



Marathon unter drei Stunden

# DIE SCHALLMAUER DURCHBRECHEN

Für viele leidenschaftliche Läuferinnen und Läufer ist die Drei-Stunden-Marke eine Traumgrenze, die sie nur allzu gerne einmal in ihrem Leben durchbrechen möchten. Die wichtigsten Tipps für eine «Sub-3»-Zeit.

TEXT: MONIKA BRANDT UND ANDREAS GONSETH

**G**ehören Sie zu den Läufern, die einen Marathon bereits einmal in 3:15 oder gar 3:10 Stunden geschafft haben und danach dachten, die 42,195 Kilometer müssten doch auch in einer Zeit unter drei Stunden zu schaffen sein?

Nun, die schlechte Nachricht vorneweg: So einfach ist das leider nicht. Denn auch Finisherzeiten um leicht über 3 bis 3:15 Stunden sind noch keine Garantie, auch problemlos die 3-Stunden-Schallmauer knacken zu können. Je schneller die Endzeit, desto schwieriger werden grosse Leistungssprünge und desto härter muss man um jede einzelne Minute kämpfen. Die gute Nachricht: Mit einer Vorgabezeit nahe der drei Stunden bringen Sie zumindest zwei wichtige Voraussetzungen für eine «Sub-3»-Zeit mit: eine gute Trainingsbasis und die nötige läuferische Erfahrung über lange Distanzen.

Gänzlich ohne diese beiden Voraussetzungen dürfte es sehr schwierig werden, auf Anhieb einen Marathon unter drei Stunden zu laufen. Normalerweise muss man mit einer Aufbauzeit von mindestens zwei bis drei Jahren rechnen, und dies natürlich immer auch abhängig vom Alter und davon, wie sportlich die Vergangenheit aussieht. Selbst mit einem starken Willen, mit viel Trainingsfleiss und einem ausgeklügelten Trainingsplan kann nicht jeder einen Marathon unter drei Stunden laufen. Für diese Endzeit muss auch das nötige Talent vorhanden sein. Die Anpassungsfähigkeit des Organismus auf die Trainingsreize beispielsweise oder auch die Erholungsfähigkeit und Verletzungsanfälligkeit – all diese Faktoren können wir nur sehr bedingt beeinflussen. Eine solide Gesundheit bildet daher die Basis für einen kontinuierlichen Trainingsaufbau.

### AKTUELLE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ANALYSIEREN

Um realistisch abzuschätzen, ob Sie aktuell ein Kandidat für einen Sub-3-Marathon sind, haben sich folgende Faustregeln bewährt: Laufen Sie aktuell:

- zehn Kilometer unter 40 Minuten oder noch besser
- einen Halbmarathon um oder unter 1:25 h?

Dann erscheint mit einer marathonspezifischen Vorbereitung eine Zeit knapp unter drei Stunden machbar. Mindestens 16 Wochen sollten Sie dafür ins Visier nehmen. Während dieser Zeit verteilen Sie wöchentlich fünf bis sechs Lauftrainingseinheiten auf sechs bis zehn Stunden Gesamttrainingsdauer. Und rechnen Sie mit einem Gesamtumfang von 60 bis 110 Kilometer pro Woche. Dem Marathonblock geht immer ein mehrmonatiges Aufbau-Training voraus, welches die sogenannten Grundlagen beinhaltet und in dem die Basis gelegt wird, auf dem im Marathonblock aufgebaut werden kann. Im Aufbau-Training

sind auch weniger als fünf Einheiten und 60 Kilometer in der Woche möglich, und diese Zeit eignet sich speziell für eine intensive Technik- und Athletikschulung (Lauf-ABC, Seilspringen, Rumpfstabilität usw.). Zudem kann die Grundlagenausdauer in der Aufbau-Phase durchaus als Variante mit alternativen Trainingsformen wie Radfahren, Langlaufen oder Wandern entwickelt werden.

Die unten stehende Tabelle zeigt anhand der Stärke der Farben eine starke-, mittlere bzw. geringere Gewichtung der Schwerpunkte in den Monaten vor einem Marathon.

**Die richtige Trainingsaufteilung**  
**SCHWERPUNKTE IN DER MARATHONVORBEREITUNG**

Schwerpunkte	Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4	Monat 5	Monat 6
Grundlagen Ausdauer	■	■	■	■	■	■
Allgemeine Athletik	■	■	■	■	■	■
Lauftechnik/Lauf-ABC	■	■	■	■	■	■
Schnelligkeitstraining	■	■	■	■	■	■
Spezifische Laufkraft/Athletik	■	■	■	■	■	■
Umfangsteigerung Laufkilometer	■	■	■	■	■	■
Geschwindigkeitssteigerung	■	■	■	■	■	■
Intensive Intervalle	■	■	■	■	■	■
Wettkämpfe bis 25 km	■	■	■	■	■	■
Erhöhung Wettkampfgeschwindigkeit	■	■	■	■	■	■
Senkung Gesamttrainingsumfang	■	■	■	■	■	■

unter anderem    
  wichtig    
  prioritär

# 2:59h

Schwerpunkte setzen ist wichtig

## SCHLÜSSELEINHEITEN IM MARATHONTRAINING

	1-mal pro Woche	1-mal pro Woche
<b>Monat 1</b>	Extensive Dauerläufe 1–1,5 h (GA1)	Allgemeines Kraft- und Athletiktraining, z. B. Circuit-Training oder Vitaparcours
<b>Monat 2</b>	Extensive Dauerläufe bis 2 h (GA 1)	Technikübungen und Lauf-ABC, Steigerungsläufe und Sprints über 50–100 m
<b>Monat 3</b>	Extensive Dauerläufe bis 2 h (GA 1/2)	Kraftausdauer mit Hüggelläufen z. B. 8 x 2 min
<b>Monat 4</b>	10–25 km GA2; in 4:30–4:00 min/km oder IV: 6–8 x 1000 m oder 4 x 2000 m in 3:55–3:45 min/km	Longrun konstant 2–3 h; in 4:30–5:00 min/km
<b>Monat 5</b>	IV: 4 x 5 km oder 10 x 2 km oder 6 x 3 km usw.	Longrun gesteigert 2–3 h; erste Hälfte in 4:40–4:30 min/km, zweite Hälfte in 4:30–4:10 min/km oder all out (= so schnell, wie es geht)
<b>Monat 6</b>	30–75 min WSA; in 4:00–3:45 min/km	

**Zeichenerklärung:**  
 GA 1 = Grundlagenausdauer 1 = 5:35–5:25 min/km (75–80% der Zielgeschwindigkeit)  
 GA 2 = Grundlagenausdauer 2 = 4:45 min/km (90% der Zielgeschwindigkeit)  
 IV = Intervalle = 3:55–3:45 min/km (108–112% der Zielgeschwindigkeit)  
 WSA = Wettkampfspezifische Ausdauer = 4:00–3:45 min/km (106–108% der Zielgeschwindigkeit)

Damit Sie das nötige Lauftempo (das sind umgerechnet schnelle 4:15 min/km) für eine Zeit unter drei Stunden auch wirklich aufbauen können, sind in der Vorbereitungszeit Schlüsseleinheiten wichtig (vgl. Box oben). Am besten absolvieren Sie neben dem gewohnten Training zweimal pro Woche eine Schlüsseleinheit, die Sie in Ihre Vorbereitung integrieren.

### STEIGERUNG DES TEMPOS ALS KNACKPUNKT

Während die Steigerung des Laufumfangs noch zu den leichteren Trainingsaufgaben gehört, dürften die Steigerung der Geschwindigkeiten über Unterdistanzen und die intensiven Intervalle für die meisten zum Knackpunkt werden. Der Grund: Solche Trainings sind gefühlsmässig hart, sie schmerzen, sind zu Beginn ungewohnt und weit weg vom Wohlfühltempo. Um diese mentale Brücke zu überwinden, kann es von Vorteil sein, dass Sie speziell die Intervalltrainings in einer Gruppe absolvieren oder sich dazu einen leicht stärkeren Partner suchen. Nach intensiven Einheiten sollte der Fokus zudem auf genügend Erholung gelegt werden und mindestens zwei bis drei Tage auf ein hartes Lauftraining verzichtet werden.

Und ebenfalls wichtig: Nicht verzweifeln, wenn die angepeilten Trainingszeiten bzw. Zielgeschwindigkeiten nicht auf Anhieb erreicht werden. Die Anpassungserscheinungen benötigen ihre Zeit. Haben Sie etwas Geduld und versuchen Sie, Ihr aktuelles Tempo über einen längeren Zeitraum – zum Beispiel über mehrere Intervalle – konstant zu halten. Manchmal ist die Leistungsfähigkeit zudem auch von der Tageszeit abhängig. Probieren Sie aus, ob eine Variation der Trainingszeiten (am Morgen statt am Abend?) einen Unterschied macht. *f*

**MONIKA BRANDT** ist ausgebildete Turn- und Sportlehrerin und Bewegungswissenschaftlerin. Sie arbeitet als Coach/Trainerin und Dozentin für Ausdauersportler und betreut bei Viktor Röthlins Firma Vikmotion verschiedene Projekte. [www.vikmotion.ch](http://www.vikmotion.ch)

### Bewegungsapparat entscheidend

#### SONDERFALL MULTISPORTLER

Multisportler müssen auch bei einem Marathontraining nicht auf ihre (gewohnten) Lieblingssportarten verzichten. Denn für das Herz-Kreislauf-System ist jede Art von Ausdauersport eine wertvolle Ergänzung zum reinen Lauftraining, vor allem in der Vorbereitungszeit. Mountainbike, Langlaufen oder auch Schneeschuhlaufen eignen sich gut für die Kraft- und Grundlagenausdauer, Schwimmen und Rennrad als regenerative Einheiten nach harten Lauftrainings. Wichtig für Multisportler sind das Einhalten der Schlüsseleinheiten und das Heranführen des Bewegungsapparates an die spezifische Laufbelastung. Denn ein gutes Ausdauervermögen alleine nützt nichts, wenn nicht auch Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder an lange Läufe gewöhnt sind. Tempodauerläufe zwingen den Körper, über eine längere Zeit schnell zu laufen. Intensive Intervalle steigern das Lauftempo und verbessern die Laufökonomie. Es empfiehlt sich, mindestens drei Lauftrainings in der Woche mit drei bis vier alternativen Trainingsformen zu kombinieren.



# Mehr laufen, mehr profitieren.

Profitieren Sie mit jedem Lauf von zusätzlichen Gutscheinen von SportXX, Migros Fitnessparks, running.COACH und Markus Ryffel's.

Karzerlauf	18.3.2018
50KM die Leuzanne	23./24.4.2018
Luzerner Stadtlauf	30.4.2018
Auffahrtslauf St. Gallen	5.5.2018
Stalugano	21./22.5.2018

Schweizer Frauenlauf Bern	18.8.2018
Griffenweidlauf	17.9.2018
Mertenlauf	2.10.2018
Helfferweidlauf	19.10.2018



Weitere Informationen unter:  
[sportxx.ch/laufserie](http://sportxx.ch/laufserie)

