Alkohol. Wenn Du beim Stammtisch ein Wasser bestellst, sage Deinen Kumpels, dass Dir seit einiger Zeit immer schlecht wird, wenn Du das gelbe Zeug siehst und die geliebten Likörpralinen stellst Du im Büro dort hin, wo alle vorbei kommen.

Warum keinen Alkohol?

Das Problem dieses Genussmittels ist sein hoher Kaloriengehalt. Du wirst in der kommenden harten Trainingszeit bei gleichzeitiger Gewichtsreduzierung sehr oft Hunger haben. Dir mangelt es an Energie. Diese könntest Du auch vom Alkohol bekommen. Die Energie aus diesem Stoff kannst Du aber nicht abspeichern, im Gegensatz zu dem, was Du isst. Es ist in dieser Phase immer besser einen Saft zu trinken, als ein Bier.

Es gibt einen weiteren, sicher noch wichtigeren Grund. Alkohol unterdrückt die Bildung des männlichen Sexualhormons Testosteron. Dieses Hormon wirkt anabol, das heißt muskelaufbauend. Und das ist das, was Du jetzt unbedingt brauchst. Denn wenn Du gut trainierst und abnimmst, dann bekommst Du die positiven Wirkungen nur zu spüren, wenn auch Deine Muskeln entsprechend zu einem höheren Leistungsstatus angeregt werden. Hohe Gehalte von Testosteron im Organismus verkürzen die Regeneration und sorgen für eine entsprechende Libido bei Männern wie auch Frauen.

Fatal ist die Tatsache, dass gerade bei Aufnahme eines bisher ungewohnten Trainingsumfangs oder –intensität, der Testosteronspiegel im Körper leicht absinkt. Das hat zur Folge, dass auch das sexuelle Begehren in dieser Zeit absinkt, womit der Spaßfaktor im Bett wohl auch kleiner wird. Kommt aber noch kräftiger Alkoholkonsum dazu, dann bekommen die Muskeln nicht die nötigen Hormonreize und auch die Bettdecke wird sich kaum noch bewegen. Wenn Du dem Alkohol entsagst, dann wirst Du zudem ein Askeseerlebnis haben. Du kannst Dich beherrschen, hast Dich im Griff, Du fühlst Dich einfach gut. Du kannst sicher sein, dass nach ca. 3 Wochen, wenn Du schon 1 – 2 kg abgenommen hast, Deine Form steigt und Du Dich sehr gut fühlen wirst. Dann kannst Du Dir auch mal wieder ein Gläschen leisten.

Irgendwann bist Du über dem Berg...

Falls Du alles einhältst, dann kommt irgendwann der Tag an dem Du Dich bei umschaust und Dich wunderst, wo denn Dein Trainingspartner bleibt, der Dich sonst immer abhängt. Ein wunderbares Gefühl ist es auch, wenn Du im Wettkampf immer nach Deinem Holger Meier schaust, ihn schlagen willst und ihn vor Dir vermutest und Du kommst in das Ziel nimmst einen Becher Tee und schaust zu wie er in das Ziel gewankt kommt.

Gymnastik und Krafttraining gehören dazu!

In diesem Artikel kann ich nicht auf Gymnastik und Dehnübungen eingehen. Sie gehören aber auch unabdingbar zu diesem Training. Besonders solltest Du in der ersten Vorbereitungs-Phase auf einen Marathon, also in dem Zeitraum bevor dieser Plan beginnt, Deine Kraftfähigkeiten schulen. Ältere Läufer(innen) müssen dort mehr Krafttraining machen als jüngere. Der Grund ist, dass ab dem 40. Lebensjahr die Beinkraft pro Jahr um ca. 1 % abnimmt. Das hat zur Folge, dass der Schritt immer kürzer wird, aus dem Laufsprung des Jungen wird die Straßengehens des Älteren. Dieses Werden kannst Du aufhalten, indem Du Deine Kraftfähigkeiten verbesserst. Leider kann ich Dir hier durch Text nicht

die nötigen Übungen zeigen. Wenn dann irgendwann wieder einmal Zeit ist, werden wir einmal ein ganzes Programm fotografieren und in das Internet zum Runterladen hängen.

Die Wahl des Trainingsuntergrunds

Wenig Beachtung wird dem Untergrund des Marathontrainings geschenkt. Es ist durchaus nicht egal wo Du trainierst. Weiche Untergründe eignen sich nicht für Tempoläufe. Laufen auf hartem Untergrund, am besten Asphalt, fördert die Ausbildung kontraktile Elemente in der Muskulatur. Diese Elemente können Kraft beim Auftritt aufnehmen (dämpfen) und sie im Augenblick des Absprungs wieder abgeben. Das was sich viele von einem Schuh wünschen und dieser aber nicht leisten kann, kann die Muskulatur. Dazu benötigt sie aber den sogenannten Impact (Aufprall), einen Aufprall kann es aber nur geben, wenn der Untergrund hart genug ist. Auf **weichen** Waldböden kommt es durch das leichte Einsinken zu einem schwammigen Impact, die Muskulatur braucht nicht in entsprechender Weise zu dämpfen. Die Bildung kontraktile Elemente wird nicht angeregt. Wer immer auf **weichen** Waldböden trainiert, wird auf Asphalt sein blaues Wunder erleben. Die Muskulatur schmerzt nach kurzer Zeit tierisch und die Laufgeschwindigkeit ist bei vergleichsweise gleichem Kraftaufwand niedriger, als bei Asphalt Gewohnten. Waldschotter-Straßen oder –Wege sind annähernd der Wirkung von Asphalt gleichzusetzen.

Nun darf man aber auch nicht das Kind mit dem Bade ausschütten und ganz auf die Waldböden verzichten, das wäre völliger Unsinn. Außerdem ist das Laufen im Wald eines unserer größten Genüsse. Auf diesen Untergründen sollte man die extensiven und regenerativen Läufe ableisten. Mit gut gedämpften Schuhen erholt sich dort die Muskulatur.

Tempoläufe hingegen immer auf Asphalt, harten Waldböden (Schotter) oder auf der Bahn rennen. Auf dieser immer möglichst harte Schuhe mit wenig Dämpfung (Wettkampfschuhe oder Light-Racer) laufen), denn die Bahn dämpft schon in sich. Auch bei den Tempoläufen unbedingt härtere Schuhe (Light-Racer) bevorzugen. Weiche Schuhe vernichten Energie, in dem sie sie in Wärme umwandeln.

Die 35 km sollten auch überwiegend auf harten Untergründen gelaufen werden. Meist sind aber aus praktischen Gründen nur gemischte Böden möglich. Dann sollte aber unbedingt versucht werden, die Endbeschleunigung auf Asphalt durchzuführen.

Achtung: Die meisten Verletzungen kommen vom Laufen auf unebenen Untergründen (Wald, Sand usw.) nach erschöpfenden Belastungen am Vortag!

1. Woche

1. Woche, Montag.

Gruppe 4 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven und intensiven Dauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76, schnell 76 - 80 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 5 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven und intensiven Dauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76, schnell 76 - 80 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 6 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven und intensiven Dauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76, schnell 76 - 80 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 7 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven und intensiven Dauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76, schnell 76 - 80 % vom Höchstpuls (HP)

Nun geht es los! Deine erste Einheit wird Dir sicher neu sein. Du wechselst ohne Pause während des Laufes vom langsameren in das höhere Tempo. Den nächsten km wieder langsamer, dann schneller usw.. Diese Form des Trainings dient dazu Dich vorsichtig an ein höheres Dauerlauftempo zu gewöhnen. Das sollte heute noch sehr leicht fallen, Du solltest aber ohne weiteres schneller können. Bitte halte Dich aber an die Vorgaben.

Wenn Du jetzt mit diesem Plan beginnst, kannst Du in eine ganz böse Falle fallen und die Frühform heißt. Wenn Du heute beginnst jeden Tempolauf mit voller Kraft zu laufen, dann bist Du in sechs Wochen in Hochform. Eine so schnell aufgebaute Form hält aber nur maximal vier, meisten nur drei Wochen an. Dann fällt sie wieder. Das heißt, Du bist in einem wunderbaren Formtief, wenn Dein Marathon vor der Tür steht.

Eine kurzfristig aufgebaute Form erreicht auch niemals die Höhe, wie eine langfristig produzierte. Wenn das nicht so wäre, dann würde niemand mehr unsere Greif-Club Jahrespläne benötigen und nur nach diesem Kurzfrist-Verfahren arbeiten. Bei den Club-Plänen ist es so, dass über zwei Vorbereitungs-Phasen im Frühjahr und eine im Spätsommer, die Grundlagen für eine langfristige Form gelegt werden.

Warum der 14 Tage-Rhythmus?

Gleiches Training an gleichen Wochentagen ist eigentlich das, was wir uns alle wünschen und auch praktizieren. So wird bei den meisten Ehrgeizigen die lange Runde immer am gleichen Wochentag am Sonnabend oder Sonntag gelaufen. Das geht in dieser Planform leider nicht mehr. Die lange Runde wechselt die Wochentage von entweder sonnabends oder sonntags. Das stört einige Leute sehr, ist aber unabänderbar. Dieses ist ein Plan für Ältere, die nach jeder harten Belastung mehr relative Ruhe benötigen. Damit ist ein gleicher Wochenrhythmus nicht mehr nötig. Das Ziel ist es, zwischen den Tempoläufen zwei Tage mit Regenerations-, extensiven Läufen oder völliger Ruhe zu haben. Das ist aber in einem 7 Tage Rhythmus nicht möglich. So entsteht ein Zweiwochenverlauf in dem in der ersten Woche zweimal und in der zweiten Woche einmal Tempo gelaufen wird. Dieses Verfahren ist ungewohnt, für uns aber äußerst erfolgreich, weil es uns Zeit zur Erholung lässt. Wie dieser Zweiwochen-Rhythmus sich von dem des „Count-Down“ unterscheidet, zeigt nachfolgendes Beispiel:

	Unser Rhythmus	Rhythmus im „Count Down“
	1. Woche	1. Woche
Mo.	Tempo	Tempo
Di.	Regeneration	Extensiver Dauerlauf
Mi.	Extensiver Dauerlauf	Tempo
Do.	Tempo	Regeneration
Fr.	Regeneration	Extensiver Dauerlauf
Sa.	Extensiver Dauerlauf	Lange Einheit
So.	Lange Einheit	Regeneration
	2. Woche	2. Woche
Mo.	Regeneration	Tempo
Di.	Extensiver Dauerlauf	Extensiver Dauerlauf
Mi.	Tempo	Tempo
Do.	Regeneration	Regeneration
Fr.	Extensiver Dauerlauf	Extensiver Dauerlauf
Sa.	Lange Einheit	Lange Einheit
So.	Regeneration	Regeneration

Dienstag, 1. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Beim regenerativen Dauerlauf liegt die Zielsetzung auf Erholung und nicht so sehr auf Leistungsfortschritt. Dennoch hat diese Einheit einen Trainingseffekt, das heißt: Regenerativer Dauerlauf ist besser als eine vollständige Pause. Bitte lasse heute Deine Seele baumeln und laufe ganz gemütlich. Lasse Dich nicht von Deinen Kameraden reizen, die Dir ein höheres Tempo aufzwingen möchten. Eigentlich könntest Du leicht mitgehen, denn Dein Training von gestern war nicht besonders hart. Aber Du trainierst jetzt geplant und da heißt es hauszuhalten mit den Kräften.

Pausentage

Die Pausentage von Gruppe 4 und 5 können innerhalb der Woche auch verlegt werden, wenn es anders zeitlich besser passt. Es muss nur der Trainings-Rhythmus erhalten bleiben

Mittwoch, 1. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Diese Form des Dauerlaufs ist die allgemein übliche Art des Trainings, ruhig, aber noch nicht ganz entspannt. Das Tempo sollte 45 – 60 sec/km über dem des geplanten Renntempos liegen. Der Pulsbereich ist bewusst mit einer großen Variabilität ausgestattet, damit Du Dich nach Deinem Körpergefühl richten kannst. Starre nicht auf den Pulser oder auf die Zeit, sondern laufe so wie Du Dich fühlst. Das gilt für alle extensiven und regenerativen Dauerläufe.

1. Woche, Donnerstag.

Gruppe 4 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Renntempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 80 - 84 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 5 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Renntempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 80 - 84 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 6 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Renntempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 80 - 84 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 7 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Renntempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 80 - 84 % vom Höchstpuls (HP)

Diese Übung verlangt schon deutlich mehr von Dir. Es muss eine Ehre für Dich sein, den ersten km im höheren Tempo zu beginnen.

Freitag, 1. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Erholen ist angesagt!

Sonnabend, 1. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Ganz gewöhnlicher Dauerlauf mit den alten Kumpels.

Sonntag, 1. Woche

Gruppe 4: 26 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 26 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 26 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 26 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Die heutige Form des Dauerlaufs wird Deine wichtigste Trainingsform. Nichts darf Dich in den nächsten 4 Wochen davon abhalten, sie zu erfüllen. Denn diese lange Einheit ist das zentrale Erfolgsmittel für Deinen Marathon. Wir beginnen heute mit 26 km und enden in vier Wochen bei der Endlänge von 35 km. Wenn Du schon länger laufen kannst als diese 26 km, solltest Du schon jetzt 35 km laufen.

Hast Du hingegen noch Schwierigkeiten die Strecke zu schaffen, dann denke nur an eins: Egal welches Tempo, Hauptsache Du schaffst erst einmal die Strecke. Wenn Du ein Neuling bist, dann wird das ganz hart für Dich, aber so geht es allen. Wenn Du losläufst, dann geht alles ganz locker. Wenn Du aber in den Bereich Deiner bisherigen maximalen Trainingsstreckenlänge kommt, dann fühlst Du die Schwäche und die Rest-km bauen sich wie eine Wand vor Dir auf. Deine Beine werden ganz steif. Wenn Du Dich bücken musst um ein Schnürband zu schließen, kannst Du Dich kaum noch bücken.

Bald hast Du das Gefühl gehen zu müssen. Aber Du wirst Dich durchkämpfen und diesen Wunsch niederringen, den Dir Dein innerer Schweinehund zuflüstert. Teile ihm mit: „Bevor ich mich hier nicht ein Bein abbreche, gehe ich nicht! Da kannst Du so lange säuseln wie Du willst. Ich bin doch schließlich kein Zweiminutenei!“

Wenn Du nach Hause kommst wirst Du Dich ganz wunderbar fühlen. Du hast die Strecke geschafft und Deinen Seelenverderber besiegt.

2. Woche

Montag, 2. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Du wirst die Auswirkungen des langen Laufs noch spüren, besonders dann, wenn die Streckenlänge ungewohnt ist. Das macht aber nichts. Du hast einen Reiz gesetzt, Dein Körper erholt sich jetzt und danach passt er sich an höhere Leistung an.

Dienstag, 2. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

So gut es geht!

Mittwoch, 2. Woche,

Gruppe 4 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Tempodauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 84 - 88 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 5 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Tempodauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 84 - 88 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 6 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Tempodauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 84 - 88 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 7 : 10 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Tempodauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 84 - 88 % vom Höchstpuls (HP)

So langsam ist Schluss mit Jogging! Wenn Du im Tempo-Dauerlauf-Tempo startest, wirst Du schon merken, dass die Zeiten der milden Muskelpflege vorbei sind. Jetzt gilt: Langer und ökonomischer Schritt. Rollen muss es. Denke daran so kostensparend wie möglich zu laufen. Ganz locker, ganz sauber, achte auf Deine Armhaltung. Auf dem nächsten km kannst Du Dich schon wieder ausruhen und planen, wie gut der übernächste km laufen wird.

Donnerstag, 2. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

So ganz locker wirst Du heute nicht sein. Solltest Du geneigt sein, einige Beschimpfungen in meine Richtung loszuwerden, kann ich Dir nur raten: Spare es Dir, es kommt schlimmer, viel schlimmer!

Freitag, 2. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Du kannst Dich auf morgen einstellen, da gibt es weite Sicht!!

Sonnabend, 2. Woche

Gruppe 4: 29 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 29 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 29 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 29 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Auch wenn es vom Mittwoch noch weh tut, da musst Du heute durch. Kein Erdbeben, kein arbeitseinsatzgieriger Chef, keine schmusende Ehefrau, keine 50 cm Schneefall oder 35 Grad Hitze werden Dich davon abhalten, heute die ganze Streckenlänge zu absolvieren. Dein Ziel steht fest! Du kannst Bögen schlagen, Du wirst es aber nie aus dem Augen verlieren.

Sonntag, 2. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

3. Woche

Montag, 3. Woche,

Gruppe 4 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven und intensiven Dauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76, schnell 76 - 80 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 5 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven und intensiven Dauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76, schnell 76 - 80 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 6 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven und intensiven Dauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76, schnell 76 - 80 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 7 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven und intensiven Dauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76, schnell 76 - 80 % vom Höchstpuls (HP)

Jetzt fangen wir die ganze Tempo-Dauerlauf-Geschichte noch einmal von vorn an, nur wird es jetzt deutlich länger. Es wird nicht ausbleiben, dass Deine Muskulatur unwillig reagiert. Das wirst Du aber ignorieren, denn so langsam bewegst Du Dich auf unsere zwei kurzfristigen Trainingsziele zu, welche heißen: 15 km im Marathon-Renntempo und 10 km 10 sec schneller als Renntempo durchzulaufen zu können.

Dienstag, 3. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Ist es nicht schön einmal so ganz ohne Druck laufen gehen zu können?

Mittwoch, 3. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Wenn es Dir gut geht, kannst Du auch einen Berg einmal etwas flotter hoch laufen oder Du kannst bei Deinen Laufbegleitern schon einmal mit gesteigerter Leistungsfähigkeit drohen. Hält im übrigen Dein Gewicht das ein, was Du Dir vorgenommen hast?

Donnerstag, 3. Woche,

Gruppe 4 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Renntempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 80 - 84 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 5 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Renntempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 80 - 84 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 6 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Renntempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 80 - 84 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 7 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Renntempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 80 - 84 % vom Höchstpuls (HP)

So langsam wird es ernst in Deinem Programm. Heute musst Du Dich schon ganz schön lang machen, um dem Plananspruch gerecht zu werden. Ich sollte Dich nur darauf aufmerksam machen, dass es eine Sünde ist die Zeiten zu verschieben. Dass heißt, den langsamen km schneller zu laufen, um sich dann auf dem schnellen km schonen zu können.

Freitag, 3. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Hast Du Dir verdient!

Sonnabend, 3. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Es geht Dir heute richtig gut!

Sonntag, 3. Woche

Gruppe 4: 32 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 32 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 32 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 32 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Super! Heute läufst Du das erste Mal über 30 km! Es ist immer noch ziemlich egal, wie schnell Du bist. Es kommt nur darauf an, dass Du die Strecke schaffst.

Ich selbst bin Strecken über 30 km schon viele hunderte Male gelaufen. Meist das ganze Jahr über. Nur im November habe ich damit pausiert. Wenn ich dann im Dezember wieder anfang die lange Runde zu laufen, dann ging es mir genauso wie Dir heute. Wenn ich 75% der Strecke hinter mir hatte war ich fertig. Ich war manchmal so kraftlos, dass ich nicht mehr weiter konnte. Nun musst Du wissen, dass unsere 35 km-Runde im Harz auch um die Innerste-Talsperre geht. Leider bauen sich dann bei km 25 die Harzhöhen vor Dir auf. Eine Passstrasse mit 300 m Höhenunterschied wartet auf Dich. Der reinste Horror, wenn Du kaputt bist. Du hast aber keine Chance! Entweder Du läufst über den Berg und bist nach 10 km zu Hause oder wieder um den Harz herum zurück und das sind 25 km. Manchmal hat mich die pure Verzweiflung überfallen, wenn ich schlapp wie ein feuchtes Handtuch vor dem Berg hing. Meist allein, denn meine Trainingskollegen kamen zu dieser Zeit in der Regel noch nicht hinter dem Ofen vor. Und einmal – ich gestehe es ungern – habe ich die Autofahrer an der Staumauer angebettelt, mich mit zurück nach Seesen zu nehmen. Aber alle wollten in den Harz, nicht zurück. Einer aber hat sich wohl aufgrund meines erbärmlichen Zustands erbarmt, mich zu einem nahen Bahnhof zu fahren, wo ich dann mit dem Zug meiner Heimatstadt entgegen streben konnte. Das war ein Tiefpunkt meiner Karriere, erzähle niemanden etwas davon!

Aber so etwas wird Dir nicht passieren. Du wirst nicht schwach werden und Autofahrer anbetteln, denn Du denkst ja auch immer daran, dass Du in der nächsten Woche 35 km laufen wirst.

4. Woche

Montag, 4. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Wenn Du Probleme hast mit schweren Beinen, so ist das kein Thema, das ist normal. Dein Gefühl nach der langen Runde wird aber ganz anders sein, als nach den Tempoläufen. Die Muskulatur erholt sich schneller, und die volle Leistungsfähigkeit steht schon nach einer kürzeren Zeit wieder zur Verfügung.

Dienstag, 4. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Ich bin mir sicher, dass Du heute ganze Bäume ausreißen kannst.

Mittwoch, 4. Woche,

Gruppe 4 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Tempodauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 84 - 88 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 5 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Tempodauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 84 - 88 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 6 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Tempodauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 84 - 88 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 7 : 15 km Tempo-Wechsellauf. Wechsele jeden km zwischen mittelintensiven Dauerlauf-Tempo und Tempodauerlauf-Tempo. Puls langsam 72 – 76 schnell 84 - 88 % vom Höchstpuls (HP)

Lass Dir keine Angst von dieser Einheit machen. Die schaffst Du doch locker! Achte unbedingt darauf, dass Du das höhere Tempo erreichst. Wenn Du genug Kraft hast, kannst Du auch das langsame Tempo etwas flotter gestalten.

Donnerstag, 4. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

So ganz locker geht es heute nicht. Sieh es so, dass Dein Körper ungewohnte Arbeit verrichtet hat. Spürtest Du nach einer harten Einheit wie die vom Vortag kein Unbehagen, war das Training ziemlich sinnlos. Dein Körper hätte während dieses Trainings nur seine gewohnte Arbeit verrichtet. Nur wenn Du einen überschwelligem Reiz ausübst, wird sich Dein Organismus an höhere Leistung anpassen. Diese höhere Leistung bekommst Du aber nur auf Deinem Leistungskonto gutgeschrieben, wenn Du Dich richtig regenerierst. Und dazu ist der heutige Tag da.

Freitag, 4. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Jeder km hilft!

Sonnabend, 4. Woche

Gruppe 4: 35 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 35 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 35 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 35 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Du wagst Dich an die Königsstrecke, länger als heute wird es nicht mehr. Laufe ganz ruhig an, trinke vorher ausreichend, Sorge dafür, dass Dein Getränk genug Natrium (mindestens ein 1 g Kochsalz pro l) enthält. Das ist wichtig, damit Du keine Krämpfe auf dieser ungewohnt langen Strecke bekommst. Lasse Dich nicht von irgendwelchen Pseudowissenden beschwatzen, dass Krämpfe vom Magnesiummangel kommen. Das kann bei Nichtsportlern der Fall sein. Bei uns stark schwitzenden Läufern(innen) ist zu fast 100% der Natriummangel der Grund. Dieser wird begünstigt durch zuviel und falsches Trinken. Falsch in Hinsicht Natriumverlust ist auch der übermäßige Genuss von Bier. Bier ist natriumarm und schwämmt Salz aus Deinem Körper. Noch schlimmer sind die sogenannten „Modewässer“ wie „Volvic“ oder „Vitel“ die praktisch gar kein Natrium enthalten. Diese Tropfen sind Gift für hart trainierende Ausdauersportler. Sie sind für Nierenkranke gedacht und nicht für uns. Empfohlene Mineralwässer für Ausdauersportler sind, weil sie praktisch in ganz Deutschland erhältlich sind: Apollonaris, Gerolsteiner und Urselters. Alle mit hohem Natrium und Magnesiumgehalt. Natürlich gibt es regional erhältliche Mineralwässer die genau so gut oder besser als die Genannten sind. Kriterium für Dich sollte sein; minimal 400 mg/l Natrium und 80 mg/l Magnesium. Für Unterwegs mischt Du Dir dieses Mineralwasser mit 50% Apfelsaft und Du hast ein Spitzengetränk, welches Dir über manches Leistungsloch hinweg helfen wird.

Es wird nicht leicht werden heute. Dir werden die „Knochen“ schmerzen und Deine Muskeln werden mit Unwillen reagieren. Da musst Du aber heute durch, da gibt es keine Gnade für die Wade. Wenn Du nach Haus kommst, isst Du sofort einen „Greif Riegel“. Dieser enthält genau die Proteine, die während der langen Einheit verbraucht wurden. Gerade direkt nach der Einheit läuft nämlich der schädliche Abbau von Proteinen fleißig weiter. Wenn es sehr hart war, werden sogar Deine Muskelzellen verarbeitet. Mit dem Essen des lysinreichen Riegels stoppst Du diesen Abbau sehr schnell. Dazu kannst Du einen halben Liter Ultra-Refresher trinken, dann bist Du optimal versorgt. Jetzt hast Du genau das Richtige getan, um Dich sofort auf das Beste zu erholen.

Erst dann solltest Du Dir einen Wanne heißes Wasser einlassen und Deine müden Glieder pflegen.

Anschließend kannst Du Dir mit größtem Genuss ein paar Tassen Kaffee oder Tee gönnen und ohne jedes schlechte Gewissen ein oder mehrere Stück Kuchen verzehren. Die hast Du Dir heute redlich verdient.

Sonntag, 4. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Das war die Vorbereitung!

Nun hast Du die vierwöchige Vorbereitung hinter Dir und Du hast das „Diplom“ erworben in ein professionelles Marathon-Training einzusteigen. Du kannst stolz sein es geschafft zu haben. In den nächsten 8 Wochen werden wir zusammen die Grundlagen für Deine neue Bestzeit erarbeiten.

5. Woche

Montag, 5. Woche

Für alle min. 2 km ein- und auslaufen!

Gruppe 4 : 15 km intensiver Dauerlauf, Puls 76 – 80% vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 5 : 15 km intensiver Dauerlauf, Puls 76 – 80% vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 6 : 15 km intensiver Dauerlauf, Puls 76 – 80% vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 7 : 15 km intensiver Dauerlauf, Puls 76 – 80% vom Höchstpuls (HP)

Tempo: 10 – 15 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Die Tempowechselläufe sind vorbei, jetzt gilt es hohes Tempo möglichst gleichmäßig über die Distanz zu bringen, so wie es im Marathon gefordert ist. Nach einigen Kilometern zum Einlaufen beginnst Du mit dem intensiven Dauerlauf. Wichtig ist bei dieser Trainingsform, dass Du im gleichmäßigen Tempo durchkommst und Deinen Zielpunkt erreichst. In dieser Einheit steckt auch eine Menge Willenstraining. Du lernst den Kampf gegen Dich selbst. Nach jeder Tempoeinheit läufst Du Dich 2 - 3 km aus.

Achte darauf nach jeder Tempoeinheit sofort etwas Süßes zu trinken!!

Zur Regenerations-Verbesserung trinkst Du ab jetzt nach jeder Tempo-Einheit 0,5 - 1 Liter Saft oder ein anderes gesüßtes Getränk. Gut geeignet sind auch Ultra Sport Refresher und Extran Energy Pulver (www.greif.de/shop.htm) Die entleerten Kohlehydratspeicher werden durch dieses Verfahren sehr viel schneller wieder aufgefüllt als durch spätere normale und feste Nahrung. Der KH (Kohlehydrat)-Schnellschuß muss 15 Minuten nach Beendigung Deines Trainings im Magen sein. Falls Du großen Durst hast und eine größere Menge trinken willst, ist es besser den Saft zur Hälfte mit Mineralwasser zu verdünnen.

Dienstag, 5. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Im Grunde sind für eine regenerative Einheit gar keine Tempoangaben nötig. Dein Organismus gibt ziemlich präzise vor, wie schnell Du laufen darfst, damit Du Dich von der vorherigen Belastung erholst. Leider ist es so, dass es unter uns eine ganze Menge „Schlechtgewissen-Läufer“ gibt. Für diese Personengruppe ist nur ein Training welches anstrengt ein Training. Laufen sie langsam, haben sie ein schlechtes Gewissen. Von dieser Art gibt es nicht wenige. Du wirst sicher auch einen oder mehrere kennen.

Die Betroffenen sind in einem bedauerlichen Seelenzustand; wenn sie nicht leisten, sind sie nicht zufrieden. Mit dem ewigen schnellen Laufen beruhigen sie zwar ihr Inneres, der Körper aber wird gnadenlos überfordert. Wer unter diesem „Schlechtgewissen“ leidet kann nur geheilt werden, wenn diese Zustände noch nicht lange anhalten. Handelt der Betroffene schon Jahre so, ist er unrettbar verloren. Noch niemals in meinem langen Trainerleben ist es mir gelungen jemanden von diesem Weg abzubringen.

Wie viele Gespräche ich mit dem Motto: „Mädchen lauf doch bloß langsamer!“ schon geführt habe, kann ich gar nicht mehr zählen. Am Tag nach so einem Gespräch ist dann Ruhe im Training, aber am nächsten Tag, da bricht das alte Verhalten schon wieder durch und ab geht die Post.

Die Leute, die sich im Training keine Ruhe lassen, sind auch die eigentlichen notorischen Wettkampfversager. Sonst immer vorne zu finden, haben sie dann, wenn es darauf ankommt, keine Kraft mehr. Aus diesem Grunde kann ich Dich nur bitten, laufe langsam wenn es auf dem Plan steht. Laufe auch langsam, wenn Dein Körper Dir mitteilt, dass er völlig fertig und auf dem Plan eine Tempoeinheit steht.

Kein Trainingsplan der Welt kann wissen, welche körperlichen und seelischen Belastungen Du vor einer schweren Einheit hattest. Darum entscheide selber, ob manches Mal das Training, welches Dir der Plan vorschreibt, auch sinnvoll ist.

Mittwoch, 5. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Lasse Dich nicht hängen. Es sollte Dir wieder gut gehen und wenn Deine Trainingspartner Dir wieder einmal erklären, dass der „Greif-Plan“ zu nichts Guten führt, dann zeige den Typen einmal über einen halben km, welches Blut in Deinen Adern rollt.

Donnerstag, 5. Woche

Gruppe 4: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 5: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 6: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 7: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Tempo: 15 – 20 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo. Etwa 10 km Renntempo.

Hast Du schon Erfahrung mit Wiederholungsläufen? Wenn nein, dann stelle Dich darauf ein, dass diese Läufe sehr hart sind, aber auch sehr wirksam in Bezug auf Deine Leistung. Die heutige Belastung ist grenzwertig. Das heißt, Du musst alle Kraft und allen Ehrgeiz aufwenden sie zu schaffen. Aber keine Angst, die anschließende Trabpause gibt Dir genügend Zeit zur Erholung.

Solltest Du dieses Training aber ganz locker absolvieren können und wenig Mühe mit dem Tempo haben, dann sind Deine Ziele zu niedrig gesetzt. Hast Du hingegen mehr als 15 sec Tempoabfall nach jedem 3000 m-Lauf, dann können Deine Ziel zu hoch gesetzt sein. 10 sec Abfall hingegen sind völlig normal.

Technisch kannst Du diese Einheit auf jeder flachen Strecke laufen, nur genau vermessen muss sie sein. Tip: Die km-Steine an den Straßen/Radwegen stehen bei uns immer exakt. Als erstes läufst Du Dich ein und rennst dann den 3000er im gleichmäßigen Tempo. Wenn Du in das Ziel kommst, gehst Du 100 m und beginnst dann zu traben. Ideal geht es, wenn Du auf einer Pendelstrecke oder Runde ganz langsam zum Start oder Wende zurückjoggst. Danach startest Du aus der Bewegung in den nächsten Wiederholungslauf. Wenn Du alle absolviert hast, läufst Du Dich noch 2 - 3 km aus, dehnt Dich und beendest die Einheit. Dieses Verfahren bleibt in Zukunft bei allen Wiederholungsläufen gleich.

Was ist eine Trabpause?

Erstaunlicherweise haben einige von uns Schwierigkeiten diesen Begriff in die Praxis umzusetzen. Es ist eigentlich ganz einfach. Die Trabpause ist langsamer als jeder Dauerlauf und dient dazu Dich für die nächste Belastung wieder fit zu machen. Warst Du sehr schnell, dann läufst Du ganz, ganz langsam, warst Du weniger schnell, bewegst Du Dich ein klein wenig flotter. Dein Organismus gibt Dir dieses Tempo eigentlich vor. Wenn er meldet: „Um Himmelswillen es geht in der nächsten Runde schon wieder los!“ dann warst Du wohl ein bisschen zu schnell in der Pause. Hast Du hingegen das Gefühl schon nach zweidritteln der Trabpause wieder loslaufen zu wollen, dann bist Du zu langsam gewesen.

50% des Trainingseffekts stecken in der letzten Wiederholung

Es ist durchaus menschlich, dass viele Trainierende versuchen Einheiten zu kürzen. Zitat: „Ich mache immer einen weniger!“ Dabei sollte jeder bedenken, welche Auswirkungen das hat. So eine Einheit wie die 3 x 3000 m ist so gesetzt, dass sie eine grenzwertige Belastung des Organismus darstellt. Bei Belastungen dieser Art reagiert der Körper mit „Unwillen“, weil er in einem ungewohnten Belastungsbereich arbeiten muss. Es kommt zu einer tiefen Ausschöpfung der vorhandenen Reserven. Bildlich gesehen liebt so ein Organismus eine derartige Ausschöpfung nun ganz und gar nicht. Er beugt somit einer weiteren Entleerung seiner Speicher vor, in dem er diese vergrößert. Das heißt, die Leistungsfähigkeit des Sportlers steigt. Bei nur zwei Wiederholungen ist diese Grenze aber nicht erreicht, der Körper verrichtet nur seine gewohnte und ihm bekannte Arbeit. Warum sollte er Reserven anlegen? Das gleiche passiert, wenn die Länge des Tempostücks gekürzt wird, zum Beispiel auf 2000 m bei einem für 3000 m gewählten Tempo. Auch hier kommt es nicht zu der erwünschten Anpassung.

Freitag, 5. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Wer sich nicht hochwertig erholt, kann auch nicht hochwertig siegen.

Sonnabend, 5. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Gerade an diesen „Zwischentagen“ ist Dein Körpergefühl gefragt. Fühlst Du Dich vom Donnerstag noch völlig „zerschlagen“ kannst Du ohne weiteres auch das Tempo des regenerativen Dauerlaufs wählen. Geht es Dir hingegen gut, kannst Du ruhig etwas Bewegung in das Training bringen.

Bewegung im Training

So könnte man eine Dauerlauf-Einheit mit nicht gleichförmigen Tempo beschreiben. Es ist sehr erfolgreich, während eines Dauerlauftrainings einige kurze Sprints oder Steigerungen einzubauen. Diese sollten aber nicht länger als 150 m sein, damit nicht zuviel Laktat gebildet wird. Achte dabei aber immer auf Dein Körpergefühl. Niemals diese Tempowechsel erzwingen. Du solltest immer Lust auf ein Tempostück haben. Wichtig ist danach sofort wieder in das Grundtempo zurückzufallen.

Dieser Plan geht davon aus, dass Du Dich mindestens einmal wöchentlich bis zum Sprinttempo hinbewegst.

Tempowechsel im Dauerlauftraining beugen der Stereotypie vor, verbessern die Koordination und setzen Erhaltensreize in der Sprintmuskulatur.

Als wir in früheren Jahren noch in großen Gruppen trainiert haben, war es oft so, dass sich zwei oder drei Leute gut gefühlt haben und ihre „Spielchen“ getrieben haben. Da wurde dann so lange beschleunigt, bis der „Sieger“ sich 1 – 2 m von den anderen absetzen konnte. Die Hauptgruppe blieb aber beim gleichmäßigen Tempo und die „Wilden“ ließen sich dann wieder in die Gruppe zurückfallen. Ich habe damals sehr darauf geachtet, dass das Tempo dadurch insgesamt nicht zu hoch wurde.

Leider sind es vielfach die falschen Personen, die sich an diesen „Spielchen“ beteiligen. Die Läufer, die nur über eine geringe Grundschnelligkeit verfügen, hätten diese Übungsform am nötigsten. Sie drücken sich aber meist um die Sprints, weil sie dabei „schlecht aussehen“. Andere, die zu wild, zu ehrgeizig sind und sowieso immer zu schnell trainieren, müssen bei jedem Anzeichen einer Steigerung vorne sein.

Sonntag, 5. Woche

Gruppe 4 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf, Puls 65 - 72% vom HP

Gruppe 5 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Beginne diesen langen Lauf mit dem niedrigen regenerativen Tempo und steigere Dich auf den letzten 10 km auf das schnellere extensive Tempo. Das sollte Dir eigentlich leicht gelingen, aber manchmal hat man Tage, da ist auch ein ruhiges Tempo auf dieser langen Strecke schweineweibchenschwer. Das hilft Dir aber nichts, auch wenn Dir bei km 25 schon die Tränen in den Augen stehen, Du 12 cm kleiner geworden bist, Du Dich schämst, wenn Dir Spaziergänger entgegen kommen, Du den Tag verfluchst an dem Du diesen Plan begannst und Du nur eines willst: Zu Hause sein. Du kannst ganz sicher sein, dass diese Zustände kommen. Vielleicht nicht heute, aber im Verlauf der nächsten Wochen bestimmt ein- bis zweimal auf der langen Runde. Aber Du kannst ebenso sicher sein, dass sie nicht an zwei aufeinanderfolgenden Wochen kommen. In der Regel kommt nach einer Hölleneinheit eine Himmelseinheit.

In den km von 30 – 35 stecken 25% des Trainingseffekts auf der langen Strecke.

Bitte lasse die Worte aus dem obigen Kasten in Dein Gehirn eingehen. 30 km sind einfach nicht genug. Wir mussten in der Vergangenheit sehen, dass **bei einem entsprechend hohen Anspruch** alle Leute auf den letzten km Probleme bekamen, die die 35 km im Training nicht erfüllten.

Dieser Plan hat noch einen höheren Anspruch als nur die 35 km zu laufen. Wir setzten in den kommende langen Runden noch die Endbeschleunigung ein. Diese Trainingsform hat sich im Laufe der Jahre als eines der effektivsten Mittel überhaupt erwiesen. Endbeschleunigungen auf den 35 km koordinieren im überragenden Maße den Laufstil in der Phase der größten Ermüdung. Sie lassen uns auch noch ökonomisch laufen, wenn die Erschöpfung schon weit fortgeschritten ist. Ferner sorgen sie für ein optimales Zusammenspiel von Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel.

Der wichtigste Punkt scheint aber von psychischer Natur zu sein. Wer gelernt hat, am Ende eines harten Trainings noch einmal richtig aufzudrehen, verliert die Angst vor den letzten Marathonkilometern völlig.

Als ich 1984 in Mainz bei meinem ersten DLV-A-Trainer Lehrgang von dieser Trainingsform und ihren positiven Auswirkungen berichtete, fielen die versammelten Bundestrainer wie eine Meute gereizter Hunde über mich her. 8 Jahre später, als die Italiener mit Pizzolato, Bordon und anderen sehr erfolgreich im Marathonlauf waren, berichtete deren Bundestrainer, dass sie genau die Trainingsform wie wir in der LG Seesen mit der Endbeschleunigung anwandten. Und plötzlich empfanden auch die Herren vom DLV dieses Mittel als empfehlenswert.

Von den Kenianern wissen wir, dass eigentlich ihr ganzes Tempotraining aus einer Endbeschleunigung besteht. Das heißt langsam loslaufen, ruhig steigern und am Ende wird „gekeult“ was die Beine hergeben.

Bitte wende dieses Verfahren nur auf der langen Runde, nicht aber bei den ruhigen Läufen an. Du würdest Dich gnadenlos überfordern. Die Keniaten, von denen ich schreibe, sind in der Regel Profis. Während Du arbeiten musst, liegen die nach dem Training auf den Betten und warten auf die nächste Einheit.

Montag, 6. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Schleichen, verbergen und tarnen. Laufe ganz ruhig, entspannt und möglichst allein oder mit „Leidensgenossen“ Dein Tempo. Suche Dir nach Möglichkeit eine andere Geländestruktur, als gestern beim langen Lauf. Das tut Deinen Muskeln gut.

Dienstag, 6. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Heute ruhig, denn morgen wird es ganz böse.

Grundlagen: Training nach Puls

Es tauchen im Zusammenhang mit Pulstraining immer wieder Fragen auf, die zu Diskussionen führen. Ich denke, es ist sinnvoll hier einmal eine kurze Zusammenfassung zu bringen in der Grundsätzliches ge- und erklärt wird.

Wenn Du nach Puls trainieren willst, dann solltest Du Dir drei Grundregeln einprägen:

1. Grundregel:

Ohne richtig ermittelten Höchstpuls ist jedes Puls-Training Makulatur.

2. Grundregel:

Puls ist nur ein Grob-Parameter, der durch äußere Einflüsse stark beeinflusst wird.

3. Grundregel:

Hohe Pulsleistung bedeutet nicht unbedingt hohe Trainingsleistung.

Grundlage des Trainings ist der Höchstpuls (im weiteren Text als HP beschrieben), man spricht auch von maximaler Herzfrequenz. Da diese Frequenz auch innerhalb gleicher Altersgruppen sehr unterschiedlich ist, muss jeder seinen persönlichen HP ermitteln.

Formeln, wie "220 minus Lebensalter" sind nur dazu da, eine ganz grobe Einschätzung zuzulassen. Diese Formel liefert unter Umständen völlig falsche Ergebnisse, ist aber Stand der Wissenschaft.

Näheres ist in dem Buch von Dr. Winni Spanaus mit dem Titel: „Herzfrequenz-Kontrolle im Ausdauersport.“ nachzulesen. Erhältlich im Greif Shop.

Wiederum ist es aber auch ganz besonders schwer und belastend, seinen HP zu ermitteln. Denn die maximale Herzfrequenz wird nur erreicht, wenn Du Dich im ausgeruhtem Zustand bis an Deine Leistungsgrenze belastet. Das Erreichen dieser Grenze kostet viel Kraft, Überwindung und bereitet Schmerzen.

Um jedes Missverständnis zu vermeiden: Es gibt keinen Trainings-Höchstpuls oder Wettkampf-Höchstpuls. Wann und wo die höchste Belastung erreicht wird, ist völlig egal. Darum macht es auch immer wieder einen Sinn, wenn Du spürst, dass es an das "Eingemachte" geht, einen Blick auf den Pulser zu werfen. Da kannst Du schon erschrecken, wenn dort plötzlich eine Zahl auftaucht, die Du nie für möglich gehalten hast.

Wie stellst Du nun am besten Deine maximale Herzfrequenz fest? Es gibt verschiedene Verfahren. Am besten Du versuchst mal im Wochenabstand jeweils einen Test. Günstig ist es nach einem Pausentag oder wenn Du täglich trainierst nach zwei ruhigen Tagen. Nicht jeder reagiert gleich auf diese Tests. Wir wissen, dass der eine z.B. bei Test eins seinen HP erreicht, der andere vielleicht bei Test 3:

Höchstpuls--Test 1

- 1. Laufe Dich 10 -15 min ganz locker warm.*
- 2. Renne dann 2 min so schnell es geht.*

Halte während der 2 min ein Auge auf Deinen Pulser. Den höchsten Wert, den Du innerhalb dieser Zeit erreichst, ist Dein HP. Das kann am Anfang, in der Mitte oder am Ende der 2 min sein. Einige hochwertige Pulsmesser halten diesen Wert sogar fest. Du kannst Dich ganz auf das Laufen konzentrieren und liest Deinen Maximalpuls bequem am Ende der Belastung ab.

Höchstpuls--Test 2

- 1. Laufe Dich 10 -15 min ganz locker warm.*

2. Laufe 300 m im vollen Sprint und schaue nach dem Zieldurchlauf auf Deine Pulsuhr. Etwa 5 Sekunden nach dem Zieleinlauf erreicht Dein Puls seinen maximalen Wert.

Dieses Verfahren klappt aber nur, wenn Du gewohnt bist zu sprinten.

Höchstpuls--Test 3

1. Laufe Dich 10 -15 min ganz locker warm.
2. Laufe einen möglichst steilen Hang etwa 60 Sekunden mit voller Kraft hoch. Beobachte während des Laufes Deinen Puls, der HP kann hier schon sehr früh erreicht werden. Achte auf maximalen Armeinsatz!

Höchstpuls--Test 4

1. Laufe Dich 10 -15 min ganz locker warm.
2. Beginne 1000 m im flotten Trainingstempo (10 km-Renntempo + 1 min) und steigere Dich bis 800 m auf Tempodauerlauf tempo (in etwa auf Marathonrenn tempo) und renne die letzten 200 m mit voller Kraft.

Höchstpuls--Test Spezial

1. Gehe in einen möglichst "kurzen" Wettkampf zwischen 400 und 1500 m.
2. Lade Deinen Chef und eine von Dir verehrte, aber noch nicht erhörte Dame (Herr) zu diesem Ereignis ein. Sieh zu, dass an diesem Tag auch Dein Holger Meier am Start ist. Kündige diesem eine vernichtende Niederlage an. Unterdrücke Deine Unsicherheit, mach ein paar lockere siegessichere Sprüche, stolziere möglichst "cool" auf dem Platz umher und lade Deine Kumpels im Falle einer Niederlage zu einem luxuriösen Essen ein. Lasse im Rennen Holger Meier bis zur letzten Kurve führen und greife dann an. Nie wird Dein Puls höher sein. Mit den nicht ganz ernstzunehmenden vorhergehenden Zeilen, möchte ich Dir nur klar machen, dass Du Dir eine Motivation verschaffen musst, um Deine Grenzen zu erreichen. Mit locker loslaufen und mal schauen was dann kommt, erreichst Du Deinen HP nie.

Hast Du jetzt Deine maximale Herzfrequenz ermittelt, dann ist alles ganz leicht. Du setzt einfach folgende % Sätze des Höchstpulses für die einzelnen Dauerläufe ein:

GA1-Bereich:

Regenerativer Dauerlauf:	65% - 68%
Extensiver Dauerlauf:	68% - 72%
Mittelintensiver Dauerlauf:	72% - 76%
Intensiver Dauerlauf:	76% - 80%

GA2-Bereich oder auch aerob/anaerober Übergangsbereich

Tempodauerlauf 1:	80% - 84%
Tempodauerlauf 2:	84% - 88%
Marathon-Renntempo	82 - 86%
Intensiver Tempolauf-Bereich	über 90%
Alle Wiederholungsläufe unter 5 km	über 90%

Sonderfälle

Alle Steigerungen	bis 90%
Bergaufläufe in der Regel nicht	über 85%

Regenerative, extensive Läufe können pro Woche in jeder Anzahl eingesetzt werden.

Auch wenn sie für sehr viele Läufer(innen) das Mittel der Wahl sind, solltest Du mittelintensive Dauerläufe (schmerzen nicht besonders und beruhigen aufgrund des flotten Tempos das Gewissen) nur selten einsetzen, weil sie weder einen hohen Trainingseffekt, noch eine gute Regenerations-Wirksamkeit haben. Jeder Läufer(in) kann sein Talent nur dadurch ausschöpfen, wenn er (sie) harte Belastungen eingeht und diesen regenerative Einheiten folgen läßt.

Den größten Trainingseffekt erzielst Du im aerob-anaeroben Übergangsbereich. Dieser beginnt bei etwa 82% vom HP und reicht bis etwa 88%, wobei die 85% einen kritischen Punkt darstellen. Oberhalb dieses

Prozentsatzes wird Deine Energiegewinnung zunehmend auf dem anaeroben Wege bewältigt. Oberhalb von 88% kommt es dann auf jeden Fall zu einer Kumulation von Laktat, die Dauerlaufgrenze ist überschritten und es erfolgt auf kurz oder lang ein Leistungsabbruch.

Der trainingseffektivste Bereich von 80 - 85% des Höchstpulses sollte aber nur ein- bis zweimal wöchentlich eingesetzt werden. Der intensive Tempodauerlauf-Bereich mit Belastungen über 90% des HP auf jeden Fall nur einmal innerhalb von 7 Tagen.

Unbedingt beachten solltest Du, dass Du Deinen Höchstpuls auf dem Fahrrad aufgrund der geringeren eingesetzten Muskelmasse nicht erreichen kannst. Daraus folgt auch, dass auf dem Rad, wenn Du mit gleicher Intensität wie beim Laufen trainieren willst, Dein Puls immer 10 - 15 Schläge unter dem durch Laufen ermittelten Werten bleiben muss.

Beim Radtraining müssen die Pulswerte 10 - 15 Schläge unter dem durch Laufen ermittelten Werten liegen. Ermittelt Du hingegen Deine maximale Herzfrequenz auf dem Rad, kannst Du die oben beschriebenen Prozentsätze wieder anwenden.

Noch ein Wort zur Ungenauigkeit des Pulstrainings. Es kann allein durch Klimaeinflüsse (z.B. sehr heiß) dazu kommen, dass der Puls 15 Schläge höher ist als unter Normalbedingungen. Diese 15 Schläge kannst Du Dir aber nicht als Training anrechnen, weil Training immer Muskelarbeit voraussetzt. Die beschriebene Pulserhöhung wird vom Organismus nicht für diese verlangt, sondern für die Thermoregulation.

***Etwas sarkastisch, aber das beste Beispiel:** Du sitzt in der Sauna und hast Puls 125. Prima, das ist Dein extensiver Dauerlaufpuls und Du brauchst dafür nur zu sitzen und zu schwitzen. Warum denn draußen herumrennen, wo doch hier drinnen Dein Puls genauso hoch ist wie beim Lauftraining. Du gibst das Laufen auf und gehst jeden Tag eine Stunde in die Sauna. Deine Beine werden zwar immer dünner und Du immer kurzatmiger, aber es kann Dir nichts passieren, denn Dein Pulser zeigt den richtigen Trainingsbereich an.*

Das ist gar nicht so lustig, es gibt einige „Nichthinterfrager“ die ordnen der Sauna für uns Läufer einen Trainingseffekt zu. Hat sie auch – auf die Schweißdrüsen. Merke: Bei unserem Training werden immer Muskeln bewegt...

Ich betrachte die Anzeige auf dem Pulsmesser wie einen Hund, der mit mir läuft. Er rennt zwar auch die Strecke, hat aber allerlei Unsinn im Sinn, schnüffelt mal hier mal da, balgt sich herum, kläfft irgendjemanden an, rennt einer interessanten Hündin nach und legt mal aus welchen Gründen auch immer wieder einen Spurt ein.

Wenn wir dann beide zu Hause sind, haben wir zwar den gleichen Weg zurückgelegt, aber unsere Interessen auf der Strecke waren doch sehr unterschiedlich. So ist das mit Deinem Herz-Kreislaufsystem auch, es arbeitet halt nicht nur für das Laufen, mal muss es kühlen, dann heizen, ebenso auf Ärger oder Freude reagieren und auch die "interessante Hündin" in menschlicher Form kann, wie schon sehr lange bekannt, die Herzen höher schlagen lassen

Mittwoch, 6. Woche

Gruppe 4: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP

Gruppe 5: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP

Gruppe 6: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP

Gruppe 7: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP

Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Tempo: 5 – 10 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo.

Diese Einheit ist auch ungemein wichtig. Sie entwickelt Dein mögliches Dauerlauftempo und fördert die Ermüdungsresistenz in diesem Geschwindigkeitsbereich. Das angestrebte Tempo liegt im aerob/anaeroben Übergangsbereich. Das heißt, dass Du eine kleine Menge Laktat bildest, welches aber abgepuffert wird. Es kommt zu keiner Kumulation des Laktats.

Dieses Tempo zu laufen ist beileibe nicht einfach. Es wird Dir vorkommen wie eine Wettkampfbelastung im Training. Das ist auch so gewollt und wird Dich weit nach vorn bringen. Du solltest dabei aber nicht versuchen, Deine Wettkampfergebnisse über 10 km zu übertreffen. Anzustreben ist es, wenn Du bis auf 2 min an Deine mögliche Wettkampfzeit über 10 km herankommst.

Donnerstag, 6. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Wenn Dich jemand von einer Parkbank mit den Worten anspricht: „Sie gehen aber schnell spazieren“, dann hast Du das richtige Tempo.

Freitag, 6. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

2 – 3 lockere Steigerungen erhalten Deine Koordinationsfähigkeiten.

Sonnabend, 6. Woche

Jetzt geht es los mit der Endbeschleunigung!

Gruppe 4: 35 km extensiver Dauerlauf mit 3 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP

Gruppe 5: 35 km extensiver Dauerlauf mit 3 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 6: 35 km extensiver Dauerlauf mit 3 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 7: 35 km extensiver Dauerlauf mit 3 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Versuche während der Endbeschleunigung so gut es geht in die Nähe Deines Marathon-Renntempos zu kommen.

Achtung: Diese Art des langen Trainings mit Endbeschleunigung ist sehr stark formgebend. Wende es nicht an, wenn Du weiter als 7 Wochen vom Wettkampf entfernt bist. Sonst kann es sein, dass Deine Form zu früh kommt und Du am Renntag schlaff wie eine weichgekochte Makkaroni bist.

So, nun geht es richtig los. Sinnbildlich solltest Du heute das Messer zwischen den Zähnen haben, um es den 36 km einmal richtig zu zeigen. Du startest ganz ruhig und entspannt zu Deiner großen Runde, die jetzt eine ganz andere Psychologie bekommt. Du nährst Dich mit jedem km nicht einem Ziel nach dem Du „abschlaffen“ kannst, sondern Du läufst auf einem großen Teil der Strecke einem Punkt entgegen, bei dem es erst richtig los geht. Stelle Dich darauf ein, dass es alles andere als einfach sein wird. Wahrscheinlich hast Du noch keine Erfahrung mit dieser Trainingsform, denn meist laufen fast alle Trainings anders ab.

Du musst während der ersten 32 km Deine Spannung erhalten, um dann 3 km vor dem Ziel loszulegen. Wenn Du allein läufst, stelle Dir vor, Du hast einen Gegner und dem willst Du am Schluss weglaufen. Oder noch besser ist, Du stellst Dir vor, er will Dich am Ende „abziehen“ und Du konterst ihn ganz „cool“ aus. Du rennst auf den letzten 3 km mit aller Kraft, indem Du versuchst, Dich Deinem geplanten Marathonrenntempo zu nähern. Wenn Du bis auf 5 – 10 sec/km herankommst, bist Du schon gut.

Läufst Du in einer Gruppe, dann wird vorher festgelegt, dass diese Gruppe bis zum Endbeschleunigungspunkt zusammen bleibt und sich danach jeder sein Tempo allein sucht.

Vorsichtshalber wiederhole ich es noch einmal: Eine Endbeschleunigung kannst Du nur anwenden, wenn Du schon vor Beginn dieser 8 Wochen 35 km laufen konntest. Ist das nicht der Fall, unterbleibt sie.

Sonntag, 6. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Oder zweimaliges Training!

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Regenerations-Einheit teilen

Es bekommt Dir auch sehr gut, wenn Du an den Sonntagen die obige Einheit teilst und zweimal trainierst und zwar jeweils etwa 10 km morgens und abends. Dadurch wird der Regenerationseffekt nach der sehr belastenden Einheit von gestern verstärkt.

7 Tage, die es in sich hatten. Diese Woche war die bisher schwerste in Deiner Vorbereitung. Wenn Du am Samstag nicht kaputt nach Hause gekommen bist, dann hast Du selber Schuld. Normal ist, dass Dir jeder Muskel und jeder Knochen schmerzt. In so einer Vorbereitung besonders bei täglichen Training läuft es eigentlich nach dem Motto ab: Es tut noch weh oder schon wieder weh! Aber stöhne nicht, mit Dir trainieren Tausende auch nach diesen Plan und denen geht es auch nicht besser. Du wirst sehen der Erfolg wird Dir Recht geben. Auch ich selbst habe unter diesen Vorgaben gelitten, geflucht und bin manches Mal schier verzweifelt, weil ich vor Schlappeit kaum noch laufen konnte.

In den 70 Jahren arbeitete ich in einem Institut in Berlin mit sehr hohen Räumen und damit entsprechend langen Treppen. Immer wenn ich dann in dieser Trainingsphase die Treppen hochstieg, überfiel mich die Schwäche wie eine Welle. Dann schämte ich mich vor den Nichtsportlern, die locker neben mir her gingen und keinerlei Anzeichen von Missgefühl zeigten.

Aber es gab auch Tage, da konnte ich drei Stufen auf einmal nehmend die Stiegen hinaufspringen. In diesen Stunden leuchtet die Sonne der Hoffnung. Ich sah im Geiste die Ziffern der Zieluhr auf die neue Bestzeit springen, sah mich jubelnd in das Ziellaufen, sah mich einen Becher Tee holen, um auf Holger Meier zu warten und fühlte, wie ich ihm diesen dann mit einem Lächeln in die Hand drückte.

Wie sieht es aus mit Deinen Fettschichten?

7. Woche

Montag, 7. Woche

Für alle min. 2 km ein- und auslaufen!

Gruppe 4 : 15 km Dauerlauf im Marathon-Renntempo, Puls 82 – 86 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 5 : 15 km Dauerlauf im Marathon-Renntempo, Puls 82 – 86 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 6 : 15 km Dauerlauf im Marathon-Renntempo, Puls 82 – 86 % vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 7 : 15 km Dauerlauf im Marathon-Renntempo, Puls 82 – 86 % vom Höchstpuls (HP)

Diese Übung wird Dich jetzt lange begleiten. In der Regel ist es so, tägliches Training vorausgesetzt, dass man das Tempo, welches Du über 15 km im Training laufen kannst, auch auf der ganzen Marathonstrecke durchbringen kannst. Das heißt aber auch, dass Du Dir kaum Tempobeschränkungen heute auferlegen musst. Renne was Du kannst, dann rennst Du auch im Wettkampf.

In dieser Einheit steckt auch eine Menge Willenstraining. Du lernst den Kampf gegen Dich selbst. Nach jeder Tempoeinheit läufst Du Dich 2 - 3 km aus.

Dienstag, 7. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Mittwoch 7. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Bewegung im Training!!

Donnerstag, 7. Woche

Gruppe 4: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1200 m Trabpause, Puls über 90% vom HP
Gruppe 5: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1200 m Trabpause, Puls über 90% vom HP
Gruppe 6: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1200 m Trabpause, Puls über 90% vom HP
Gruppe 7: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1200 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Tempo: 22 – 28 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo.

Nach dem üblichen Einlaufen beginnst Du mit dem Zweitausender und versuchst ihn gleichmäßig durchzulaufen. Das wird nicht leicht sein, denn die Geschwindigkeit ist sehr hoch. Wenn Du im Ziel bist gehst Du hundert Meter und fängst dann langsam an zu traben. Der Start zum nächsten Tempostück erfolgt immer aus der Bewegung heraus. Das heißt, Du bleibst nicht an der Linie stehen und startest dann mit mühseligen Gefummel an Deiner Uhr. Die Uhr wird schon 50 m vorher in den Startzustand gebracht und es wird losgelaufen mit einem Antritt, der Dich schon 2 m hinter der Startlinie auf ein **höheres** Tempo als vorgeschrieben bringt. Die nächsten 10 m nutzt Du, um auf das Plantempo zurückzufallen.

Freitag, 7. Woche

Gruppe 4: Pause
Gruppe 5: Pause
Gruppe 6: Pause
Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Du darfst Deine Schwäche genießen, denn Deine gestern ausgeschöpfte Kraft wird Dich auf neue Gipfel tragen.

Sonnabend, 7. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Du solltest heute mit Freude in der Lage sein, jede Herausforderung zu meistern. In diesen Tagen solltest Du schon Deine steigende Form fühlen. So langsam müsste Dir das Training jetzt leichter fallen. Es kann aber auch sein, dass Du mit steigenden Fähigkeiten immer weiter Dein Tempo erhöhst. Dann wirst Du niemals ein Abflauen des Belastungsgefühl spüren. Du wirst die ganzen Wochen der Vorbereitung fluchen, dass Du ständig kaputt bist. Dann bist Du dabei Deinem Leistungssystem trotz besser werdender Leistungsfähigkeit immer stärker Reize zu vermitteln. Diese ständige Erhöhung der Reizstärke ist gefährlich, denn der Organismus macht sie auf Dauer nicht mit. Du kannst zwar in diesen 8 Wochen kaum etwas kaputt machen. Wenn Du aber schon in den vier Vorbereitungswochen ständig schneller gelaufen bist als angegeben, dann kommst Du in die Gefahr Dich überzutrainieren. Das gleiche kann passieren, wenn Du schon vor Beginn der Vorbereitung sehr fit warst und auch schon ein Wettkampfprogramm hinter Dir hattest.

Also sein bitte vorsichtig, gib nicht so viel „Gas“!

Sonntag, 7. Woche

Gruppe 4 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf mit 6 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP
Gruppe 5 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf mit 6 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP
Gruppe 6 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf mit 6 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP
Gruppe 7 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf mit 6 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP

Tempo: 45 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

In der Regel schafft man sein Marathon-Renntempo nicht bei der Endbeschleunigung. Versuche aber doch so gut es geht in die Nähe dieser Geschwindigkeit zu kommen. 5 – 10 sec davon entfernt ist schon ein guter Wert. Er ist sehr abhängig von Deiner Tagesform. Einmal fällt Dir die Beschleunigung ganz leicht, ein anderes Mal musst Du Dich für

ein langsames Tempo furchtbar quälen. Betrachte dabei aber immer die Geländestruktur. Wohnst Du in einer hügeligen Gegend, dann wirst Du es kaum schaffen, an Dein Marathon-Renntempo heranzukommen. Mein Marathon-Renntempo lag in meiner besten Zeit zwischen 3:25 – 3:30 min/km. Wenn ich es schaffte an die 3:40 min/km heranzukommen, war ich schon gut „drauf“. Das gelang aber nur auf den flachen Abschnitten unserer langen Runde. Die Endbeschleunigung begann bei uns meist auf einem flachen Abschnitt an einer Talsperre. Dann aber folgte ein Hammer! 300 Höhenmeter auf 4,5 km.

Das war eine elende Schinderei diesen Berg herauf. Jeder versuchte, jeden abzuhängen. Plötzlich kamen welche von hinten aus der Gruppe, die die ganze Zeit nicht ein Meter Tempo machten und zogen los. Da gab es keine Gnade. Wer zuerst auf dem Berg war, wurde symbolisch für eine Woche zum Trainings-Weltmeister gekrönt. Den Verlierern blieb nur Spot. Obwohl sie eigentlich nur später auf der Passhöhe ankamen, weil sie trinken mussten, ein menschliches Bedürfnis verspürten, die Sohlen der Schuhe drückten, der Schnürband aufging, der Kartoffelpuffer zu schwer im Magen lag, die Erkältung von vor vier Wochen noch nicht ausgeheilt war, ein Wildschwein die Straße überquerte und sich sowieso alle anderen am Vortag geschont hatte.

Wenn Dein Gewicht stimmt, kannst Du schon mal nachschauen, ob in Deinem Bier- oder Weinkeller noch ein Fläschen steht. Trinke es ohne schlechtes Gewissen, ich zumindest gönne es Dir von Herzen.

8. Woche

Montag, 8. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Langsam laufen macht sexy!

Dienstag, 8. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Tempospiel im Training: Wer ist zuerst am dicken Baum?

Mittwoch, 8. Woche

Gruppe 4: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP

Gruppe 5: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP

Gruppe 6: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP

Gruppe 7: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP

Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Tempo: 5 – 10 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo.

Die 10 km kannst Du angehen wie einen Trainings-Wettkampf. Renne was Du kannst. Wichtig ist, dass Du Dein Tempo gleichmäßig durchbringst. Es sollte so sein das Du heute ca. 20 sec schneller laufen können müsstest als in der 6. Woche.

Donnerstag, 8. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Freitag, 8. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
 Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
 Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Wenn es Dir gut geht, drehe ein bisschen auf.

Die Pausenlänge!

Du wirst es erleben, dass Dich Deine läuferische Umgebung wegen der Länge Deiner Trabpausen angreift. Besonders leichtathletisch ausgebildete Mittelstreckler werden Dich deswegen mit harschen Worten belegen. Bei denen ist es nämlich üblich, eine kurze Pause zu machen.

Als ich zu laufen begann, hatte ich auch solche Trainer. Nur wunderte ich mich warum ich nach einem Training mit kurzen Pausen ganz schnell in Form kam, aber 14 Tage später in solch ein tiefes Formloch fiel, dass die längste Leiter nicht ausreichte, um über den Rand dieses Lochs hinauszuschauen. Man sagte mir, dass das kein Problem sei und es alles wieder komme. Irgendwann kam sie auch wieder die Form, aber nur nachdem ich mich 3 Wochen ohne Tempoläufe mit Dauerläufen im Wald versteckt hatte.

Dann ging ich wieder hin und „keulte“ zum Beispiel 20 x 400 m in 59 – 61 sec mit 200 m Trabpause. Ein völlig überzogenes Training für jemand, der knapp unter 16 min auf 5000 m lief. Nach jedem 400er hatten wir dann wahrscheinlich 10 mmol Laktat im Blut. Im Verlauf des Trainings kumulierte dieses dann immer mehr, so dass wir nach Ende des Trainings wahrscheinlich genug Säure im Blut hatten, um darin Gurken einzulegen.

Nachdem der ganze Spandauer Forst – ich studierte damals in Berlin und wohnte in Spandau - von meinen Formlöchern übersät war, ging ich nicht mehr zu diesem Training und fing selbst an zu experimentieren. Das Erste was ich zweifelsfrei feststellte, war die Tatsache, dass eine lange Trabpause und zwar in etwa der Länge des Tempostücks, verhinderte, dass ich ständig Formkrisen bekam.

Später als ich dann selbst Trainer war, konnte ich genau das gleiche auch an den von mir Trainierten feststellen. Die lange Pause schützte irgendwie. Warum war nicht klar. Mit meinen Ansichten blieb ich nicht allein, auch andere Trainer machten gleiche Erfahrungen und setzten auf eine lange Pause. Es änderte aber bis heute nichts daran, dass jede Menge Übungsleiter bis dato an ihrer kurzen Pause festhalten. Obwohl man es jetzt genau weiß oder wissen sollte, dass diese für Langstreckenläufer ziemlich schlimme Auswirkungen hat.

Durch die Veröffentlichungen von G. Neumann wissen wir, um die Schäden welches Laktat in unserem Organismus anrichten kann. Es ist nicht eigentlich das Salz der Milchsäure, sondern der Säurerest (H⁺-Ion), der nach der Verstoffwechslung vom Laktat übrig bleibt. Diese Ionen schädigen die Zelle direkt und lassen sie absterben. Diese Beeinträchtigungen treten aber erst auf, wenn Laktate von über 5 mmol eingegangen werden.

Da es nicht möglich ist, erfolgreich ohne Laktatbildung zu trainieren, müssen wir **Langstreckenläufer** verhindern, dass die Milchsäure im Blut nicht über längere Zeit über den Wert von 5 mmol ansteigt. Das gelingt uns bei Wiederholungsläufen nur mit einer langen Pause. Denn bei nicht ausreichender Pause kumuliert das Laktat zu immer höheren Gehalten. Ich möchte das einmal in einem Beispiel anhand einer Einheit von 6 x 1000 m deutlich machen, bei der am Ende der Belastung ein Laktat von 6 mmol eingegangen wird.

(Das ist ein idealisiertes Beispiel, welches einen Trend aufzeigt. In der Praxis können sich andere Werte ergeben. Der Ausgangswert von 0,5 – 1,0 mmol wird aus praktischen Gründen vernachlässigt.)

Nach 1000 m:	mit 400 m Trabpause	mit 1000 m Trabpause
Nach 1. Lauf	6 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol
Nach 2. Lauf	7 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol
Nach 3. Lauf	8 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol
Nach 4. Lauf	9 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol
Nach 5. Lauf	10 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol
Nach 6. Lauf	11 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol

Bei diesem Beispiel hat unser Läufer mit der kurzen Trabpause spätestens nach dem 5. Tempostück soviel Laktat im Blut, dass er auch schon während der ganzen Pause die Schädlichkeitsgrenze von 5 mmol überschreitet.

Bei 900 m Trabpause mit vorgeschalteter 100 m Gehpause wird aber ein vollständiger Abbau erreicht und die Schädlichkeitsgrenze wird nur in einem kurzen Zeitraum überschritten.

Erst nach den Veröffentlichungen von Neumann wurde mir auch klar, warum fast jeder hochklassige Läufer mit meinen Plänen in der Vergangenheit zurecht kam, es aber manchmal zu ernstzunehmende Klagen kam, von jemanden der sich mit dem Count Down völlig übertrainierte. Und zwar waren das in der Regel langsamere Läufer, die wenig trainierten oder vor dem Einstieg in diesen Trainingsplan bisher wenig trainiert hatten.

Es ist so, - und das ist auch noch nicht so lange bekannt - dass die Fähigkeit Laktat zu produzieren mit steigender Ausdauerleistung schwindet. Ein hochtrainierter Athlet muss sich schon gewaltig „die Peitsche geben“, um überhaupt die 5 mmol-Grenze zu überschreiten. Jemand der aber nur 3 – 4 mal in der Woche trainiert und vielleicht bevor er mit dem Count-Down begann, überhaupt keine Tempoläufe absolvierte, braucht vielleicht nur eine etwas härtere Steigerung zu laufen, um über diesen Wert zu kommen.

Die Quintessenz aus diesen Erkenntnissen ist: Je leistungsschwächer jemand ist und je weniger Umfang er macht, desto genauer muss er sich an die Tempovorgaben halten und eher die Pause noch länger machen, als sie abzukürzen.

Vielleicht verstehst Du jetzt, warum ich am Anfang geschrieben habe: Dieser Plan ist gefährlich! Er ist nicht für Anfänger und Jugendliche geeignet!

Hier passt ein Halbmarathon!

In dieses Wochenende passt sehr gut ein Wettkampf zwischen 20 und 30 km. Solch ein Rennen ersetzt die lange Runde vollständig und ist auch trainingsmethodisch wertvoller. Lege Dir in diesem Wettkampf keine Hemmungen auf. Gehe in den Wettkampf mit maximalen Einsatz. Versuche ein möglichst gutes Ergebnis zu erzielen. Ein gutes Resultat wird Dir helfen ein stärkeres Selbstvertrauen für den Hauptwettkampf aufzubauen.

Auch ein Trainings-Marathon ist möglich im Tempo: **Mögliche Marathonzeit + 15-25 min.**

Wenn es Dir zeitlich besser passt, kannst Du diesen Vorbereitungs-Wettkampf auch noch in der kommenden Woche laufen oder auch in der Vorwoche. Ideal aber ist dieses Wochenende!

Wenn Du Dich für das Rennen entschieden hast und **es ist am Sonnabend**, dann gelten folgende Regeln:

1. Die 1000er am Mittwoch der Vorwoche werden 10 bis 15 sec langsamer als angegeben gelaufen
2. Läufst Du am Sonntag, kannst Du Mittwoch das Programm noch normal absolvieren
3. Donnerstags machst Du nur 50% des Programms
4. Freitags nur 25%
5. Beim Sonntagswettkampf fängst Du mit der Umfangsreduzierung einen Tag später an
6. Die lange Runde von diesem Sonnabend entfällt im Wettkampffall ersatzlos
7. Einen Tag nach dem Wettkampf 10 – 15 km regenerativer Dauerlauf oder Pause
7. In beiden Fällen entfällt der Tempolauf am Montag
9. Alle Gruppen trainieren in der Folgewoche ab Mittwoch normal nach Plan, auch der Dienstag sollte noch zur Regeneration genutzt werden

Wenn Du sehr gut ausdauertrainiert bist, d.h. dass Du schon einige Jahre Leistungstraining betreibst, dann hast Du mit der Zeit des Halbmarathons schon einen Anhaltspunkt für Endzeit im Marathon. Früher liefen wir in diesem Zeitraum einen 25er und es gelang oft das Tempo dieses Rennens auch über die 42,2 km-Strecke durchzubringen. Dies gilt nicht für Anfänger unter 3 Jahren Wettkampftraining und Athleten außerhalb von Gruppe 7. Sicherer ist die Tabelle zur Ermittlung der Marathonzeit aus dem Halbmarathonresultat weiter oben.

Wettkämpfe in der Marathonvorbereitung

Laufe so wenig Wettkämpfe wie möglich in dieser Vorbereitung. Wenn Du einen wirklichen Glanzpunkt in Deiner Marathonbilanz setzen willst, dann solltest Du nur diesen einen Halbmarathon idealerweise vier Wochen vor dem 42,2-Rennen laufen. Drei Wochen vorher ist das auch noch möglich, aber niemals 14 Tage. **Das ist der größte und folgenschwerste Fehler, den Du begehen kannst!** Wenn Du 2 Wochen vorher einen Wettkampf planst, dann scheint das auf den ersten Blick vermeintlich machbar. Die Regenerationszeit bis zum Marathon sollte ausreichen.

Wer aber in diesen Vorwettkampf geht, hört schon in der dritten Woche vor dem Marathon mit dem geregelten Training auf. Nach dem Halbmarathon oder 10er muss man sich aber erst wieder erholen. Wenn diese Erholung durch ist, ist der Hauptwettkampf schon zu nah, um noch einmal wieder in das harte Training einzusteigen. Das heißt: drei Wochen vor dem Wettkampf ist schon Schluss mit der gezielten Vorbereitung.

Das ist keine Theorie, sondern diesen Fehler haben wir in früheren Jahren oft genug gemacht. Manchmal klappte es dennoch so einigermaßen, aber eine wirklich gute Leistung ist mit dem Vorwettkampf niemals herausgekommen.

Ebenso ist ein 10 km-Wettkampf, wie ihn Manfred Steffny eine Woche vor dem Marathon empfiehlt, falsch. Er versucht in seinem Trainingsystem in der letzten Woche noch einen Formreiz zu platzieren. Bei seinem Verfahren passt das auch. In unserem aber nicht, weil wir ganz starke Formreize mit der Endbeschleunigung setzen. Wir brauchen die letzten 2 Wochen vor den 42,2 km zur Regeneration.

Samstag, 8. Woche

Gruppe 4: 35 km extensiver Dauerlauf mit 9 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP

Gruppe 5: 35 km extensiver Dauerlauf mit 9 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 6: 35 km extensiver Dauerlauf mit 9 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 7: 35 km extensiver Dauerlauf mit 9 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Heute wirst Du schon ganz nervös sein endlich mit der Endbeschleunigung zu beginnen.

Die halbe Vorbereitungszeit haben wir jetzt hinter uns. Ich wünsche Dir viel Erfolg bei dem Halbmarathon. Du bist jetzt schneller und schlanker. Dein Selbstbewusstsein ist gestiegen. Du bist auf dem richtigen Weg!

Sonntag, 8. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Zweimal 10 km morgens und abends sind besser.

GROGIF

Jog und Run Shop

Deutschlands größter Laufsport-Spezial-Versand

Fordern Sie kostenlos unseren Katalog an:

Greif Jog und Run Shop, Fritz-Züchner-Str. 23 a, 38712 Seesen.
Tel. 05381 788930. Fax 3620. eMail greif@greif.de

Unser Internet-Shop : www.greif.de

Du hast jetzt schon zweidrittel der Vorbereitung hinter Dir und Du wirst Dich schon sehr gut in Form fühlen.

Nicht immer kann man das Programm erfüllen

Vielleicht aber hast Du das Programm mit seinem so hohen Anspruch gar nicht durchziehen können. Wenn Dein Training vorher nur aus Dauerläufen bestanden hat, so ist es auch besonders schwer, sich mit einem Ruck in diese hochintensive Übung zu steigern. Besonders der Winter mit seinen schlechten Verhältnissen zwingt uns alle, Abstriche am Tempo zu machen.

Es ist in der Regel kaum möglich, solch einen 8 Wochenplan in seinem vollen Umfang durchzuführen. Das ist aber weiter nicht problematisch. Entscheidend ist der Einsatz, den Du bringst. Es muss Dir schon klar sein, dass Du auf Schnee- und bei Eiseskälte nicht so schnell laufen kannst, wie in lauen Frühlingslüften. Ich weise noch einmal darauf hin, dass alle Tempoangaben für ebene, trockene Straße oder Bahn gelten. Immer kommen einzelne individuelle Schwächen, sei es eine Erkältung, Verletzung, dienstliche und private Verpflichtung, Reisen oder Feiern dazwischen, die verhindern, das ganze Programm durchzuführen zu können.

Gehorche diesem Plan nicht blind ergeben!

Ich warne ausdrücklich davor, den Plan in allen seinen Buchstaben zu befolgen, nach dem Motto „Ich mache jetzt alles was drauf steht, komme was wolle.“ Dieses Verhalten ist falsch und ist meistens nicht vom Erfolg gekrönt. Wer zum blinden „Gehorsam“ gegenüber einem Trainingsplan neigt, vergisst auch meist auf sein Körpergefühl zu achten. Und so ein Körper verträgt eben nicht jeden Tag das, was man ihm vorsetzt. Wenn Du mit einem Tempolauf beginnst, und Du spürst Deine Schwäche, dann lasse Tempo Tempo sein und gehe in den Wald und jogge. Morgen ist auch noch ein Tag und da geht es Dir vielleicht schon deutlich besser.

Wichtig ist, dass Du die Strukturen erkennst und danach handelst. Natürlich solltest Du nie vergessen im Training auch zu kämpfen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Sportler am erfolgreichsten sind, die auch im Training am meisten Gas geben. Das sie dabei auch einmal zuviel des Guten tun, ändert nichts an der Tatsache. Sie werden immer die Besten bleiben.

GREIF CLUB
LAUFEND VORTEILE

Trainingspläne

- * **Wie Sie ein(e) besserer(e) Läufer(in) werden**
- * **Spezialpläne für Bahn-, Halbmarathon-, Marathon- und Ultrastrecken**
- * **Wie Sie den Grundlagen-Aufbau vor dem Marathon trainieren**
- * **Jede Einheit für Sie zugeschnitten, mit individuellem Zeiten und Puls**
- * **Wie Sie nach dem Marathon auch Ihre Zeiten auf kürzeren Strecken verbessern**
- * **Tempoflextraining zur Verbesserung der Grundschnelligkeit**
- * **Wie Sie Ultra-Strecken laufen**
- * **Umfang individuell steuerbar**
- * **Wie Sie als Senior(in) trainieren**
- * **Aufbaupläne für alle Leistungsklassen**
- * **Wie Sie Ihre Leistung über auf 10 km steigern**
- * **Leichtpläne für die ersten Erfolge**
- * **Nur € 110,- im Jahr für 13 Pläne**

Füllen Sie im Internet unter www.greif.de/plan.htm den Fragebogen aus oder fordern Sie ihn an von: Greif Club, Fritz-Züchner-Str. 23 a, 38712 Seesen. Tel. 05381 788930. Fax 3620. eMail greif@greif.de

Lasse Dich nicht provozieren!

Lief Dein Wettkampf nicht so gut? Das kann alles vorkommen. Du kannst in dieser Phase der Vorbereitung eventuell auch auf einen körperlichen Tiefpunkt angekommen sein. Das ist durchaus nicht selten. Mir selbst ist es oft so gegangen, denn es kommt immer auf die Ausgangslage vor diesem Training an, wie sich eine Form entwickelt. Wer jetzt so wunderbar kraftlos ist, dass er es vorzieht jede Steigungskurve am Außenrand zu laufen, der braucht für den Spott nicht zu sorgen.

Eine Geschichte ist symptomatisch dafür: Es war 1999, da kam ein junger Mann in unser damaliges Trainingslager in Portugal. Als ich ihn fragte, wo er denn herkomme, nannte er eine Ort weit im Westen unserer Republik. „Oh, sagte ich, aus diesem Ort war auch im letztem Jahr jemand mit dabei!“ „Das war Martin, wegen dem bin ich heute hier! Wir sind nämlich zusammen in einem Verein und wollten im Vorjahr in Hamburg mit noch einem Kumpel zusammen den Marathon unter 3 Stunden laufen. Und Martin, der im Vorjahr dabei war, hat gesagt, dass er zum Greif in das Trainingslager geht. Wir haben ihn gewarnt und ihm gesagt, das er das dortige Programm sowieso nicht schafft. Er ist aber trotzdem gefahren und wir haben unser gewohntes Programm zu Hause weiter durchgezogen. Als er wieder kam, haben wir uns kaputt gelacht und nur gehetzt: „Wir haben es Dir ja gesagt!“ Martin war so fertig, der kam in keinem

Tempotraining mehr mit und hat nur noch gestöhnt, wie kaputt er sei. Nur in Hamburg, da ist er locker eine 2:57 gelaufen und wir beide 3:09 und 3:15. Und jetzt bin ich hier, weil ich endlich auch eine zwei vor dem Doppelpunkt haben will.“

Jetzt kommt der Feinschliff!

Der kommende Monat ist ein Abschnitt, der viel mehr Anpassung von uns verlangt, als die vorangegangenen 4 Wochen. Bisher sind wir knallhart verfahren und haben auch schöne Gewinne gemacht. Jetzt kommt die Phase des Feinschliffs und der Konsolidierung. Besonders wenn Du sehr grundschnell bist und aus dem Lager der Mittelstreckler kommst, musst Du jetzt aufpassen, nicht zu überziehen. In diesem Fall halte Dich sklavisch an die Tempotabelle, sonst läufst Du Dich in den nächsten 3 Wochen in den Keller. Den reinen, nur ausdauerbetonten Typen tangiert diese Gefahr wesentlich geringer. Dieser kann schon einmal schneller laufen als angegeben, wenn er am nächsten Tag auf eine ausreichende Regeneration achtet.

Um die Regeneration geht es auch ganz speziell am Beginn unseres nächsten Monatsplans:

Montag, 9. Woche, Programm nach wettkampffreiem Wochenende

Gruppe 4: 15 km im Marathon-Renntempo, Puls über 82 - 86% vom HP
Gruppe 5: 15 km im Marathon-Renntempo, Puls über 82 - 86% vom HP
Gruppe 6: 15 km im Marathon-Renntempo, Puls über 82 - 86% vom HP
Gruppe 7: 15 km im Marathon-Renntempo, Puls über 82 - 86% vom HP
Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Gleichmäßig im geplanten Marathon-Renntempo.

Nach einem Rennen am Wochenende wird diese Einheit durch einen extensiven Dauerlauf ersetzt!!

Heute ist ein höllisch gefährlicher Tag. Einen Tag nach dem Wettkampf ist Deine Hormonproduktion immer noch nicht wieder auf normale Werte herunter. Das ist ein Überbleibsel aus unserer tierischen Vergangenheit. Du hast Deinen Körper in die härteste Kampfsituation gebracht, die möglich war. Für Dein Hormonsystem ist dies nur eine kurze Kampfpause. Es ist bereit, sofort wieder loszuschlagen und die allerletzten Reserven zu mobilisieren, mitzuhelfen, die bösen Feinde zu besiegen, zu flüchten oder die ersehnte Beute zu ergreifen. Es steht bildlich gesehen Gewehr bei Fuß.

Regeniere Dich!

"Du kannst Dir gar nicht vorstellen, wie gut ich den Halbmarathon weggesteckt habe. Ich bin schon wieder ganz locker, nur die Muskeln schmerzen ein bisschen. Ich könnte schon wieder Tempo machen", das ist die verbale Begleitmusik dieses Zustands. Tempo über die Höhe des extensiven Dauerlaufs ist heute läuferischer Selbstmord.

Ein größerer Fehler als dieser ist nicht zu machen!

Ziehe Deine weichsten, weitesten Schuhe an. Gehe in den Wald und lasse Dich treiben. Genieße Deine Umgebung und vergiss einmal das Wort Leistung. Falls es Dir überhaupt schwer fällt zu laufen, brich Dein Training ab und schone Dich. Sorge für viel Schlaf. Sauna, Massage und seelische Entspannung sind angebracht. Nicht vergessen: Schlank ist schnell!

Dienstag, 9. Woche

Gruppe 4: Pause
Gruppe 5: Pause
Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Mittwoch, 9. Woche

Gruppe 4: Pause
Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Aktiv sein auf dieser Runde!

Donnerstag, 9. Woche

Gruppe 4: 3 x 4000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls bis 90% vom HP

Gruppe 5: 3 x 4000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls bis 90% vom HP

Gruppe 6: 3 x 4000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls bis 90% vom HP

Gruppe 7: 3 x 4000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls bis 90% vom HP

Tempo 10 bis 15 sec/km schneller als Marathon-Renntempo. In etwa Halbmarathon-Renntempo

Das ist die härteste Einheit mit Wiederholungsläufen in dieser Vorbereitung. Du wirst Dich gewaltig strecken müssen, um das Programm zu schaffen. Wenn Du keinen Wettkampf am Wochenende hattest, sollte es Dir nicht schwer fallen.

Das macht hart!

3 x 4000 oder 3 x 3000 m, woher diese Unbeliebtheit dieser Übungsform **vor** dem Training? Beide Einheiten trainieren verschiedene Bereich gleichzeitig. Das Tempo ist sehr hoch, es liegt am letzten Ende des aerob-anaeroben Übergangsbereichs. Die Ausdauerkomponente spielt auch schon eine starke Rolle, weil 9 bzw. 12 km im 10 km- oder Halbmarathon-Renntempo gelaufen werden müssen.

Sie stellt Dir große Anforderungen an Dein Tempogefühl, an Dein Vermögen, Deine Leistung richtig einzuschätzen und an Deinen Willen durchzuhalten. Diese Einheit hat gewisse Parallelen zum Wettkampf. Das erste Tempostücke ist relativ leicht und es ist einfach, schneller zu laufen als angegeben. Am Ende wird es immer schwerer. Und wer am Start schon seine Energie auf der anaeroben Schiene in den "Ofen geschoben" hat, der ist jetzt schlicht und einfach alle. Und der Wunsch wird übergroß den dritten Dreitausender wegzulassen.

Aber als 2 Minutenei möchte man nicht gelten und so packt den Athleten die Wut! Nicht auf sich selbst, sondern auf den Trainer, der ja bekanntlich an allem Schuld ist. Viel zu hart!

Aber irgendwann schafft es dann doch jeder und die Stimmung ist nach dem Training wie ausgewechselt. Die Sprüche, die dann herüberkommen, hören sich dann ganz anders an als vor dem Start: „Geile Einheit, ehhh.....!“

Freitag, 9. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Locker durchbluten!

Radfahren?

Immer wieder wird an mich die Frage gestellt: „Kann ich nicht diese oder jene Einheit durch Radfahren ersetzen?“ Die Antwort ist ein klares. „Jein!“ Die einzigen Einheiten, die Du in unserem speziellen Fall durch eine Fahrradtour austauschen kannst, sind die vom Donnerstag und Sonntag. Das kann sogar sehr hilfreich sein, weil Du einen größeren Regenerationseffekt erzielst.

Keine andere Einheit ist aber durch Radfahren zu ersetzen. Bei dieser Sportart wird das Körpergewicht vom Sattel getragen und es kommt zu keinem Impact (Stoßwelle) in die Muskulatur. Fehlt beides, verkümmert die Laufmuskulatur.

Sonnabend, 9. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. 3 – 5 Steigerungen.

Zwischendurch kannst Du mal über ein paar 100 m Deinen Trainingspartnern den Hacken zeigen!

Sonntag, 9. Woche

Gruppe 4: 35 km extensiver Dauerlauf mit 12 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP
Gruppe 5: 35 km extensiver Dauerlauf mit 12 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP
Gruppe 6: 35 km extensiver Dauerlauf mit 12 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP
Gruppe 7: 35 km extensiver Dauerlauf mit 12 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Heute hast Du eine gewaltige Aufgabe vor Dir, die Endbeschleunigung verlangt Dir alles ab. Höre heute besonders auf Deinen Organismus. Fühlst Du Dich nicht so gut, beginne die Endbeschleunigung später. Denke daran, dass es immer reicht wenn Du mit 5 – 10 sec/km in die Nähe Deines Marathon-Renntempos kommst. Geht es vielleicht gar bergan, so kann es auch schon reichen, wenn Du Dein Tempo aus dem flachen Bereich hältst.

10. Woche

Montag, 10. Woche

Gruppe 4: Pause
Gruppe 5: Pause
Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Auch wenn andere schneller laufen, lass sie ziehen. Du kannst beim Wettkampf im Ziel auf sie warten!

Dienstag, 10. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Muckt Holger Meier etwa auf?

Mittwoch, 10. Woche

Gruppe 4: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP
Gruppe 5: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP
Gruppe 6: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP
Gruppe 7: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP
Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Tempo: 5 – 10 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo.

Alles in allem ist diese Form der Übung die schmerzhafteste. Diese Art des Trainings setzt Härte, Willenskraft und viel Tempogefühl voraus. Es ist normal, dass Du nach zwei Dritteln der Strecke nur noch den Wunsch hast, Dein Ziel möge Dir entgegenkommen, und der Schreiber dieser Zeilen möge zur Hölle fahren. Wie oft habe ich bei diesen Einheiten schon gedacht, wie kannst Du nur so blöde sein, ein solch hartes Training zu verordnen. Am Ende aber, wenn ich durch bin, dann habe ich - wie es die jungen Leute immer ausdrücken - ein echt gutes Gefühl.

Donnerstag, 10. Woche

Gruppe 4: Pause
Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause
Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Freitag, 10. Woche

Gruppe 4: Pause
Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Schone Dich heute, denn morgen kommt zum Äußersten!

Samstag, 10. Woche

Gruppe 4: 35 km extensiver Dauerlauf mit 15 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP
Gruppe 5: 35 km extensiver Dauerlauf mit 15 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP
Gruppe 6: 35 km extensiver Dauerlauf mit 15 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP
Gruppe 7: 35 km extensiver Dauerlauf mit 15 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Heute läufst Du Deine härteste "große Runde". Wenn Du Zweifel an der Machbarkeit dieser Einheit hast, dann macht es nichts, wenn Du Dich an die letzten 15 km heranschleichst. Das heißt, es ist völlig egal, wie schnell Du auf den ersten 20 km bist. Aber wenn Du an diesem Punkt bist, dann zünde Dein Feuer an. Da gehst Du wie Schweißbrenner durch die Joggingzeiten, bis Du Dich in der Nähe Deines Marathon-Renntempos festbrennst. Dann musst Du Deine ganze Härte zeigen. Halte Dein Tempo hoch, zeige Dir selbst, dass Du fähig bist am Ende dieses Laufes auch den Widerstand gegen die Müdigkeit aufbringst. Härter wird es nicht mehr, dies ist Deine Krönungsetappe. Wenn Du Sie hinter Dir hast, dann kann Dich nichts mehr schrecken.

Denke bitte unbedingt daran, die am Anfang des Plans beschriebenen Ernährungsmaßnahmen zur Regeneration anzuwenden.

Sonntag, 10. Woche

Gruppe 4: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP
Gruppe 5: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP
Gruppe 6: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP
Gruppe 7: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Nur ein bisschen Bewegung.

11. Woche

Montag, 11. Woche

Gruppe 4: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Wir brechen jetzt den gewohnten Rhythmus, weil wir uns mit Riesenschritten Deinem Wettkampf nähern. Jetzt beginnt die Phase der Kraftschöpfung. Ab jetzt laufe vorsichtig und denke immer daran nicht mehr soviel Energie zu verschleifen.

Dienstag, 11. Woche

Gruppe 4: Pause
Gruppe 5: Pause
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Laufe 3 Steigerungen, damit Du Deine Grundschnelligkeit erhältst.

Mittwoch, 11. Woche

Gruppe 4: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP
Gruppe 5: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP
Gruppe 6: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP
Gruppe 7: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP
Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Dies ist Deine letzte und abschließende Tempoeinheit vor dem Wettkampf. Benutze sie als Formprüfungslauf. Laufe so schnell Du kannst! Wenn Du in Gruppe 6 oder 7 trainierst, kannst Du sicher sein, dass Du das heute geschaffte Tempo auch über die Marathonstrecke durchlaufen kannst. Nicht ganz so sicher ist es bei den Gruppen 4 oder 5. Meist klappt es auch dort, aber es besteht doch ein kleiner Unsicherheitsfaktor. Das heißt mit anderen Worten: Im Rennen vorsichtig angehen.

Donnerstag, 11. Woche

Gruppe 4: Pause
Gruppe 5: Pause
Gruppe 6: Pause
Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Es ist alles trainiert, was zu trainieren ist. Ab jetzt geht es nur noch um Deine Erholung. Versuche um Himmelswillen nicht noch weiter hart zu trainieren, weil Du meinst etwas versäumt zu haben. Das ist nicht möglich. Du wirst damit gnadenlos scheitern. Es werden nur noch Erhaltensreize gesetzt, um dem Körper mitzuteilen, dass die antrainierten Fähigkeiten noch benötigt werden.

Freitag, 11. Woche

Gruppe 4: Pause
Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

3 – 5 Steigerungen locker durchziehen, nicht "keulen"!

Samstag, 11. Woche

Gruppe 4: 35 km regenerativer Dauerlauf ohne Endbeschleunigung, Puls 62 - 65% vom HP
Gruppe 5: 35 km regenerativer Dauerlauf ohne Endbeschleunigung, Puls 62 – 65% vom HP
Gruppe 6: 35 km regenerativer Dauerlauf ohne Endbeschleunigung, Puls 62 – 65% vom HP
Gruppe 7: 35 km regenerativer Dauerlauf ohne Endbeschleunigung, Puls 62 – 65% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Die nachstehenden Absätze sind zum großen Teil auch im „Count Down“ zu finden. Ich halte sie aber für so wichtig, dass sie auch hier wiedergegeben werden sollten

Auch wenn irgendwann in Runners World einmal etwas anderes gestanden hat, dieser lange Lauf muss sein. Die Autoren dieser Zeitschrift gehen von anderen Voraussetzungen aus als wir. Die Form unserer langen Einheit mit Endbeschleunigung ist eine leistungssportliche Variante. Das Blatt richtet sich aber im Großen und Ganzen an das große Heer der Jogger und der leistungsschwächeren Läufer.

So müssen auch deutliche Unterschiede in der Abwicklung des Trainings auftreten. Wie sehen unsere 35 km in der direkten Vorbereitung der letzten 8 Wochen vor einem Marathon aus?

9. Woche: 35 km ohne Endbeschleunigung
10. Woche: 35 km mit 3 km Endbeschleunigung

- 11. Woche: 35 km mit 6 km Endbeschleunigung
- 12. Woche: 35 km mit 9 km Endbeschleunigung
- 9. Woche: 35 km mit 12 km Endbeschleunigung
- 10. Woche: 35 km mit 15 km Endbeschleunigung
- 11. Woche: 35 km ohne Endbeschleunigung
- 12. Woche: Wettkampf

Das heißt, es kommt zwei Wochen vor dem Wettkampf zu einer deutlichen Entlastung, weil der dortige 35 km-Lauf im regenerativen Tempo gelaufen wird. Die andere Frage ist aber warum der 35 km-Lauf dort steht. Die Antwort ist ganz einfach. Die 14 Tage zwischen dem letzten 35 km und dem Wettkampf wären zu lang, um die Ausdauerfähigkeiten zu erhalten, es kommt zu Retrainingeffekten.

Um das zu erklären, muss ich etwas weit ausholen. Retrainingeffekte sind schon nach 3 Tagen ohne Training messbar. Das heißt, wer sich 72 Stunden auf die faule Haut legt, ist danach weniger leistungsfähig als vorher. Genau so ist das mit der Fähigkeit lang zu laufen. Wenn die antrainierten Fähigkeiten nicht immer wieder abgerufen werden, dann schwindet diese Fähigkeit blitzschnell. Jeder, der einmal eine Serie von 35 km Läufen hinter sich gebracht hat, weiß das auch. Schon nach einer Pause von zwei Wochen spürt man die nachlassende Leistungsfähigkeit. Nach drei Wochen antworten die Beine schon mit Schmerzen nach Streckenabschnitten, die vorher problemlos bewältigt werden konnten.

So sind diese letzten 35 km auch nur als Erhaltungsreiz der vorher antrainierten Fähigkeiten zu sehen. Dazu reicht es, die Strecke ganz leicht und entspannt durchzulaufen. Dabei wird den Muskeln mitgeteilt, dass sie diese Eignung zu erhalten haben.

Ich kann auch aus eigener Erfahrung berichten. 1984 lief ich eines Mittwochs eine lange 35 km-Runde, weil ich am Wochenende zuvor einen 25 km-Wettkampf lief. Mein Gefühl auf den 35 km war derart gut, dass ich mich entschloss, drei Tage später in Duisburg einen Marathon zu laufen. Es wurde der Beste meines Lebens. Als vierter im Gesamteinlauf erreichte ich 2:24:2?. Das war zwar nicht meine Bestzeit, die hatte ich im gleichen Jahr in Frankfurt mit 2:24:12 bei besten Bedingungen aufgestellt. Die äußeren Umstände in Duisburg waren aber deutlich schlechter, so dass ich diese Leistung als meine persönlich beste Marathonleistung betrachte.

Natürlich war ich zu dieser Zeit hochtrainiert und mir machte die lange Strecke kaum Mühe. Wer natürlich bis heute immer nur langsam die 35 gelaufen ist und auch am Ende der Marathonvorbereitung noch Mühe hat die lange Strecke zu schaffen, dem kann man wirklich nicht empfehlen, die große Runde eine Woche vorher zu wiederholen.

Ähnliches wie für die Ausdauerfähigkeit, gilt auch für die antrainierte Möglichkeit im Marathonrenntempo laufen zu können. Auch hier werden in der Vorwettkampfwoche auf kurzen Abschnitten noch einmal Erhaltungsreize gesetzt. Die Empfehlung von Runners World die Umfänge zu reduzieren und nicht das Tempo, ist vergleichbar mit dieser Maßnahme.

Sonntag, 11. Woche

- Gruppe 4: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP
- Gruppe 5: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP
- Gruppe 6: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP
- Gruppe 7: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gaaaanz locker!

12. Woche

Montag, 12. Woche

- Gruppe 4: 4 x 2000 m im MARATHON-RENNTempo mit 1600 m Trabpause, Puls über 82 – 86% vom HP
- Gruppe 5: 4 x 2000 m im MARATHON-RENNTempo mit 1600 m Trabpause, Puls über 82 - 86% vom HP
- Gruppe 6: 4 x 2000 m im MARATHON-RENNTempo mit 1600 m Trabpause, Puls über 82 - 86% vom HP
- Gruppe 7: 4 x 2000 m im MARATHON-RENNTempo mit 1600 m Trabpause, Puls über 82 – 86% vom HP

Tempo: Vergiss nicht MARATHON-RENNTempo heißt nicht schneller als dieses. Diese 2000er haben nichts mit den bisher absolvierten zu tun!!!!!!!

Ich denke, ich muss Dich nicht wie einen Jugendlichen davor warnen, heute zu schneller zu laufen als angegeben. Als erfahrener Marathonler ist Dir klar, dass Du derzeit locker weitaus schneller laufen könntest als angegeben. Du wirst es aber nicht tun. Du wirst Dich schonen und Dein Marathon-Renntempo üben.

Es geht heute wirklich nur noch darum, einen Erhaltensreiz zu setzen. Es gibt nichts mehr zu verbessern, diese Trainingstage liegen hinter Dir. Jetzt geht es nur noch um Erholen und Erhalten.

Um Dein Renntempo zu üben, läufst Du die 2000 m „blind“. Das heißt, Du drückst die Uhr zwar, schaust aber erst am Ende wieder darauf und versuchst trotzdem genau DEIN Tempo zu laufen. Im Rennen hast Du auch keine Chance es vor dem ersten km abzuprüfen. Du musst es einfach können. Übe es heute!

Dienstag, 12. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 10 - 12 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 10 - 12 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Drei ganz leichte Steigerungen!

Mittwoch, 12. Woche

Gruppe 4: 5 x 1000 m im Marathon-Renntempo mit je 600 m Trabpause, Puls über 82% - 86 vom HP

Gruppe 5: 5 x 1000 m im Marathon-Renntempo mit je 600 m Trabpause, Puls über 82% - 86 vom HP

Gruppe 6: 5 x 1000 m im Marathon-Renntempo mit je 600 m Trabpause, Puls über 82% - 86 vom HP

Gruppe 7: 5 x 1000 m im Marathon-Renntempo mit je 600 m Trabpause, Puls über 82% - 86 vom HP

Bitte übe nur die korrekte Geschwindigkeit wie am Montag. Das ist kein Training im üblichen Sinne. Leistungsverbesserung erreichst Du nur noch durch Regeneration! Schone Dich!

Saltin-Diät is out...

Auch die folgenden Absätze stammen größtenteils aus dem „Count Down“, müssen hier zu Deiner Information noch mal wieder gegeben werden.

Die Saltin Diät ist fast allen ein Begriff. Ich will hier nicht näher darauf eingehen. Denn sie wird aufgrund ihrer Schwächen nicht mehr angewandt.

Nur soviel, es geht bei dieser Diät darum, während der ersten 3 Tage der Woche vor einem Marathon sich fast ausschließlich mittels Protein und Fetten und damit möglichst kohlehydratfrei zu ernähren. Dies bedingt zusammen mit einem schnellen Lauf 4 Tage vor dem Wettkampf eine starke Entleerung unserer Glykogendepots. Darauf folgend werden diese Depots durch hoch kohlehydratreiche Nahrung wieder aufgefüllt und zwar über den Gehalt vor der Diät hinaus. Wir werden somit in die Lage versetzt, durch ein größeres Angebot von dem Reservestoff Glykogen länger schneller zu laufen.

In früheren Jahren stand am letzten Mittwoch vor dem Rennen der 10000 m Erschöpfungslauf, den die Saltindiät vorschreibt. Für uns schien diese Diät überaus sinnvoll, denn wie es ist, wenn Dir unterwegs so langsam der Treibstoff ausgeht, brauche ich Dir nicht zu erklären. Aber wie immer, die Sache hatte mehrere Haken. Man fühlte sich in der Zeit, in der man nur Eiweiß und Fett in sein "Näpfchen" bekam, so was von schlapp, dass ich von diesem Verfahren schon früher abriet. Der gute Saltin hat nämlich nicht die Auswirkung seines Verfahrens auf die Psyche bedacht. In der besagten Zeit fällt einem das Training so unglaublich schwer und man verliert Unmengen seines Selbstbewusstseins. Dieser Verlusteffekt ist mit Sicherheit größer, als der scheinbare Zugewinn an Energie.

Außerdem hat er noch methodische Fehler begangen, indem er drei Parameter gleichzeitig verändert hat und deren Auswirkungen nur in der Gesamtheit abprüfte. Dieses waren: 1. Fett- und Eiweißtage, 2. 10 km Erschöpfungslauf, 3. Kohlehydrattage. Welches Parameter war aber wirksam? Alle zusammen? Ein einzelnes? Oder doch nur alle drei? Es blieben Ungewissheiten.

Dies hat auch die Weltklasse erkannt und wendet die Saltin Diät in der Regel nicht mehr an. Wobei es aber doch immer noch Läufer gibt, die ohne „die Diät“ nicht auskommen können, weil sie schon seit Jahren zum Ritual gehört.

Wir hatten uns hier in Seesen einige Gedanken über die theoretischen Hintergründe der Saltin-Diät gemacht und kamen zu einem Verfahren, welches zu unserer Überraschung Spitzenathleten ebenso anwandten, ohne dass es jemals eine Verbindung zwischen denen und uns gegeben hätte.

Es gibt nichts zu essen...

Das sah dann so aus: Am Mittwoch wurde nur ganz knapp gefrühstückt und bis zum Training am Abend gab es nur noch Mineralwasser, keine gesüßten Getränke, keine kleinen Happen, nichts. Dieses Verfahren verhindert das völlige Wiederauffüllen der Glykogenspeicher. Der Prozeß ersetzte die Fett- und Eiweißtage. Den 10000 m-Lauf absolvierten wir, obwohl er trainingsmethodisch nicht an diese Stelle passte.

Die Aufforderung nach diesem Lauf sah dann so aus: Direkt innerhalb der ersten 15 Minuten nach dem Training greifst Du zu einem gesüßten Getränk und verpasst Dir den KH(Kohlehydrat)-Schnellschuß, anschließend kannst Du so richtig in die Futterkiste greifen und Dir die bekannten Kohlenhydratträger einverleiben, die da sind: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Früchte, Gemüse, Zucker, Honig, Brot, Müsli, alle Getreide- und Stärkeprodukte.

Nur die Kohlehydrate bringen es!

Wissenschaftler der ehemaligen DDR überprüften die Saltin-Diät genaustens mittels Muskelbiopsie und kamen zu dem Schluß, dass weder die drei Fett- und Eiweißtage, noch der 10 km-Erschöpfungslauf einen Einfluss auf den Glykogengehalt der Muskulatur haben. Einzig und allein der Kohlehydratanteil in der Ernährung der letzten 3 Tage bringt den Leistungszuwachs.

Das heißt für Dich, dass Du in den letzten Tagen vor dem Rennen den Kohlehydratanteil Deiner Nahrung möglichst hoch halten musst. Das gelingt Dir am besten, wenn Du den Anteil der Fleisch- und Milchprodukte sowie Fett um mindestens 50% verringerst und diese durch Kohlehydrate ersetzt.

Schokolade ist fett

Der Hunger auf Süßes ist in dieser Zeit immer da. Gerne greifen die Läufer dann zur Schokolade oder Schokoriegeln in der Hoffnung damit ihre Kohlehydratspeicher aufzufüllen. Dieses ist aber ein grundsätzlicher Ernährungsfehler, denn Schokolade ist sehr fettreich und nicht geeignet unsere Speicher zu füllen, es sei denn die Fettspeicher.

Fettreich sind auch Kekse und Kuchen (außer Obstkuchen ohne Sahne). Kekse und Blätterteiggebäck enthalten so um die 30% Fett!!

Wer Lust auf Süßes hat, greife bitte zu Rosinen und anderen Trockenfrüchten. Damit ist sichergestellt, dass Du auch die nötigen Mineralien mit aufnimmst, die Du im Rennen so bitter nötig hast. Kohlehydratreich sind auch Lakritzen, die sogenannten Gummiprodukte, wie Bärchen, Weingummis und ähnliches, sowie Geleefrüchte. Aber bitte aufpassen Lakritzen dürfen nur bis maximal 50 g pro Tag gegessen werden. Lakritzerzeugnisse werden aus Süßholz, einer in Südeuropa beheimateten Pflanze, hergestellt. Aus den getrockneten Wurzeln dieser Pflanze wird konzentrierter Süßholzsafte gewonnen, der als Ausgangsbasis für die Lakritzherstellung dient. Ein Hauptinhaltsstoff der Süßholzwurzel ist das sogenannte Glycyrrhizin. Diese Substanz ist verantwortlich für den charakteristischen süßen Geschmack von Lakritze. Wenn sie in großen Mengen verzehrt wird, kann sie jedoch Störungen im Mineralstoffhaushalt hervorrufen, die verbunden sind mit einer vermehrten Wassereinlagerung im Körper. Diese kann zu Bluthochdruck, Ödemen (Wasseransammlungen in der Haut) und Muskelschwäche führen und mit einem Anstieg des Körpergewichts einhergehen

Du bist in Gefahr!

Noch eins: Du bist in der Gefahr, nach den langen Tagen der Entbehrung und des harten Trainings, zu viel zu essen. Nicht stopfen ist angesagt, sondern ausreichende Ernährung. Wenn Du Dir überlegst, dass Du, wenn Deine Glykogenspeicher völlig leer sind, maximal 750 Gramm Glykogen speichern kannst, dann sind das überschlägig ein 3/4 Kilogramm Kohlehydrate. Da Deine Speicher aber mit Sicherheit nicht völlig entleert sind, wirst Du höchstens für 400 Gramm Reserve Kohlehydrate genießen können, und das ist wirklich nicht besonders viel.

Halte Deinen Blutzuckerspiegel den Tag über hoch, in dem Du immer eine Flasche Saft in Deiner Nähe hast, aus der Du ab und zu ein Glas trinkst. Vorsichtig! Orangen- oder Apfelsaft ist zwar genau das Richtige, aber auch hier macht die Dosis das Gift. In einem Liter dieser Säfte sind ca. 120 g Zucker enthalten. Wenn Du Dir in den drei Tagen vor dem Rennen je einen Liter „reinziehst“, hast Du den nötigen Anteil von Kohlenhydraten schon intus. Da brauchst Du dann

schon beim Essen keine Extraportion dieser Reservestoffe mehr zu füttern. Wenn Du mehr hereinstopfst, nimmst Du gnadenlos zu.

Achtung Natriummangel droht!

In dieser Zeit der vermehrten Kohlehydrataufnahme droht Natriummangel, weil zu wenig Kochsalz gegessen wird. Dieses Salz haben wir Läufer(innen) aber dringend nötig, weil wir bei jedem Training Salze ausscheiden. Dazu kommt noch starkes Trinken, welches auch zum Natriumverlust führt.

Krämpfe im Wettkampf

Natriummangel ist in fast allen Fällen der Grund warum Krämpfe im Wettkampf auftreten. Es ist nicht das vielzitierte Magnesium, dieses kannst Du grammweise schlucken und Du wirst trotzdem Krämpfe haben. Geringe Mengen Kochsalz hingegen lassen die Krampfneigung sofort verschwinden. Ein Wettkampfgetränk sollte deshalb auch niemals unter 500 mg/l Natrium enthalten.

Bitte lasse Dich durch diese Zeilen nicht dazu verführen große Mengen von Kochsalz zu konsumieren. Dann schüttest Du das Kind mit dem Bade aus, denn Salz bindet Wasser im Körper. Das ist im normalen Rahmen durchaus erwünscht, denn es hilft Dir das Rennen zu überstehen. Nimmst Du zuviel Salz, bekommst Du dicke Beine und wirst schwer.

Donnerstag, 12. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 10 - 12 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Erhole Dich und schöpfe Kraft. Geh raus in den Wald und genieße das lockere Laufen. Bringe Deine Psyche auf Trab, lege Dir Deine Taktik zurecht und vergiß das Wort Tempo.

Freitag, 12. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 5 - 6 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 5 - 6 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 6 - 8 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. 2 leichte Steigerungen.

Laufe auf hartem Untergrund, sonst verlierst Du Kraftspeicher-Fähigkeit Deiner Muskulatur.

Sonnabend, 12. Woche

Gruppe 4: Morgens und abends je 1 - 2 km regenerativer Dauerlauf

Gruppe 5: Morgens und abends je 1 - 2 km regenerativer Dauerlauf

Gruppe 6: Morgens und abends je 1 - 2 km regenerativer Dauerlauf

Gruppe 7: Morgens und abends je 1 - 2 km regenerativer Dauerlauf

Das Training an diesem Tag hat mit Sicherheit keine Wirkung mehr auf Deine läuferischen Fähigkeiten, sondern fällt unter anderem unter die Rubrik diätische Maßnahmen. Es ist nur effektiv, wenn es sofort nach einer Mahlzeit durchgeführt wird. Diese Mahlzeit sollte einen kräftigen Anteil an Zucker enthalten. Diesen bekommst Du leicht durch Honig, Marmelade und gesüßte Getränke.

Der theoretische "Background" ist der: Der Reiz, in die Muskelzelle Glykogen zu speichern, wird ausgelöst, wenn diese Zelle arbeiten muss. Es wird um so mehr von der im Blut vorhandenen Glukose, die umgewandelt Glykogen ergibt, in die Zelle transferiert, desto höher der Glukosegehalt und das zur Einspeicherung benötigte Enzym Insulin im Blut ist.

Rein mit den Kohlehydraten...

Wenn Du nun sehr zuckerreich gefrühstückt hast, geht Dein Blutzuckerspiegel so in die Höhe, dass Deine Bauchspeicheldrüse ins Schwitzen kommt, sie antwortet auf die süße Schwemme mit einer vermehrten Produktion von Insulin. In dieser Phase beginnst Du Dein Training, welches sehr ruhig ist. Dadurch wird wenig Blutzucker verbraucht.

Den großen Rest stopft nun Dein biologisches System, nachdem Du wieder Ruhe hast, in Deine eigentlich schon gut gefüllten Muskelzellen.

Zucker, igitt...

Ich weiß genau, dass jetzt wieder einige Gesundheitsfanatiker die Stirn runzeln: "Zucker, igitt, wie kann er nur". Meine Antwort: Nehmt Honig, ist zwar auch Zucker, aber beruhigt das Gewissen! Selbstverständlich ist dieses Vorgehen nur in dieser so wichtigen Phase zu empfehlen. Sonst ist langkettige Glukose (Stärke) aus natürlichen Nahrungsmitteln mit all ihren Begleitstoffen wesentlich besser angebracht.

Die Sache mit den paar Trabkilometern am Vorwettkampftag hat noch einen anderen Sinn. Uns war schon lange klar, dass es bei einem Wettkampf am Abend sehr gut ist, am Morgen noch einige km zu laufen. Wir nannten das „locker machen“. Dieses „Locker machen“ hatte zu Folge, dass das Rennen wesentlich besser lief, als ohne dieses Verfahren.

Andererseits war auch zu spüren, dass man, wenn tägliches Training die Normalität war, sich nach einem vollständigen Pausentag ziemlich schlapp fühlte. Einen weiteren Hinweis erbrachten die Fahrer der Tour de France, die während ihres dreiwöchigen Etappenrennens an den freien Tagen trainierten. Warum ruhten Sie sich nicht aus?

Ganz überraschend waren auch die Auswirkungen vom zweimaligen täglichen Training während unser Trainingsurlaube. Wie kann es möglich sein, dass manche Leute dort ihr Pensum verdreifachten, sich immer gut dabei fühlten und zusätzlich noch schneller als zu Hause liefen? Die müssten doch nach landläufiger Meinung völlig kaputt sein. Rätsel über Rätsel.

Die Sache ist gelöst.

Training wirkt nicht, wie man früher immer annahm, hauptsächlich auf das Herz-Kreislaufsystem, sondern auf die Muskulatur. Ein Trainingsreiz lässt die Mitochondrien - die Kraftwerke unserer Zellen – anwachsen. Schon 15 km flotter Dauerlauf verdoppeln die Größe der Mitochondrien. 36 Stunden später sind sie aber schon fast wieder auf ihre Ausgangsgröße geschrumpft. Wenn aber bevor die 36 Stunden erreicht sind, z.B. am nächsten Tag oder gar 12 Stunden später, ein weiteres Training dazu kommt, wird dieses Schrumpfen aufgehalten und die „Kraftwerke“ werden wieder größer. Die erhöhte Leistungsfähigkeit wird erhalten oder gar verbessert.

Jetzt wird Dir auch klar, warum Leistungssportler täglich oder zwei- bis dreimal täglich trainieren, warum plötzlich die Leistungschwächeren im Trainingsurlaub so fit sind, die Radfahrer während ihres freien Tages trainieren und Du am Tag vor dem Marathon noch ein kleines bisschen laufen solltest. Alle wollen nur eins: Schöne dicke leistungsfähige Mitochondrien.

Das ist das Ende dieses Plans

Du hast jetzt 12 Wochen hart trainiert und Du bist fit für die Herausforderung, die an Dich gestellt werden. Enttäusche Dich nicht selber, riskiere nicht zuviel und habe Vertrauen in Deine Leistungsfähigkeit. Du schaffst es! Ich drücke Dir die Daumen,

Dein Peter

Die Folgezeilen wurden unverändert aus dem Trainingsplan „Count-Down-zur-Bestzeit“ übernommen.

Denn sie stellen Grundlagen dar, die für jedem Marathon-Trainingsplan gelten.

Wer ist Holger Meier?

Holger Meier ist eine Kunstfigur, die so getauft wurde von Jens Mardersteig während eines Seminars in Fallingbostal Mitte der 80er Jahre. Holger Meier steht für den „Spezialgegner“, dem sich jeder von uns in irgendeiner Weise rumschlagen muss. Damit wir aus diesem Spezialgegner auch eine entsprechende Motivation ziehen können, wurde Holger Meier mit den fiesesten Charaktereigenschaften belegt, die zu finden waren.

Das es nun in Hannover einen Läufer mit dem Namen Holger Meier gibt, ist rein zufällig. Dieser hat weder mit unserem Holger zu tun, noch dienten er und seine Charaktereigenschaften als Vorbild für dem Kunst-Meier. Ich entschuldige mich an dieser Stelle auch bei allen anderen Holger Meier's.

Was ist eigentlich der "Biss"?

Immer wieder wundern sich einige Leute über die Kampfkraft mancher Läufer, über diesen unbedingten Willen zum Sieg und sei es nur über sich selbst. Diesen Willen, den wir so schön den "Biss" nennen. Diese innere, heiße Kraft, die auch in die Aura der Siegertypen strahlt. Einige unserer "Mitläufer" fechten diesen Kampf wohl nur in ihrem Inneren aus, andere stellen diesen, ihren innersten seelischen Fight mit Gegner, Strecke und ihrer Seele auf ihrer äußeren Hülle dar.

Haile Gebrselassi ist so ein Typ, der unglaublich locker läuft, aber in der Anstrengung die Augen und den Mund soweit aufgerissen hat, dass sein Gesicht zur Fratze verkommt. Der leider schon verstorbene Emil Zatopek war auch ein besonderer Vertreter dieses Faches. Sein ganzes Leid, seine Schmerzen, die Skala seiner Emotionen und seinen Siegeswillen, spielte er uns in einer unglaublichen Virtuosität vor. Den Kopf schlingern vor sich hertragend, wild mit den Armen rudern, einen gotterbarmenden, sauerstoffheischenden Blick in den Augen, dann und wann in Gefahr sich auf die Zunge zu treten, wankte er über die Bahn und siegte.

So mancher meint heute, das war alles nur Theater und dieses böhmische Schlitzohr hat uns alle auf den Arm genommen. Ich glaube es nicht. Der hat sich bloß ein Dreck darum gekehrt, wie er aussah, ist so konzentriert und so hochmotiviert gelaufen, dass er gar keine Kraft dafür verschwendet hat, sein Äußeres zu kontrollieren. Er wollte nur den Erfolg und zwar bedingungslos. Wiederum verbergen andere Läufer erfolgreich ihr Inneres und sind trotzdem ungewöhnlich schnell. Ich frage mich immer wieder, wie die das machen. Bei mir selbst reicht schon ein minimaler Anstieg auf der Strecke, dann sehe ich so aus, dass unbeteiligte Zuschauer um ihr Leben fürchten.

Die Läuferin Doris Grossert, die ich früher trainierte, jetzt hat sie ihre Karriere schon einige Jahre beendet, lief auch noch im Endkampf eines Marathons so locker, wie bei einem Start zu einem leichten Dauerlauftraining. Ich bin fast verrückt geworden, weil ich immer meinte, sie würde sich nicht anstrengen. Sie schwor aber Stein und Bein, dass sie alles gäbe, aber sie möchte auf der Zielgeraden immer noch den Zuschauern zulächeln können. Wenn es dann um Sieg, Zeit oder Niederlage ging und sie auch noch in das Publikum winkte, kamen mir fast die Tränen. Naja, heute kann ich ihr nicht mehr böse sein. Die gute Doris hatte soviel Talent, dass es für Olympia gereicht hätte, wenn sie den richtigen Biß gehabt hätte. So hat es „nur“ zu einer 2:38 im Marathon gereicht. (www.lg-seesen.de)

..Schmerz krallt in den Muskeln

Ist es nun besser zu zeigen, welcher Aufruhr auf unseren Nervenbahnen herrscht oder ist es besser, seine Schmerzen während des Wettkampfs zu verbergen? Nicht den kleinsten Einblick zu geben in die Windungen Deiner Schaltzentrale? Die Welt der Gefühle hinter einem wie wahnwitzig schlagenden Herz verstecken? Verbergen die Milliarden Finger der Muskelzellen, die mit spitzen Krallen im Stoffwechsel vergraben sind. Saugend, beißend, schneidend an Deinen Nervenenden hängen und in ihrer Not, in ihrem Hunger nach Energie und Sauerstoff, das Echo ihres Schmerzes durch Deinen Körper pulsieren? Ich kann es nicht entscheiden! Eins ist sicher, bei einem Ausreißversuch wird der Gegner dem erschöpft Ausschauenden eher folgen als dem coolen, frisch wirkenden Konkurrenten. Entscheidend aber wird immer sein, mit welcher Kampfkraft der Athlet ausgerüstet ist.

Was ist nun eigentlich Kampfkraft? Warum können einige Leute mehr aus sich herausholen als andere? Zur Erklärung müssen wir einmal auf unser so geschickt organisiertes biologisches System zurückgreifen. In Millionen von Jahren entwickelt, verbessert, verfeinert und optimiert.

Die autonome Reserve

In dieses System wurde im Laufe der Evolution die sogenannte autonome Reserve eingebaut. Dieser Notvorrat versetzt uns in die Lage, auch nach der größten Erschöpfung, bei der wir alles aus uns herausgeholt haben, noch einmal eine Energieleistung zu vollbringen, wenn unser Leben bedroht wird. Diese, wir können sie auch Todeskampfreserve nennen, ist mit unserem Willen allein nicht zu erschöpfen. Sie entzieht sich dem völligen Zugriff im sportlichen Bereich. Nun, über die Größe dieser Reserve gibt es nur Spekulationen. In der Literatur findet man allgemein die Angabe, dass 20 bis 35% unserer Speicher als eiserne Ration reserviert sind, um zurückzublasen, wenn uns jemand an das Lebenslicht will. Aber auch von nur 5% habe ich gelesen. Klar, festzulegen ist diese Grenze nicht. Dies verbietet sich aus ethischen Gründen. Wie sollte so etwas auch möglich sein?

Zur Verdeutlichung aber folgende fiktive Situation: Wir bieten einer wirtschaftlich minderbemittelten Person für jede Sekunde, die sie sich an einer Reckstange festhält DM 1000,-. Die Reckstange befindet sich in einer moderaten Höhe,

so dass der zu Prüfende ohne Gefahr für Leib und Leben seinen Griff lösen kann. Dazu laden wir ein Publikum ein, so dass auch von dieser Seite für genügend Motivation gesorgt ist. Wie lange wird er wohl hängen. Wir halten die Zeit fest.

Nach einigen Tagen der Erholung lassen wir ihn den Test wiederholen. Dann aber im 12. Stockwerk eines Hochhauses an der Dachrinne hängend. Na ja, ziemlich makaber, aber aus der Differenz der Zeiten bis zum Lösen des Griffs, könnten sogar mindestens 22,5% aller heutigen Abiturienten die autonome Reserve errechnen.

Die Ursprungsfrage

Nun, kommen wir wieder zurück auf unsere Ursprungsfrage. Was ist Kampfkraft? Das ist das Hereingehen, das Knabbern, das Knautschen, das Wringen an der autonomen Reserve. Möglichst viel von diesem Vorrat aus dem "Keller" zu holen und dem Stoffwechsel "mundgerecht" zu servieren, das ist der berühmte Biss. Mit einigen kleinen Sauerstoffmolekülden hübsch zurechtgemacht auf die Rundstrecke Deines Kreislaufs geschickt, hilft Dir dieses Zubrot über die letzten Kilometer.

Wie aber kommst Du nun an diese Reserve? Die Gretchenfrage überhaupt! Manch einer sollte jetzt lieber die Augen schließen, umblättern und drei Seiten später weiterlesen. Die Betroffenen wollen nämlich nicht. Sie wollen nicht die Schmerzen ertragen, die kreislagengleich in ihren Beinen hausen, wollen nicht ertragen das Brennen der Lunge, den Puls, der sich bedrohlich der 200 Schlag Grenze nähert und wollen nicht dieses so häßliche Gefühl spüren, wenn Dir in der Sauerstoffschuld langsam die Beine absterben. Wenn sie scheinbar den doppelten Umfang angenommen haben und bleischwer als nutzlose Anhängsel an Deinen Hüften hängen. Wenn Deine Laufwerkzeuge Dir nicht mehr gehören, nicht auf Befehle reagieren, die Deinem Gehirn entsprungen sind, sondern aus anderen, fremden Welten in das Fleisch Deiner Muskeln fließen.

Nicht alle wollen kämpfen...

Dieses Verhalten, des nicht bis zum Letzten kämpfen wollen, ist voll und ganz akzeptabel und von uns in keiner Sekunde zu kritisieren. Das ist eine eigene, eine ureigene Entscheidung. Aber einen Blumentopf, sei er auch nur mit einem einzigen Gänseblümchen bepflanzt, kann damit niemand gewinnen. Wer siegen will, muss kämpfen, muss wissen an welchem Tag er alles geben und über sich hinauswachsen kann. (Darum auch **Wettkampf**)

Wiederum muss ein solcher Kämpfer aber auch eines ganz genau wissen: Ein solches Verhalten der vollen Forderung ist nur in wenigen Wettkämpfen im Jahr möglich. Und damit sind wir nämlich an dem Juckepunkt angelangt, an dem es bei den meisten Kämpfertypen hapert. Das ist das sinnvolle Planen, sich sinnvoll motivieren, sich auf wenige, wichtige Wettkämpfe vorbereiten. Wer jeden, auch den kleinsten Wettkampf mit dem höchsten Einsatz läuft, wird zwangsläufig verschleifen und muss pausieren, bringt dann, wenn es wirklich darauf ankommt, keine ausreichende Leistung. Aber leider hat die ganze Sache wieder einen bösen Haken, einen vollbiologischen. Der Fighter kann sich, einmal losgelassen, kaum noch kontrollieren. Speziell, wenn in seinen Adern noch das heiße Blut der Jugend fließt.

Das Freisetzen der Energie aus der autonomen Reserve wird gelenkt über die Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin. Sie werden auch Streßhormone oder Katecholamine genannt. Unter deren Einwirkung verengen sich die Gefäße in der nicht arbeitenden Muskulatur, so dass dort der Blutstrom gebremst und vermehrt in die Laufmuskulatur fließen kann. Die Kampf- und Fluchtbereitschaft wird gefördert.

Schon mal schmerzende Unterarme gehabt?

Hast Du schon einmal im Wettkampf schmerzende Unterarme gehabt? Wenn ja, dann war zu diesem Zeitpunkt Dein Katecholamingehalt so groß, dass Dir Deine Blutpipeline zu diesen, während des Laufens völlig unwichtigen Muskeln, den roten Saft nur noch tröpfchenweise geliefert hat. Deine motorischen Einheiten in diesem Bereich, die hauptsächlich für die Versorgung der Hände da sind, haben, ob des geringen Nahrungsangebotes, beleidigt und drohend mit Schmerzen geantwortet.

Es ist eigentlich ganz einfach. Mehr Katecholamin ergibt mehr Leistung der arbeitenden Muskulatur. Der Haken ist nun, dass im gleichen Umfang des Anstiegs auch die geistige Leistung gebremst wird. Diese Hormone haben gewissermaßen eine Schalterfunktion zu erfüllen. Wenn es gefährlich wird - und im Wettkampf simulieren wir ja höchste Gefahr - drehen die Adrenaline dem Geist erst einmal den Hahn ab.

Das Gesetz des Dschungels...

Jetzt hilft nämlich nicht mehr die hochintelligente Auseinandersetzung mit der Gefahr, jetzt regiert das Gesetz des Dschungels! Leben oder Sterben, Flucht oder Kampf sind angesagt. Und wie soll nun der wahre Kämpfertyp reagieren,

wenn in einem unwichtigen Wettkampf ihm der Adrenalinpiegel an der Oberkante der Unterlippe steht, weil ihn einer seiner nächsten Konkurrenten am Start wieder so frech angeguckt hat? Da kann er nicht anders! Dann geht es rund. Dem muss er es zeigen. Mit mindestens zwei Minuten Vorsprung muss unser Athlet die Altersklassen-Kreismeisterschaft gewinnen. Seine Hormone haben es ihm befohlen.

Auch andere sehr stark gefühlsmäßige Regungen beeinflussen unseren Streßhormonhaushalt. Einige von uns haben schon einmal die so glückverheißende Erfahrung gemacht, in einem Rennen an der Spitze zu liegen und den Sieg vor Augen zu haben. Dieses so großartige Gefühl setzt auch solche Hormonmengen frei, dass sich niemand mehr Gedanken um seine Motivation machen muss. In solchen Momenten kannst Du Dich in einen Rausch hineinlaufen, bei dem Du nur noch die unsichtbaren Kräfte spürst, die Dich in das Ziel tragen. Aber sei auf der Hut, rechne Dir aus, dass doch jemand von hinten kommen könnte. Wie oft haben wir schon den totalen Einbruch gesehen, wenn der so lange und weit führende Läufer plötzlich in den Rücken eines Gegners sieht. Der Rausch endet dann mit einem Kater und der totalen Lähmung. Vermeiden kannst Du diese Motivationseinbrüche, wenn Du Dir das Prinzip zu eigen machst:

Lieber Jäger als Gejagter!

Lieber Jäger als Gejagter. Es ist für Dein Ich unheimlich wichtig, dass Du derjenige bist, der die Beute macht, der die Nase in die Luft streckt und wittert, dass da vorn gerade jemand Schwierigkeiten hat, der vielleicht auch noch nominell schneller ist als Du. Du kennst dieses Gefühl des Jagdtriebs, welches Dich in solchen Momenten überkommt. Alles was vorher so bitter, so hart war, geht leichter. Da vorn ist er, der, der Dich immer und immer wieder "zersägt" hat, Dir nie die Spur einer Chance gelassen hat, immer oben auf dem Treppchen gestanden, die Preise und die Händedrucke kassiert hat, Dich nie zuerst begrüßt und immer so überlegen gelächelt hat. Jetzt riechst Du sein Blut und seinen Angstschweiß. Er leidet und Du willst ihn, wirst ihn bekommen. Deine Augen bohren sich in seinen Rücken, Du wischt ihn weg. Genießt den Triumph, empfängst am Ziel ganz nonchalant seine Glückwünsche. Du hast noch die Größe, Deinen Konkurrenten ob seiner Niederlage zu trösten. Dann aber schwärmst Du aus, um möglichst vielen, die es wissen wollen oder auch nicht, davon zu berichten. Du hast ihn geschlagen, ihn, den Großen! Wenn Du gar niemanden kennst, der Dich so behandelt wie er, lege einfach in Deiner Phantasie die negativen Eigenschaften in den Läufer, den Du schlagen willst. Es hilft Dir und schadet ihm nicht, nach dem Einlauf seid ihr wieder die besten Kumpels.

Holger Meier: Dein Opfer!

Was ist hier passiert? Simpel, Dein Geist hat ein "Opfer" erkannt, welches ihm besiegtbar erschien, und das hat Deine Aggressionsbereitschaft in ungeahnte Höhen getrieben. So hat Dein Körper den Befehl zur Produktion von einer mächtigen Portion von Cortisol bekommen. Dadurch liefen die beschriebenen Regelkreise an. Dein System setzte die nötige Energie frei, beschleunigte den Kreislauf, erhöhte den Blutdruck, und schon war Dein Ziel erreicht. Es ist natürlich alles viel komplizierter, ich habe dies nur alles sehr einfach beschrieben, um Dir ein Ideenmodell zu liefern, mit dem Du hantieren kannst.

Auch Angst setzt Kräfte frei

Selbstverständlich werden auch durch die Angst Kräfte freigesetzt. Hier spielen die bekannten Hormone die gleiche Rolle. Wie schon eingangs erwähnt, bekommst Du die höchste Adrenalinausschüttung im mit höchster Angst motivierten Todeskampf. In neuerer Zeit gibt es Untersuchungen, die belegen, dass im Sport auch ein ganz großes Angstpotential eine Rolle spielt. Das heißt, dass viele Spitzenleistungen mit der Faust der Angst im Nacken erzielt werden. Auch das kennen wir alle. Wenn wir spüren, dass wir schwächer werden und hinter uns der Läufer vom Nachbarverein ist, der die Mannschaftswertung entscheiden kann. Ein widerliches Gefühl, diese Bedrohung von hinten zu spüren. Da holen wir dann schon aus Angst vor der Niederlage alles aus uns heraus und können oft auch vorn bleiben.

Mach Deinen Hausrekord nieder!

Wichtig ist also, im Wettkampf Dein Angriffspotential auszuschöpfen, welches Dir hilft, Deine verborgenen Kräfte zu nutzen. Wie ist es aber nun, wenn Du gar nicht aggressiv bist, sondern friedfertig, freundlich, immer nachgebend, immer hilfsbereit. Wenn Du auch im Rennen den anderen am liebsten in Deine Arme schließen möchtest, nur freundschaftliche Gefühle hegst und innerlich jubelst, wenn vor Dir der oben Beschriebene mit Bestzeit ins Ziel kommt. Dann bist Du ein schwerer, aber nicht unlösbarer Fall. Dein Aggressionspotential ist nicht sehr hoch, aber da, wie bei jedem Menschen. Du gehörst nicht in die Kategorie der typischen Fighter, kannst aber trotzdem kämpfen. Wenn Du zu dieser Gruppe der besonders lebenswerten Mitmenschen gehörst, musst Du Dich heißmachen auf die Zeit. Deine Bestzeit willst Du brechen. Sie ist Dein Gegner, Du willst Dir beweisen, dass Du einfach stärker bist als sie. Du musst ihn mit den Dornen Deiner Spikes aufspießen, ihn zerreiben, pulverisieren, ihn mit der Macht Deines Geistes zerquetschen, ihn, Deinen Hausrekord. Er ist Dein Feind!

Dir selbst muss Du beweisen, dass die Zeit Dich nicht besiegen kann, dass Du sie übertrumpfen und Deinem Körper Dein Wollen aufzwingen kannst, dass Dein Ich größer ist, als die niederen Triebe, die Dir nur zu oft flüstern, dass es nicht mehr geht, dass es doch sinnlos ist, weiterzulaufen, dass Du doch nichts davon hast, Dich so furchtbar zu quälen und diese Schmerzen zu ertragen. Du musst lernen, Dein zweites Ich zu besiegen, welches Dir so schön vom Gehen vorschwärmen kann und an Deinem inneren Ohr immer flüstert, nur ein ganz kleines Stückchen, nur etwas ruhiger, einmal nur und dann geht es weiter. Alles ignorieren, Dein Wille ist Deine Macht. Du beherrscht Dich und das Rennen! Und nimm eins mit in Dein Rennen als Kernsatz: Es ist immer der Geist der aufgibt, niemals der Körper!

Wenn Hitze und Wind herrschen?

Was aber tun, wenn die Zeit out ist. Hitze, Wind, fehlende Form, Blasen, Husten und Heiserkeit, Blähungen und Durchfall, Kälte und Regen lassen Deine Bestzeithoffnungen davonschwimmen. Dann geht es meist klatsch, da liegt das zerstörte Ego auf der Straße und meist hängt auch noch ein Stück Seele dran, die nun kräftig geschunden wird. Hunderte von Füßen trampeln über Dein Wichtigstes und alle Sohlen dieser Welt hinterlassen ihre Eindrücke in Deiner Psyche und Du wehrst Dich nicht.

Doch da gibt es immer wieder Athleten, die laufen an Dir vorbei und bringen es auch unter den widrigsten Bedingungen zu Topleistungen. Das sind die anfangs beschriebenen echten Kämpfer. Diese vergessen jetzt erst einmal die Zeit und knöpfen sich die Personen vor und erhalten so ihren Wettkampferfolg, nicht über die Zeit, sondern über den Rang in der Ergebnisliste.

Was aber machst nun Du zum Beispiel bei solch einem Hitzelauf? 38 Minuten wolltest Du angehen und jetzt bei 10.000 m bist Du schon bei 41:17 gelandet. Nur noch durchlaufen? Nein, dafür hast Du zu hart trainiert! Jetzt musst Du irgendeinen oder irgend etwas suchen, was Dich neu motiviert. Etwas wird Dich schon anmachen. Es gibt auch Dinge, die selbst Dich, den Friedfertigesten, wütend machen. Hat nicht der vor Dir liegende Deine Braut so provozierend angesehen, ist es nicht immer derselbe, der am Start drängelt oder das ist doch der, der Dich gerade überholt, der immer abkürzt, wenn alle anderen geradeaus laufen. Wenn Dir nichts Reales einfällt, so stell Dir irgend etwas vor, lege es in Deinen Gegner, schon geht es wieder rund.

Drei Ziele musst Du haben

Besser ist natürlich, Du legst Dir vorher drei hintereinander geordnete Ziele fest. Kannst Du das Höchste nicht erreichen, wählst Du Ziel zwei, ist auch dieses nicht im Rahmen der Möglichkeiten, bleibt Dir immer noch die letzte Möglichkeit.

Ich erinnere mich an einen 25 km Wettkampf, bei dem auf einem Teilstück der 5 km Runde sehr starker Gegenwind herrschte. In diesem Bereich ließen mich die fünf in meiner Gruppe befindlichen Läufer ständig führen und verkrochen sich hinter meiner 195 cm Körperlänge. Zudem kamen wir bei jedem Durchgang an einem Betreuer vorbei, der jedesmal krächte: "Nicht führen, bleib hinten, raus aus dem Wind".

Das war ja alles legitim. Ich mache es ja nicht anders, wenn es sein muss. Aber mich machte dieses Verhalten so gallig, dass ich mir geschworen habe, wenn es um die letzte Wende geht, dann läufst Du alle so aus den Stiefeln, dass sie noch lange daran denken werden. Lieber, sagte ich zu mir, falle ich im Ziel um, als dass einer von diesen Burschen vor Dir ist. Ich brauchte mir um meine Motivation also keine Gedanken zu machen. Es hat auch geklappt, zwei Antritte waren nötig, dann hatte ich auch den letzten abgeschüttelt. Aber eigentlich lief ich in diesem Bereich schon über meine Verhältnisse, nur meine nicht unterdrückte Aggressivität hat mir geholfen, hier erfolgreich zu sein.

Wenn Du jetzt schon das kleine Abc der Selbstmotivation beherrscht, kommen wir jetzt zum großen ABC der Demotivation des Gegners. Das ist eine besonders angenehme, weil ohne innere Kämpfe, ausfechtbare Aufgabe. Wie jeder von uns, hast auch Du Deinen Spezialgegner, den schon zur Genüge bekannten Holger Meier. Seine Attribute: Verschlagen, schnell, umtriebig, gerissen und unhöflich. Er ist da und Du willst ihn besiegen. In Deinem tiefen Inneren bist Du davon überzeugt, dass, wenn er Ernst macht, Du ihn kraft Deiner Beine nicht hindern kannst, Dich zu schlagen. Und damit haben wir schon den Anhaltspunkt. Du musst unter allen Umständen verhindern, dass er Ernst macht.

Das große ABC der Demotivation

Du musst Holger dazu bringen, dass er nicht mehr an seine Leistungsfähigkeit glaubt und absolut davon überzeugt ist, dass er das größte Kameradenschwein auf Erden ist, (ist er ja in Wirklichkeit auch, ich kenne diese Type! Anm. d. Autors) wenn er vor Dir im Ziel ist. Du kannst Dich in Demotivation habitieren, wenn es Dir gelingt, dass er im Rennen zur Verpflegungsstelle rennt, seinen Durst vergisst und Dir einen Becher Wasser holt und Dich fragt, ob es denn genug sei oder er noch einmal zurückrennen solle, um Dir einen Zweiten zu holen. Wenn Dir das gelingen soll,

dann musst Du Deine Taktik schon vor dem Betreten der Wettkampfstätte festlegen. Du gehst dann in dem folgenden, bewußt überzeichneten, etwas satirischen und damit nicht ganz ernst zu nehmenden Verfahren vor:

Nimm die folgenden Zeilen nicht ernst!

Beim erstem Anblick von Holger schaltest Du deinerseits erst einmal jedes Imponiergehabe ab, versteckst Deinen neuen Trainingsanzug, auf den Du so stolz bist, in der Sporttasche und schwingst Dich in graue Baumwolle.

Warte ja nicht, bis er Dich begrüßt hat. Du hättest das Spiel schon halb verloren. Gehe direkt auf ihn zu, senke den Kopf leicht, nicht zu unterwürfig und entbiete ihm Deinen Gruß und lobe die unnachahmliche Art, mit der er seine Schuhe schnürt.

Mach Komplimente...

Du machst ihm mehrere aufeinanderfolgende Komplimente wegen seines guten Aussehens und erwähnst beiläufig, dass Du diese hageren austrainierten Typen nicht leiden kannst und das er, als er letztlich eine neue Bestzeit lief, doch eher leidend als athletisch ausgesehen habe. Wenn er etwas irritiert schaut und versichert, dass er wie immer 62 kg wiege, erzählst Du ihm die Geschichte von den japanischen Waagen, die im Alter immer schlapper werden und somit auch immer weniger Gewicht anzeigen. Das Ganze belegst Du mit einem hochtheoretischen Vortrag über Federermüdung. Dann wischt Du ein imaginäres Stäubchen von seiner Schulter und erwähnst, wie toll Du es fandest, dass er beim letzten 5000 m Rennen nur 1600 m hinter John Keniati geblieben ist.

Mit todtrauriger Miene erzählst Du, dass Deine jüngste Tochter in totale Depression verfallen ist, nur noch apathisch vor dem Fernseher hängt, weil der Vater in letzter Zeit keine vernünftigen Laufergebnisse mehr ins Haus gebracht hat. Du murmelst etwas von dem Riesebetrag, den Ihr schon für Arztkosten ausgegeben habt, obwohl keiner helfen konnte. Dr. Knüller-Sozialhilfe und Dr. Dressingklage haben beide einstimmig erklärt, dass es bald zu Ende geht mit ihr, wenn der Erzeuger nicht bald die Schwelle als Sieger überschreitet. Du nimmst dankbar, mit leicht feuchten Augen, seinen mitfühlenden Händedruck entgegen. Später ergreifst Du seine Sporttasche und begibst Dich mit ihm in Richtung der Umkleidekabinen.

Wenn Sie den „Heißen Ofen“ kopieren

und an Freunde weitergeben, bitten wir Sie, dass diese sich bei uns mit ihrer Adressangabe registrieren zu lassen. Wir stellen keine Forderungen, **möchten Ihre Freunde aber gerne als unsere Kunden gewinnen**. So sind wir auch für jede Adresse einer Läuferin oder eines Läufers dankbar.

Adresse registrieren lassen bei: Greif Jog u. Run Shop, Postfach 1247, 38712 Seesen. EMail greif@greif.de. Tel. 05381 788930. Fax 3620.

Schon wieder Holger!

Dort angekommen, hilfst Du ihm erst einmal aus den Schuhen und bietest ihm den ersten Schluck aus Deiner Mineralwasserflasche an. Wenn Holger Meier nachfolgend dies widerlich müffelnde Einreibemittel auspackt, welches allen Umkleidekabinen dieser Erde den gleichen Gestank verleiht, dann springst Du sofort hinzu und reibst ihm den schmerzenden Oberschenkel ein. Dort findest Du dann mit gerunzelter Stirn eine Vertiefung, die Du im Brustton der Überzeugung und unter Zuhilfenahme einiger medizinischer Fachausdrücke als beginnenden Muskelriß erkennst. Du führst seine Hand zu der entsprechenden Stelle, wo er natürlich sofort eine Unregelmäßigkeit und leichten Druckschmerz feststellt.

Dem Nachbarn, der sich neben Euch umzieht, erzählst Du mit ungedämpfter Stimme, dass sich beim bekannten Altersklassenläufer Eddi Schwabenblitz die gleichen Symptome gezeigt haben, dieser aber alle Warnungen in den Wind geschlagen und sich im Wettkampf so übernommen habe, dass er jetzt schon drei Monate nicht mehr trainieren kann. Auf die Frage von Gegner Nr. 1, was denn zu tun sei, antwortest Du, dass selbst Professor Stümper hier der Meinung sei, dass man mit solch einer Verletzung zwar laufen kann, eine harte Belastung aber sportlicher Selbstmord ist. Dabei machst Du dann ein sehr, sehr besorgtes Gesicht.

Ich kann den Kerl nicht ausstehen!

Wenn Du dann die entscheidende Muskulatur richtig gesalbt hast, drückst Du mit Daumen und Zeigefinger noch einmal kräftig die Achillessehne seines linken Fußes. Den fälligen Aufschrei begleitest Du mit einem Tss, Tss, Tss. Du tröstest Holger mit den Worten, dass ja alles gutgehen werde, und dass Du ihm im Rennen hilfreich zur Seite stehen wirst und sofort da bist, wenn er dann wirklich zusammenbräche. Nach diesen Worten drückst Du ihm, wenn Du Dich überwinden kannst, einen dicken Schmatzer auf seine mit einem blauen blutunterlaufenen Nagel versehene Großzeehenspitze und streifst ihm die stark vergrauten Socken über.

Am Start stehst Du dann in der ersten Reihe, machst aber sofort Platz, damit er die beste Position einnehmen kann. Mit dem Startschuß erzählst Du ihm, der nur ein Werbe-T-Shirt eines bekannten Laufshops trägt, dass Du eben erfahren hast, dass alle Teilnehmer, die nicht im Vereinstrikot starten, disqualifiziert werden. Damit läßt Du ihn sofort allein.

Dein Werk ist nun vollendet. Lockeren Schrittes, mit dem überlegenen Ausdruck des Siegers, machst Du Dich auf die Strecke. Deinen Konkurrenten kannst Du getrost vergessen, zu gründlich war Deine Vorarbeit.

Vorsicht, auch Meier beherrscht die Kunst der Demotivation

Vielleicht hast Du erkannt, worauf es ankommt. Aber paß auf, Holger Meier beherrscht die Kunst andere zu verunsichern ebenso meisterhaft.

Marathon läuft man nicht nur mit den Beinen

Geschenkte Minuten durch Verstand

Taktik, ein großes Wort. Unter dieser Formel ließen und lassen Feldherren Heerscharen von ihren Soldaten dahinschlachten, um dann die Mörder auf möglichst listige Weise in noch größerer Anzahl ins Jenseits zu befördern. Ehefrauen lüchelten ihrem Angetrauten mit einer ausgeklügelten Strategie einen neuen Pelz ab und gehen dabei taktisch so geschickt vor, dass der Betroffene am Ende meint, er wäre derjenige gewesen, der seine ständig über stinkende Trainingsklamotten motzende Gattin mit diesem tierischen Haarkleid beglücken wollte. Schachspieler rühmen sich, die hohe Kunst des taktischen Verhaltens auf das höchste Niveau gestellt zu haben. Dieses Spiel der Könige - oder sollen wir lieber sagen, das Spiel der Generäle - ist ja nichts weiteres als eine spielerische Schlacht auf dem Brett mit Figuren, die angreifen, verteidigen, siegen oder geopfert werden. Bei ganz naher Betrachtung hat also Taktik doch etwas mit Krieg, mit Kampf zu tun.

Die Strategie des Marathonlaufs

Auch der Marathonlauf erfordert eine Strategie und kann taktisch geprägt werden. Nun hört aber alles auf! Unser schöner Sport, Schlacht, Krieg, Militär und sonst noch was! Oder? Sind doch die Grundsätze der Taktik: Einsatz der angemessenen Mittel, Tarnung und Täuschung, Fähigkeit der Anpassung an veränderte Situationen, Bildung von Schwerpunkten, Vermeidung einer Zersplitterung der Kräfte und Initiative.

Na ja, vielleicht doch, kommt ja eigentlich alles hin. Im Wettkampf brauchen wir alle diese Dinge. Wobei uns eins klar sein muss, gegenüber den taktischen Möglichkeiten wie sie z.B. die großen Sportspiele zulassen, sind unsere Variationsmöglichkeiten sehr gering. Wer jemals intensiv eine Mannschaftssportart wie Handball, Basketball oder auch Fußball ausgeübt hat, weiß das. Dennoch, wir haben die Fähigkeit, durch kluges taktisches Verhalten einige Minuten im Rennen geschenkt zu bekommen.

Nichts macht mich in meiner Trainingsgruppe so wild, wenn ich sehe, wie hart die Burschen und Mädchen trainieren und vor oder im Rennen machen sie eklatante taktische Fehler und gehen ganz jämmerlich ein. Da kann mir schon mal "die Galle hochkommen". Bei der vielen Arbeit, die in der Vorbereitung geleistet wurde, muss es für jeden ein besonderes Ziel sein, sich unmittelbar vor und im Wettkampf so geschickt zu verhalten, dass er seine Kraft auch in eine möglichst optimale Leistung umsetzen kann. Alle Gefahren und Möglichkeiten müssen durchdacht werden, um Vorsorge zu treffen.

Du kannst den Misserfolg schon auf dem ersten km programmieren!

Deine Endzeit wird nicht erst mit dem Startschuss festgelegt, sondern Dein Wettkampf beginnt am Morgen des Laufes. Darum diese kurzen, nicht erschöpfenden Hinweise für Dein Verhalten vor dem Start:

Dein Frühstück sollte, wenn der Wettkampf am Vormittag stattfindet, leicht und ballastarm sein. Kein Müsli mit seinen hohen Speizenanteilen, kein Obst, kein Salat oder Gemüse. Jetzt kommt es nicht mehr auf die Gesundheit an, sondern auf einen unbelasteten Magen und einen leeren Darm. Mach Dich frei von der Ernährungsideologie, denn, wenn Du Dich bis zu diesem Tag nicht optimal ernährt hast, hilft Dir jetzt Dein Müsli auch nicht mehr.

Früh frühstücken! Vergiss den Salzstreuer nicht!

Du solltest so früh aufstehen, dass Du Dein Frühstück 2 Stunden vor dem Wettkampf verzehrt hast. Angebracht und meistens verfügbar sind Brötchen, Grau- oder Weißbrot (kein Vollkornbrot) mit Butter, Honig oder Marmelade. Danach vielleicht ein bis zwei Riegel Schokolade. Das reicht, Du hast alles, was Du für den Wettkampf brauchst. Als Getränk bietet sich meist Tee mit einer Prise Salz an. Viele Athleten brauchen vor dem Wettkampf ihren starken Kaffee, weil sie die Wirkung des Koffeins benötigen. Besser ist es aber, auf den braunen Muntermacher zu verzichten. Kaffee wirkt entwässernd. Einfach ausgedrückt: Bei 3 getrunkenen Tassen verlässt die Menge von vier Tassen den Körper als Urin. Ein unakzeptabler Umstand, denn wir brauchen dieses Wasser ganz dringend im Wettkampf. Auch hier hilft eine kräftige Prise Salz im Kaffee.

Wer nun auf die Wirkung des Koffeins nicht verzichten will, kann eventuell dieses als Tablette zu sich nehmen und zwar pro 15 kg Körpergewicht 50 mg. Eine Tasse Kaffee enthält 100 - 150 mg Koffein. **Ich weise darauf hin, dass erstens Koffein in größeren Mengen als angegeben giftig ist und zweitens bei Dosierung über 50 mg/15 kg Körpergewicht gegen die internationalen Dopingbestimmungen verstoßen wird.**

Empfehlen kann ich diese Koffeintabletten wirklich nicht. Wer aber nun wirklich davon nicht lassen kann, der sollte lieber Guarana nehmen. Das ist ein natürliches Mittel, welches auch Koffein enthält und keine Probleme macht. Aber wenn man zuviel davon nimmt, kann man auch über die Doping-Freigrenzen kommen. Hier sollte noch einmal vor der Kumulation von Koffein gewarnt sein. In vielen Nahrungsmitteln ist dieser Anregungsstoff enthalten. Z.B. in Kaffee, Tee, Kakaoprodukten, Cola, Guarana, Power-Gel und viele anderen hier nicht aufgeführten Lebensmitteln.

Das geht unter die Gürtellinie...

Jetzt zu einem Thema, welches im wahrsten Sinne unter die Gürtellinie geht. Ich habe lange gezögert, ob ich diesen Teil hier mit aufnehmen soll. Aber ich möchte ja gerne allen eine echte Hilfe anbieten und die nachfolgend beschriebenen Probleme sind nun einmal da, darum möchte ich sie nicht hinter der Tür mit dem Herzchen verschwinden lassen. Selbst auf die Gefahr hin, dass meine Kritiker behaupten, ich würde über jeden Dreck schreiben.

Wenn Du zu den Personen gehörst, denen im Rennen plötzlich die Augen raustreten, die verzweifelt nach geeigneten Büschen Ausschau halten und fürchterlich stöhnen. Wenn Du Dich schon einmal zu den Unglücklichen gezählt hast, die die dicht an der Strecke stehenden Zuschauer verfluchen, die sich nur eins wünschen, dass der als Tempotabelle auf den Handrücken geklebte Papierschnipsel größer, weicher und von der Marke "Servus" sei, ja dann, dann stehst Du nicht allein. Viele, auch ich, waren schon in diesem Dilemma des Widerstreits von Druck, Schamgefühl, Tempoverlust und Wettkampferfolg. Auch bei deutschen Marathon-Meisterschaften sah ich schon Spitzenathleten und -athletinnen ihren Wettkampf aufgrund von "Darmproblemen" aufgeben.

Druuuck...

Aber, wie alles im Leben, auch der untere Teil unseres Verdauungssystems ist beherrschbar. Ernsthaft habe ich mich mit dieser Frage auseinandergesetzt, als ich bei einem 10000 m Bahnrennen ein nicht aufschiebbares Rühren verspürte. Um nicht disqualifiziert zu werden, durfte ich die Bahn nicht verlassen und war gezwungen, in der Ecke des 100 m Starts eine Verzierung anzubringen. Zu meiner Entschuldigung muss ich angeben, dass es fast dunkel war und sich in der Nähe keine Menschen aufhielten. Das war mir dann aber doch nicht so recht und ich beschäftigte mich in der Folge mit verschiedenen Abfuhrmitteln und das mit "durchschlagendem" Erfolg. So kann ich hier berichten:

100%ig sichere Mittel gibt es nicht! Es ist für Läufer eigentlich alles "Mist", was sich auf dem Markt befindet, mit einer Ausnahme. Und zwar nennt sich dieses Mittel "Microklist" von der Firma Pharmacia. Nach Vorschrift angewendet ist es schlichtweg ideal für unsere Bedürfnisse, problemlos anzuwenden und nicht schädlich. Insbesondere stellt dieses Mittelchen unterwegs meistens keine "Nachforderungen". Zusammen mit einer ballastreichen Nahrungsaufnahme am Tag vor dem Wettkampf und dem ballastarmen Verzehr vor dem Rennen, bist Du das leidige Problem im wahrsten Sinne des Wortes los.

Mineralgetränke und Vitamine?

Wenn wir schon bei der Nahrungsaufnahme im weitesten Sinne sind, liegt mir eins ganz besonders am Herzen: Vor dem Wettkampf keine Vitamine und keine **dicken** Elektrolytgetränke und schon gar nicht irgendeinen Energiedrink.

Alles was zu diesem Fomenkreis zählt, ist am Tag vor dem Marathon abzuschließen. Es sei denn, der Wettkampf findet, was selten ist, am Nachmittag oder am Abend statt, dann sind morgens noch Zusätze erlaubt. Leichtgesüßte Sportgetränke sind erlaubt.

Besonders sinnvoll erscheint ein Getränk, welches derzeit auf dem Markt ist und auch noch direkt im Vorwettkampfbereich getrunken werden kann. Es ist Ultra Buffer von Ultra Sports. Aber bitte unbedingt schon in den Vorwochen ausprobieren.

Haust Du Dir aber "Wundermitteln" als Tabletten oder sonst was rein, dann verhinderst Du, dass alle Energiestoffe, Hormone, Elektrolyte und Vitamine aus den Speichern in einem eingespielten Verhältnis am richtigen Ort und zum richtigen Zeitpunkt in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Meist helfen diese Zusätze nur Deiner Psyche und der Kasse der Produzenten. Wir alle neigen dazu, speziell, wenn wir nicht optimal in Schuss sind, uns Hilfe in der Ernährung zu suchen. Da wird alles hineingestopft was geht und was der Markt hergibt. Die Werbung leistet das Ihrige. Wer kein Mineralgetränk schluckt, kommt in die sportliche Hölle. Es wird unterschwellig suggeriert, dass ein Erfolg ohne die nach verdünntem Klebstoff schmeckenden Mineraldrinks rein unmöglich sei. Aber merke Dir bitte als Kernsatz: Leistung und Form kannst Du Dir nur antrainieren, niemals anessen oder antrinken!

Damit wir uns richtig verstehen: Ich bin nicht grundsätzlich gegen künstlich zugesetzte Mineralien, nur am Wettkampftag, da gieß lieber Deine Blumen damit! Denn z.B. kann überdosiertes Magnesium zu einem Absinken des Muskeltonus führen. In diesem Fall stehst Du mit „Gummibeinen“ am Start und weißt nicht wo das herkommt.

Isotonisch trinken!

Mineralwasser ist für die meisten von uns immer noch das Mittel der Wahl vor dem Rennen. Es wird sicher vertragen und Wasser ist besonders bei warmen Bedingungen das, woran es uns im Rennen am meisten mangelt. Es scheint aber so zu sein, dass langsamere Läufer (>3:00 h) einen Vorteil durch leicht gesüßte isotonische Getränke hätten.

Bei allen energiereichen Getränken ist immer das Problem, dass sie verdaut werden müssen. Dazu ist Sauerstoff nötig. Dieser wird aber im Rennen dringend in der Muskulatur benötigt. Je besser jemand trainiert ist, desto mehr von seiner maximalen Sauerstoffaufnahme nutzt er zum rennen. Es bleibt ihm immer weniger um zu verdauen. Der Verdauungstrakt wird kaum noch durchblutet. Das hat zur Folge, dass Getränke und ganz besonders feste Nahrungsmittel kaum noch dort hinkommen wo sie benötigt werden, nämlich in der Muskelzelle.

Nicht so gut Trainierte, unterschwellig Laufende (z.B. Ultraläufer und Triathleten) und Radfahrer haben immer noch genug Sauerstoff zur Verdauung über. Letztere arbeiten mit einem geringeren Anteil der Gesamt-Muskulatur in ihrem Sport und können niemals die gleichen Sauerstoffmengen nutzen wie ein Läufer.

Dr. Wolfgang Feil sieht es auch so, dass der eigentliche Energiegehalt eines Getränks kaum noch von den Muskeln genutzt werden kann, es aber durch die Aufnahme von Kohlenhydraten im Rennen zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels kommt. Dieser Anstieg verbessert die Gefühlslage und verschafft eine positive Stimmung. Es soll zu keinem Motivationseinbruch kommen.

Leider laufe ich selbst keinen Marathon mehr. So kann ich diese Angaben nicht überprüfen. Selbstverständlich bedürfen die Empfehlungen von Wolfgang einer kritischen Würdigung. Es kann durchaus möglich sein, dass ich dann von meiner „Wassermethode“ abweichen würde. Aber bisher haben wir mit allen anderen Getränken als Wasser schlechteste Erfahrungen gemacht.

Das nachfolgende Verfahren der Hyperhydration hat sich über Jahre hinaus als überragend gut verträglich und nützlich erwiesen. Dabei ist das einzige, was es unmittelbar vor dem Wettkampf gibt, Mineralwasser mit 500 mg Natrium (wenn nicht natürlich enthalten, gib eine Prise Kochsalz dazu). Und zwar solltest Du 15 Minuten - nicht früher oder später - vor dem Start einen halben bis einen dreiviertel Liter dieses Getränkes zu Dir nehmen. Damit Du gut hydriert in das Rennen gehst, schluckst Du das Wasser "zwangsweise". Das heißt, Du trinkst etwas über den Durst hinaus. (Wer die Kohlensäure nicht mag oder nicht verträgt, kann diese durch Schütteln austreiben). Du hast dann zwar ein Völlegefühl in Deinem Bauch, aber das vergeht schnell und später hilft Dir die Flüssigkeitsmenge ungemein. Die Wasseraufnahme vor dem Wettkampf ist so wichtig, dass Du Dich unbedingt zwingen solltest, diesen Dreiviertelliter zu schlucken, auch wenn es Dir Unbehagen bereitet. Es gibt keine Nachteile, nur Vorteile. Du kommst bei kühlen Bedingungen ohne zu trinken durch und läufst hervorragende Zeiten. Bei allen meinen Rennen, bei denen ich überragend gelaufen bin, trank ich nie. Alte Hasen können das nur bestätigen.

Wer Apfelsaft gut verträgt, kann diesen mit Mineralwasser eins zu eins und einer Prise Kochsalz mischen und statt Wasser trinken.

Leider werden Läufer, die über 3 Stunden laufen, in der Regel auch bei kühlem Wetter nicht ohne Getränke auskommen. Auch für sie gilt: Von Anfang an an jeder Verpflegungsstelle einen Becher. Wenn Du erst den Durst verspürst, ist es zu spät!

Auch das Argument, dass Du nur schwer mit dem vollen Bauch starten kannst, zieht nicht. In der Regel werden alle Marathonläufe zu schnell begonnen und so hilft das Mineralwasser Dir, angepasster anzulaufen.

Es zeigt sich immer wieder, dass die Flüssigkeitsmengen, die wir im Rennen aufnehmen können, doch im Verhältnis zum Verbrauch des Körpers sehr gering sind. Wenn Du an jeder Verpflegungsstelle einen Schluck Wasser hinunterbekommst, so wirst Du am Ende nicht mehr als 100 Milliliter geschluckt haben. Im Vergleich zu den mindestens 3000 Milliliter Umsatz während des Marathons ein vernachlässigbarer Prozentsatz. Ich glaube, die positiven Auswirkungen dieses Verfahrens sind zu gering, im Verhältnis zu den Nachteilen, die da sind Zeitverlust, Rhythmusstörung, Gefahr des Sturzes im Gedränge an der Verpflegungsstelle, Verschlucken, Störung der Atmung. Wer internationale Marathons der letzten Jahre verfolgte hat sicher bemerkt, dass viele Rennen an der letzten Wasserstelle entschieden werden. Das Motto war: Wer trinkt verliert!

Bei Hitzeläufen musst Du trinken!

Nur bei Hitzeläufen da musst Du trinken und zwar bei jeder sich bietenden Gelegenheit und nicht nur einen Schluck. Der hilft Dir nicht. Besser sind zwei Becher als einer. Auch hier nur Wasser, keine Mineralgetränke. Wasser klebt nicht, ist gut verträglich und der Rest vom Becher wird zur Kühlung über den Kopf geschüttet.

Abwaschen...

Sehr wichtig ist es auch, dass Du immer einen Schwamm bekommst. Du kannst so das Salz von Deiner Haut abwaschen. Diese Salzschrift behindert die Transpiration. Wenn die Salzkristalle abgespült sind, verdunstet Dein Schweiß besser. Du sparst so eine Menge Flüssigkeit und wirst zudem auch noch optimal gekühlt. Sowie die Temperatur im Rennen über 15 Grad liegt, versuche alles, um immer naß zu sein. Besonders wichtig sind nasse Haare, der kühlende Effekt am Kopf ist besonders groß.

Nun zu dem eigentlichen Lauf. Vor dem Start hast Du Dir sicher überlegt, wie schnell Du laufen willst. Ich weiß, dass alle Marathonläufer zwei Zeiten im Kopf haben. Die, die sie wirklich laufen können und die Traumzeit, die es zu erringen gibt, wenn alles stimmt. Für die meisten Läufer stimmt alles, wenn die Strecke keinen Meter Steigung aufweist, der Wind nicht weht oder nur von hinten und die Temperatur nicht 14,3 sondern 14,7 Grad beträgt. Weiter sollte das Gewicht möglichst wieder so sein, wie zum Zeitpunkt der Konfirmation und die Muskeln so locker, wie am Anfang des zweiten Lebensjahrzehnts.

Muss die Ehefrau(mann) sich zurückhalten?

Die Ehefrau muss sich am Abend vor dem Wettkampf in vornehmer Zurückhaltung geübt haben und der Kohlenhydratanteil der Vorwettkampfernährung sollte 112% betragen. Dass Mond und Sterne in der richtigen Konstellation stehen müssen, versteht sich von selbst. Selbstverständlich darf die schwarze Katze vom Nachbar in der Vorbereitungszeit die Straße nicht von links nach rechts überqueren. Am Start muss richtig Stimmung sein. Richtig viel los, aber nach drei Zehntel Sekunden muss die Linie überschritten sein. An jedem Kilometer eine Verpflegungsstelle und ständiger Zuspruch eines psychologisch geschulten Vereinskameraden ist grundsätzlich Voraussetzung. Die Schuhe müssen gleichzeitig hart und weich sein und der Straßenbelag gebügelt. Ja, wenn das alles zusammenkommt, dann klappt es zu 100%. Oder nicht? Denn bedenke: Holger Meier kann Dir immer noch die Schnürbänder angesägt haben!

Die realistische Zeit

Besser ist dann schon, Du wählst die realistische Zeit, die Du ja meist ziemlich sicher im Kopf hast. Ich empfehle meinen Athleten immer, den ersten Marathon im Jahr erst einmal auf Nummer sicher zu laufen. Dann haben sie später auch eine Zeit, auf die sie bauen können. Mit der Erfahrung des ersten Rennens im Rücken, dem besseren Gefühl für Tempo und Wettkampf ist es viel leichter, die nächsten 42,2 km schneller zu laufen und ein höheres Risiko einzugehen. Denn einmal, da musst Du auch mal etwas riskieren, mal "auf die Pauke hauen" und Deine Grenzen erforschen. Vielleicht

geht es gut. Doch hier möchte ich nur ein Rennen beschreiben, welches ob seiner Gestaltung den größtmöglichen Erfolg mit dem geringsten Risiko bringt.

Wenn es um die Gestaltung des Tempos im Rennen geht, zeigt meine Erfahrung, dass die meisten Athleten ihre Leistungsmöglichkeiten richtig einschätzen können. Bloß mit dem Umsetzen hapert es meist. Da wird sich ganz fest vorgenommen, die ersten 5000 Meter in 22 Minuten anzugehen. Und am Ziel des wieder vergurkten Rennens heißt es dann: "Mann, ich war so locker und es lief so gut, ich habe gar nicht gemerkt, dass ich so schnell war. Aber bei 20 km, da hatte ich schon Probleme. Ich wurde immer langsamer, und dann habe ich mich nur noch gequält". Quälen musst Du Dich immer. Du kannst Dir ruhig abschminken, jemals locker einen neuen Hausrekord zu erzielen. Du musst, wenn Du Erfolg haben willst, immer an der Grenze Deiner Leistungsfähigkeit laufen. Wenn diese steigt, wirst Du nur schneller, der Schmerz aber nie kleiner.

Welches Renntempo?

Wie soll denn nun das Tempoverhalten im Wettkampf aussehen? Es hat sich in den Jahren eine Taktik herausgeschält, die sich sehr bewährt hat und eigentlich auch bei den zeitlich erfolgreichen Marathonläufen dieser Welt angewandt wird. Als erstes lege Deine Durchschnittsgeschwindigkeit pro km fest die Du anpeilst. Dann läufst Du:

**von km 1 – 15 3 sec langsamer als der geplante Schnitt und
von km 15 – 25 4 sec schneller als der geplante Schnitt,
ab km 25 dann kann das Körpergefühl die alleinige Steuerung übernehmen.**

Heraus kommt dabei manchmal, dass die zweite Hälfte schneller gelaufen wird als die erste. Besser kann es gar nicht sein, weil das Auf- und Überholen auf dem zweiten Streckenabschnitt eines der motivierendsten Dinge ist, welches einen im Marathon passieren kann.

Das blödeste Verfahren – von Tausenden immer wieder angewandt – ist das was nach dem Motto abgeht: Was ich habe, das habe ich. Damit wird das schnelle, in der Regel zu schnelle Angehen auf der ersten Streckenhälfte beschrieben. Jedes andere Rennen kann man mal zu schnell angehen, nur nicht das über die 42,2 km. Das gibt so harte, so schmerzhaft Strafen, wie sie im Sport eigentlich so nirgendwo vorkommen. Wer schon einmal nach 30 km völlig leer war und sich noch bis zum Ziel schleppen musste, weiß wovon ich rede.

Darum gilt für Dich nur eins: Wenn der Startschuss erfolgt ist, so denke erstens nur eines: Beherrschung! Und zweites: Vorsichtig angehen. Du bist so voller Adrenalin, dass Du losrasen, mit den Assen mitstürmen, und die Sterne vom Himmel holen könntest. Du hast absolut keine Schwierigkeiten, den ersten Kilometer kurz oberhalb Deiner 1000 Meter Bestzeit zu laufen. Nur findest Du Dich dann voll innerhalb der anaeroben Phase der Energiegewinnung. Schon in diesem Moment ist Dein Misserfolg programmiert. Die anaerobe Energiegewinnung erfordert etwa 5 mal soviel von Deinem Speicherstoff Glykogen, als das Laufen im Sauerstoffausgleich. Es ist zwar eine Milchmädchenrechnung und stimmt nicht völlig, aber zur Verdeutlichung mag es Dir dienen: Dieser eine, viel zu schnelle Kilometer in der Sauerstoffschuld gelaufen, verbraucht soviel Energie, wie 5 km im angepassten Tempo. Wenn Du dann bei km 37 gehen musst, dann kannst Du einmal prüfend zurückschauen, wo denn nun Deine Kraft geblieben ist. Lass sie alle laufen, die normalerweise hinter Dir sind. Lasse laufen Deinen besten Kumpel, und wenn Dich eine Dame überholt, nimm es leicht. Du wirst sie alle wiedersehen und das vor dem Ziel.

Ein wichtiger Effekt!

Es gibt noch einen weiteren ganz wichtigen Effekt. Um ein Marathonrennen erfolgreich zu beenden, genügt nicht allein der Kohlehydratstoffwechsel. Wir brauchen dazu auch unseren Fettstoffwechsel. Oder anders gesagt: Fettstoffwechsel streckt Glykogenstoffwechsel. Das schnelle Starten im anaeroben Bereich auf dem ersten km verhindert das optimale Anlaufen der Fettverbrennung durch das Vorhandensein von Laktat im Blut. (**Acidose hemmt Lipolyse**) Du hast also eine prima Chance, auf den ersten 1000 m Deines Rennens, alle Arbeit der Vorwochen zu zerstören.

In dieser Anfangsphase des Rennens musst Du ständig das Gefühl haben, schneller laufen zu können. Du musst Dich bremsen und noch einmal bremsen. Wenn ich die Geschichte der einzelnen Marathonläufe der Läufer meines Clubs betrachte, so sind sie zu 60 % zu schnell begonnen und enden nicht mit dem bestmöglichen Resultat. Ich persönlich schließe mich dabei nicht aus. Mir gingen manchmal auch "die Pferde durch".

In diesem Rahmen kann man natürlich nicht die Siegläufer betrachten. Bei denen herrschen andere Gesetze. Der Siegläufer muss sich nach den Mitgliedern der Spitzengruppe orientieren, in der er läuft. Dies erfordert ganz andere taktische Maßnahmen, als ein Rennen nur gegen die Uhr. Da nun aber fast alle Marathonläufer zu den "Verlierern" zählen, verzichte ich hier darauf einzugehen. Es würde einfach den Umfang dieser Arbeit sprengen.

Erst langsamer...

Wie oben schon beschrieben, verfahrst Du mit der Zeiteinteilung am besten so, dass Du bis zum 15. km drei Sekunden langsamer als die geplante Durchschnittszeit läufst. Wenn Du DEINEN Tag hast, dann läufst Du Dich ab diesen Punkt in die Phase des Hochgefühls. Jetzt ist das Rennen am schönsten. Es hat so zwischen 40 Minuten und einer Stunde gedauert, bis alle Deine Systeme auf Hochtouren liefen. Jetzt bist Du glücklich. Dein durch Endorphine - das sind körpereigene Opiate - in einen Rauschzustand versetzter Geist gaukelt Dir unglaubliche Leistungsfähigkeit vor. Du scheinst zu schweben, alles was vorher so hart war, so an Deinen Kräften zertrümmert, fließt Dir jetzt so einfach zu. Du könntest sie alle wegwischen, niedermachen, Deine Kraft scheint unendlich.

Energie sparen!

In der Tat, Du kannst jetzt etwas schneller laufen. 4 Sekunden pro km sind drin. Deine Muskeln sind locker, die Koordination optimal und Dein Stoffwechsel läuft auf Hochtouren, so dass Du alles in allem bei dem etwas schnelleren Tempo nicht mehr Energie verbrauchst als vorher. Aber bleib verhalten, zieh das Tempo ganz langsam hoch. Mach um Himmelswillen nicht den Fehler, wenn Du jetzt Holger Meier 100 m vor Dir siehst, diese Lücke so schnell wie möglich zu schließen. Denke daran, dass Du noch eine Unmenge Zeit hast, dieses Loch zu schließen. Es reicht aus, wenn Du ihn nach 5 km hast. Lücken werden niemals ruckartig geschlossen, immer langsam und gleitend. Dein vordringliches Ziel muss sein: Energiesparen. Und das kannst Du nur, wenn Du rhythmisch und gleichmäßig läufst.

Wem willst Du auch schon damit imponieren, wenn Du den 100m Abstand auf einen Kilometer zumachst. Deinen Gegner nicht, der sieht Dich erst, wenn Du neben ihm bist und nimmt im Zweifelsfall an, dass Du schon über eine längere Zeit am Ende seiner Gruppe gelaufen bist. Erst in dem Moment, in dem Du zu ihm aufgeschlossen hast, da beginnt Dein taktisches Verhalten. Wenn Du die Kraft und den Mut hast und es Dir besonders darauf ankommt, Meier, diese fiese Type, fertigzumachen, dann kannst Du jetzt mit dem Imponiergehabe beginnen. Du läufst neben ihm, atmest betont ruhig und fragst ihn so artikuliert wie möglich, wie es ihm denn so gehe. Wenn er dann stöhnt: Super! Fragst Du ihn: „Sag mal ist das Tempo nicht ein bisschen niedrig?“ Danach trittst Du an, jetzt aber richtig. Es kommt im Augenblick nicht darauf an, wie stark Du bist, sondern für wie stark Dich Dein Konkurrent hält. Mit diesem Verhalten nimmst Du den Kampfeswillen aus seinem Geist, er muss Dich für so stark halten, dass es sich nicht lohnt Dir nachzusetzen. Du bist es vielleicht nicht, aber Du scheinst überlegen. Bloß in welcher Gefahr Du Dich in diesem Augenblick befindest, ist Dir schon klar.

Holger Meier steckt Dich in den Sack

Du kannst Dich übernehmen und einbrechen und er steckt Dich in den schon so sorgsam vorbereiteten Sack. Darum warte lange! Der Zeitpunkt des Beschleunigens kommt. Du musst Dich und Deinen Körper erst einmal zurückstellen und Dich in ihn hineinversetzen. Lausche auf sein Atmen, höre den Rhythmus seiner Schritte. Der Moment kommt, dann schleichen sich ganz winzige Unregelmäßigkeiten ein, er hustet vielleicht, die Schrittfolge ist gestört. Eine prima Gelegenheit ergibt sich immer an einer Wasserstelle wenn er trinkt. Das ist der richtige Zeitpunkt, jetzt gehst Du auf und davon. Erst einmal legst Du eine Strecke zwischen euch. Hinter der nächsten Straßenecke, wenn Dein Holger Dich nach Möglichkeit nicht mehr sieht, gehst Du runter vom Tempo und versuchst Dich so gut es geht zu erholen. Das klappt, wenn Du es ganz bewußt machst. Sofort danach solltest Du aber wieder in das Tempo vor dem Angriff zurückfallen und die Lücke nach hinten pflegen und ausbauen.

Langsam wird es schwer!

Wenn Du Dich der 25 km Marke näherst, dann lässt so langsam das Hochgefühl nach. Hier musst Du noch immer relativ locker sein, Du solltest immer noch die Fähigkeit haben, eine Spur schneller laufen zu können. Wenn Du ein Läufer bist, der in der Gruppe derer einzuordnen ist, die zwischen 2:15 und 3 Stunden läuft, gilt folgendes für Dich: Sollte Deine Zwischenzeit hier schon eine Minute über dem fünffachen der ersten 5000 m Zwischenzeit liegen, wird es kein optimales Rennen mehr für Dich. Du kannst damit rechnen, dass Du ab jetzt jeden 5 km Abschnitt um 30 Sekunden langsamer wirst als der vorhergehende. Wenn alles gut geht. Es kann aber auch schlimmer kommen, wie Du weißt. Darum sollte es Dein Bestreben sein, Deine 5000 m Durchschnittszeit möglichst gleichmäßig im Rahmen der beschriebenen Variationen bis zum 25 km Punkt durchzubringen.

Angreifen!

Solltest Du aber hier immer noch locker sein und das Gefühl haben, jeden Kilometer 5 Sekunden schneller laufen zu können, dann greif an. Beschleunige sofort, zögere nicht mehr. Du befindest Dich jetzt in einem psychologischen Idealzustand. Die anderen Läufer fallen jetzt so langsam vom Tempo ab, und Du hast noch die Kraft, kannst "gehen". Wenn Du nun einen nach dem anderen überholst, läufst Du Dich in einen Rausch, da bremsst Dich nichts mehr, Du bist

auf dem heißen Trip. Zähle ab wie viele Du packst, um Deine Zeit brauchst Du Dir keine Sorgen zu machen, die wird besser als Du erwartet hast.

Zurück zum normalen Ablauf: Der Abschnitt zwischen 25 und 30 km bringt Dich dem Punkt näher, wo Du mit Deiner vollen Kraft laufen musst. Wenn Du ein alter Hase bist, kannst Du bei km 30 schon beginnen, Deine Schonhaltung aufzugeben. Jetzt geht es rund! Du machst Druck so gut es geht. Sportler mit weniger als 3 Jahren Marathonerfahrung warten besser noch 5 km und drehen dann voll auf. Du wirst meist mit diesem erhöhten Krafteinsatz nicht schneller, Du verhinderst nur, im Tempo abzufallen. Hier sind nämlich Deine Beine schon vollgepackt mit Stoffwechselprodukten, die nicht mehr abgeführt werden können, die Muskeln sind steif, die Koordination stimmt nicht mehr, der Energieaufwand für jeden gelaufenen Meter nimmt zu. Dein Stoffwechsel muss immer mehr auf seine Fettspeicher zurückgreifen, weil Dein Körper seine Glykogenreserven immer zäher hergibt.

Die Furcht vor der Mauer

Jetzt kommt die Furcht vor dem imaginären Punkt, den alle kennen und nur noch so wenige erleben, die vernünftig angehen. Jeder quatscht davon: Die Mauer bei km 35, der große Einbruch, Glykogen alle, völlig kaputt. Ab da fängt alles erst an! Vom großem Loch tönen sie und Marathon beginnt erst bei km 35. Das ist alles großer Mist und gilt nur für Anfänger, Untrainierte und Leute, die einfach zu schnell anlaufen.

Woher kommt denn nun eigentlich das Gerede von dem Punkt, an dem die Geier auf den Bäumen sitzen sollen. Als der Marathonlauf salonfähig wurde, da waren die Kenntnisse über das spezielle Training für diese Disziplin natürlich noch nicht so gut wie heute. Meist trainierte man für die Bahn und die Athleten, die normalerweise 10000 oder 5000 m liefen, wagten sich dann auch auf die lange Straßenstrecke. Diese Langstreckenläufer lebten in der Regel von ihrer Schnelligkeit und zogen das Intervalltraining vor. Wenn sie einmal mehr als 10 km im Training hinter sich bringen mussten, verzogen sie säuerlich das Gesicht und murmelten was von Übertraining.

Nur ein kleiner anaerober Anteil reicht!

Die schnellen Leute nickten beifällig, wenn Ihnen zu einem ruhigen Anfangstempo geraten wurde. Im Rennen aber ging die Post so richtig ab, ein kleiner anaerober Anteil am Stoffwechsel - wie beim 10000 m Lauf normal - lief immer mit und so gegen km 35 war das Pulver, sprich Glykogen, verschossen. Hilfreich wäre jetzt ein gut trainierter Fettstoffwechsel gewesen, aber der wird speziell durch ruhige oder sehr lange Läufe trainiert. Diese Einheiten leisteten unsere "Vorläufer" kaum. Und so stiegen die Burschen dann aus, körperlich oder geistig. Letzteres zur Ehrerhaltung mit langsamen Joggen bis zum Ziel verbunden. Im Ziel fluchten die Burschen, "weinten" sich an der Brust des Trainers aus und berichteten ihm, was die böse "Mauer" bei km 35 ihnen angetan hatte. Beim nächsten Kaderlehrgang berichtete dann der Sportlehrer von dem Unglück, welches seinem besten Athleten widerfahren war und er erntete beifälliges Kopfnicken. Danach zog man ins Land und berichtete allen von dem schrecklichen toten Punkt bei km 35, bei dem es bei keinem mehr weitergeht. Der drohende Zeigefinger war von nun an auf alle Starter über 42,2 km gerichtet, wenn von den letzten 7 km der Marathonstrecke gesprochen wurde.

So war das früher, jetzt wissen alle Verantwortlichen, dass man Marathon nicht nur mit Strecken bis zu 25 km trainieren kann. Dennoch hat mir kürzlich (Ende 2000) ein Trainerkollege etwas erzählt, was mich fast von den Beinen holte. Dieser Mann zitierte den damals noch verantwortlichen Marathon-Bundestrainer mit den Worten: „35 km kann man im Training nicht laufen. Danach ist man so kaputt, dass man nicht mehr schnell trainieren kann.“ Ich kann diese Worte nicht glauben, das kann er nicht gesagt haben. Oder ist das der Grund warum unsere Marathonmänner international nur drittklassig sind?

Kaputt ist jeder!

Noch einmal, ein ordentlich trainierter Marathonläufer läuft nicht gegen eine Mauer, wenn er im Training der Vorbereitung mindestens 6 Läufe über 35 km durchzieht und ein angepasstes Tempo wählt und schon gar nicht, wenn er zudem mit der Endbeschleunigung arbeitet. Ihm geht es bei km 35 auch wesentlich schlechter als bei km 25, aber ein Loch in diesem Sinne oder einen plötzlichen Einbruch erlebt er nicht. Das heißt nicht, dass er in diesem Bereich noch fit wie ein Turnschuh ist. Nein, kaputt ist dort jeder! Die Ermüdung schreitet nun nicht mehr linear fort, sondern die Kurve des Leistungsverfalls verläuft immer steiler.

Somit werden Deine Schmerzen jetzt immer größer. Du glaubst nicht mehr an das Ende zu kommen. Nur, weil vor Dir jetzt Holger M. läuft, beschleunigst Du noch einmal und machst Meter um Meter gut. Dein Atem pfeift, und Du hast nur diese Wünsche: Ruhen, hinlegen oder wenigstens gehen und wo bleibt das Ziel? Deine Gedanken werden konfuser. Es gelingt Dir nicht mehr, den Streckenverlauf zu rekonstruieren. Hochrechnungen auf die Endzeit misslingen meist in

dieser Phase. Dein Adrenaliningehalt im Blut ist jetzt so hoch, dass Du nur noch minimale Leistungen von Deinen Gehirnzellen erwarten kannst. Zu sehr musst Du jetzt kämpfen.

1983, nach einem Rennen in Frankreich, berichtet mir ein hochintelligenter Clubkamerad, dass er so hart hat kämpfen müssen, dass er über eine halbe Stunde lang angenommen habe, die Marathonstrecke wäre nur 40 statt 42,2 km lang. Die plötzliche Erkenntnis am 40er Punkt, dass noch 2195 m zu laufen waren, hat ihn fast umgebracht und an den Rand der Aufgabe getrieben.

In Berlin geht die schaurig schöne Geschichte um, dass ein früherer deutscher Spitzenathlet mit dem schönen Spitznamen Elvis bei einem Marathon auf dem Weg zum Mommsenstadion nach 40 km in die Einfahrt des S-Bahnhofs Grunewald eingebogen ist, die er für den Weg in das Stadion hielt. In seiner momentan eingeschränkten Urteils- und Denkfähigkeit soll er in der Bahnhofshalle herumgeirrt sein und verzweifelt das Ziel gesucht haben.

Kämpfe mit der letzten Kraft

Wenn es bei Dir auch einmal soweit ist, dann kämpfst Du auch mit der letzten Kraft. Sollten Dir aber auf Anhieb alle wichtigen Familiengeburtstage einfallen, dann kannst Du noch eine Kohle auflegen, Du hast noch Reserven. In der Nähe des 40 km Punkts kommen die Wellen der Erschöpfung immer häufiger. Über einige 100 m glaubst Du, dass nichts mehr geht, aus, keinen Zentimeter mehr, ich breche zusammen. Du schwörst Dir, dass Du nie wieder mehr Marathon laufen wirst, aus vorbei! Sollen sie doch alle denken, was sie wollen, diese Quälerei machst Du nicht mehr mit. Aber glaube mir, aus diesem Wellental, welches so schwer zu ertragen ist, trägt Dich Deine Psyche wieder nach oben. Du wirst auf dem Kamm getragen. Einige Minuten später läuft es wieder und Dein Optimismus ist wieder da. Ein Umstand, den ich jetzt nach mehr als 60 Marathonläufen immer noch nicht verstehe, aber es klappt wirklich. Du hörst den Lautsprecher der Zieldurchsage, witterst die "Morgenluft". Jetzt rein in das Stadion, wo ist das Ziel, wie viel Meter noch? Beifall empfängt Dich. Du steigert Dein Tempo, der Beifall wird stärker, die Schmerzen sind vergessen, vergessen die Entbehrungen. Du denkst nicht mehr an die harten Tempoläufe, nicht mehr an die steifen Muskeln und die Erschöpfung nach den langen Läufen. Du siehst nur die Uhr oberhalb des Einlaufkanals, die Sekunden rinnen, ein Glücksgefühl durchströmt Dich. Was wissen die da draußen schon, was Du jetzt fühlst, ein Gefühl, welches nur wir haben, das den anderen verschlossen bleibt. Ein Gefühl welches niemand auf dieser Welt kaufen kann, mag er auch noch so reich sein. Das ist unsere ureigene Erlebniswelt. Du hast es geschafft! Deine Bestzeit, Dein Ziel ist erreicht, es hat geklappt. Eine Gänsehaut läuft Dir den Rücken runter. Die Arbeit, der Einsatz haben sich gelohnt, Du hast es gepackt, Du schluckst und der Beifall der Massen trägt Dich in das Ziel.

Du hast es geschafft!!

Alle Rechte vorbehalten

Greif Jog u. Run Shop, Postfach 1247, 38712 Seesen. EMail greif@greif.de. Tel. 05381 788930. Fax 3620.