

Schneller werden beim Halbmarathon

# AUF ZU BESSEREN ZEITEN

Sie laufen gerne, haben bereits einen Halbmarathon absolviert – und daran Gefallen gefunden? Dann zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Bestzeit verbessern können!



TEXT: MONIKA BRANDT\* UND ANDREAS GONSETH

**A**nderthalb oder zwei Stunden sind eine Trainingsdauer, die zwar nicht gerade alltäglich ist, von regelmäßigen Läuferinnen und Läufern aber ab und zu im Training gelaufen wird – einfach so, aus Lust und Laune. Gleichzeitig ist das in etwa die Zeitdauer, in der viele Läufer die Halbmarathondistanz bewältigen. Kein Wunder also, dass gerade die Halbmarathondistanz bei Laufwettbewerben diejenige Strecke ist, die in den letzten Jahren am meisten Teilnehmerzuwachs zu verzeichnen hatte.

Sie planen einen Herbstlauf über eben diese 21,095 km? Dann zeigen wir Ihnen, wie Sie in vier Monaten Ihre Bestzeit knacken können. Die wichtigsten Trainingsgrundsätze haben wir auf drei unterschiedliche Leistungsbereiche ausgerichtet:

- Typ 1 = aktuell 2:10 h Laufzeit
- Typ 2 = aktuell 1:50 h Laufzeit
- Typ 3 = aktuell 1:30 h Laufzeit

Theoretisch tönt es wie so oft ganz simpel: Wenn Sie im Wettkampf schneller unterwegs sein möchten, müssen Sie auch im Training einen Zacken zulegen und schneller laufen. Oder mit anderen Worten: Wenn Sie Ihre Trainingseinheiten mit ein oder zwei Stundenkilometer schnelleren Tempi als gewohnt würzen, haben Sie das neue, perfekte Trainingsmenü. Oder doch nicht? Nein, so einfach ist es nicht, denn wer nur nach dem Prinzip handelt, mehr bringt mehr, kann sich am neuen Menü leicht den Magen verderben.

Die Trainingswissenschaft lehrt uns: Die Lösung liegt in der Variation. Um unsere Zielzeit um einige Minuten verbessern zu können, kommen wir zwar um schnellere Trainingseinheiten nicht herum, diese sollten aber dosiert und gezielt eingesetzt werden. Und ebenso gilt: Je schneller wir unseren Halbmarathon bereits laufen, desto grösser ist der

Aufwand, diese Zeit um ein paar Minuten zu unterbieten. Die Zutaten, die schnelle Läuferinnen und Läufer verwenden müssen, um eine Verbesserung zu erzielen, unterscheiden sich daher wesentlich von denjenigen, die einen langsameren Läufer schneller machen.

## HÄUFIGKEIT VOR UMFANG VOR INTENSITÄT

Das wichtigste Grundgesetz beim Laufsport lautet: Trainingshäufigkeit VOR Umfang VOR Intensität. Wer nur einmal pro Woche läuft, sollte als erste Massnahme die Häufigkeit steigern und zwei- oder dreimal die Schuhe schnüren. Wer schon dreimal und mehr unterwegs ist, kann den Umfang der einzelnen Einheiten erhöhen. Und wer ambitioniert fast täglich oder noch mehr trainiert, muss sich vor allem um die Qualität und Intensität der einzelnen Trainings kümmern, wie die folgende Empfehlung zeigt:

- 1–3 Einheiten/Woche > **Häufigkeit steigern**
- 4–6 Einheiten/Woche > **Umfang erhöhen**
- 6–12 Einheiten/Woche > **Intensität beachten**

Die Zeit, die ein Sportler für eine Anpassung des Systems an neue Trainingsbelastungen einberechnen muss, hängt von einigen Faktoren ab, vorausgesetzt, die Bereitschaft für eine Weiterentwicklung samt entsprechenden Konsequenzen ist vorhanden. Denn schneller werden bedeutet auch: Man benötigt mehr Zeit für die Erholung und/oder auch mehr Zeit für das Training. Daher ist es entscheidend, wie lange man bereits einem kontinuierlichen Trainingsaufbau nachgeht und auf welchem Niveau man sich befindet. Schliesslich wird derjenige Koch sein Rezept am besten perfektionieren können, der zuvor lange geübt hat.

## AUCH ALTER UND BELASTBARKEIT ENTSCHEIDEN

Weitere wichtige Faktoren sind das Alter und die Belastbarkeit. In welcher Zeitspanne ist ein Körper fähig, Mehrbelastungen zu tolerieren? Wie schnell man zu einer erheblichen Leistungssteigerung in Form einer schnelleren Endzeit in der Lage ist, gestaltet sich sehr individuell. Für einen Halbmarathon als Vorlauf empfehlenswert sind mindestens drei Monate Trainingsvariation.

Der 2-h-Läufer ist dabei sicherlich im Vorteil, da dessen körperliches System das grösste Potenzial an Trainingsreizen adaptieren kann, während der schnellere Läufer seine Möglichkeiten allenfalls bereits ausgeschöpft hat und nur noch wenig steigern kann. Insofern benötigt der langsamere Läufer bei günstigen Voraussetzungen weniger Aufwand zur Verbesserung seiner Halbmarathonzeit als der 1:30-h-Läufer. Nehmen wir wieder den Küchenvergleich, so ist jedem klar, dass ein Kochlehrling viel leichter einen neuen persönlichen Triumph erzielen kann als der Sternekoch. Je schneller die Endzeit sein soll, desto länger wird die Vorbereitungsphase dafür und je schneller eine Endzeit bereits ist, desto kleiner wird die zeitliche Verbesserung ausfallen. In etwa kann man die Möglichkeiten mit der Tabelle links einschätzen. >

Zwischen 3–19 Minuten Zeitgewinn möglich

## LANGSAME LÄUFER PROFITIEREN MEHR

	Lauftyp A (2 h–2:10 h)	Lauftyp B (1:45 h–1:50 h)	Lauftyp C (Ca 1:30 h)
Zeitgewinn bei 3–4 Monaten Trainingsaufwand	10–13 min bis 10%	6–8 min bis 7%	3–5 min bis 5%
Zeitgewinn bei 8–10 Monaten Trainingsaufwand	12–19 min bis 15%	7–12 min bis 11%	5–8 min bis 9%

FOTO: ZVG



Geschafft: Eine gezielte Vorbereitung bringt sichtbare Erfolge.

**WIE VIEL IST ZU VIEL?**

Wie erwähnt lautet eine wichtige Trainingsregel, zuerst die Trainingshäufigkeit und erst dann den Umfang zu steigern. Für einen 2:10-h-Läufer kann sich eine zu rasche Erhöhung der wöchentlichen maximalen Trainingsdauer negativ auf seine Erholung auswirken, jedoch kann er sich meist sehr rasch an ein bis zwei kürzere Trainings mehr pro Woche gewöhnen, die sein Gesamtvolumen nicht oder nur minimal übersteigen. Anstelle 1 x 60 und 1 x 90 Minuten läuft er folglich zum Beispiel 3 x 50 oder 2 x 45 und 1 x 60 Minuten.

Wer bereits viermal und häufiger in der Woche trainiert, wird mit einer Einheit mehr physisch weniger zusätzlich beansprucht, er wird höchstens ins Dilemma geraten, dass ihm irgendwo die nötigen Tage für die Erholung fehlen. Und weil die Erholungstage zu einem wichtigen Bestandteil in der Trainingsplanung gehören, sollten diese auch zu 100% eingehalten werden. Für einen Vieltrainerer spricht aber nichts dagegen, die einzelnen Trainings etwas länger zu gestalten, der Longrun dauert dann 105 anstatt 90 Minuten, die lockeren Dauerläufe 75 statt 60 Minuten.

Für eine Veränderung der Körperstrukturen ist bis zu eine Stunde mehr Trainingsvolumen pro Woche realistisch, ohne den Körper dabei zu überfordern – solange es sich um Laufeinheiten handelt. Bevorzugt man das Crosstraining, ist man mit Radfahren bei einer Umfangsteigerung schnell einmal zwei Stunden über dem gewohnten Volumen. Dies verträgt der Körper aber deutlich besser, da die Muskulatur nur konzentrisch (Widerstand überwindend) und überhaupt der gesamte Bewegungsapparat sanfter beansprucht werden.

Der schnelle 1:30-h-Läufer versucht seinen Körper regelmässig mit mehr Tempo zu reizen und steigert die Intensität in den Intervalltrainings genauso wie in den Tempodauerläufen, ohne jedoch den Trainingsumfang zusätzlich noch zu steigern, denn intensive Einheiten brauchen umso mehr Erholung. Und auch dem 1:45-h- und 2:10-h-Läufer ist nicht verboten, die eine oder andere Einheit mit mehr Tempo zu würzen; das ist sogar im Gegenteil empfehlenswert. Denn zum Schluss ist – wie in der Küche – auch auf dem Sportplatz am Schluss vor allem der richtige Mix entscheidend.

**Die grössten Schweizer Halbmarathonrennen im Herbst**  
**IHR NÄCHSTES ZIEL?**

Sie möchten sich ein nächstes Ziel setzen für Ihr Sommertraining? Das sind die grössten Schweizer Halbmarathonwettkämpfe im September und Oktober:

- **4. September:** Viktor Röthlins Switzerland Marathon Light in Sarnen, [www.switzerland-marathon-light.ch](http://www.switzerland-marathon-light.ch)
- **17. September:** Greifenseelauf in Uster, [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)
- **25. September:** Basel Marathon, [www.iwbbaselmarathon.ch](http://www.iwbbaselmarathon.ch)
- **15. Oktober:** Hallwilerseelauf, [www.hallwilerseelauf.ch](http://www.hallwilerseelauf.ch)
- **15. Oktober:** Brienzerseelauf, [www.brienzerseelauf.ch](http://www.brienzerseelauf.ch)
- **16. Oktober:** Ascona Locarno Marathon, [www.ascona-locarno-marathon.ch](http://www.ascona-locarno-marathon.ch)
- **30. Oktober:** Lausanne Marathon, [www.lausanne-marathon.ch](http://www.lausanne-marathon.ch)
- **30. Oktober:** Swiss City Marathon Luzern, [www.swisscitymarathon.ch](http://www.swisscitymarathon.ch)

\*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)

**Noch vier Monate bis zum Herbstmarathon**  
**TRAININGSBEISPIELE FÜR DIE DREI HALBMARATHON-TYPEN**

Monat	Typ A (aktuell 2 h–2:10 h)	Typ B (aktuell 1:45 h–2:00 h)	Typ C (aktuell ca. 1:30 h)
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun 90–105'</li> <li>• Fahrtspiel bis 45'</li> <li>• Dauerlauf locker bis 60' inkl. Rumpfstabilisation und Laufkraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun 90–105'</li> <li>• Fahrtspiel bis 60'</li> <li>• 1–2 x Dauerlauf locker bis 75' + Rumpfstabilisation 10'</li> <li>• Techniktraining und Laufkraft 45' inkl. Steigerungsläufe über 100 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun 90–105'</li> <li>• Fahrtspiel bis 60'</li> <li>• 1–3 x Dauerlauf locker bis 75' + Rumpfstabilisation</li> <li>• Techniktraining 45' inkl. 50-m-Sprints und/oder Steigerungsläufe über 100 m–200 m</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun bis 120'</li> <li>• Intervall-Pyramide 45 min mit WU/CD: 1'-2'-3'-5'-3'-2'-1' (Pause 1–2')</li> <li>• Dauerlauf locker bis 60' inkl. Rumpfstabilisation und Lauf-ABC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun bis 120'</li> <li>• Intervall-Pyramide 50' mit WU/CD: 1'-2'-3'-5'-3'-2'-1' (Pause 1–2')</li> <li>• 1–2 x Dauerlauf locker 60–75' (davon 1x neg. split) + Rumpfstabilisation 10'</li> <li>• Techniktraining 45' inkl. Steigerungsläufe über 150 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun bis 120' gesteigert</li> <li>• 1–3 x Dauerlauf locker 60–75' (davon 1 x neg. split)</li> <li>• Techniktraining 45' inkl. Steigerungsläufe über 200 m</li> <li>• Bahnintervalle 60' inkl. Ein- und Auslaufen: 400 m–600 m–800 m–1000 m–800 m–600 m–400 m P 2'–4'</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun bis 120'</li> <li>• Dauerlauf locker oder leichtes Fahrtspiel bis 60'</li> <li>• Intervall 4': 10 x je 1'–2' schnell, 1'–2' locker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun bis 100' gesteigert</li> <li>• 1–2 x Dauerlauf locker bis 75'</li> <li>• Intervall 4': 15 x je 1-2' schnell, 1' locker</li> <li>• Techniktraining 45' inkl. Steigerungsläufe über 200 m</li> <li>• Fahrtspiel 45' mittlere Intensität</li> <li>• Ev. Trainingswettkampf über 8–16 km</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun bis 100' gesteigert</li> <li>• 1–2 x Dauerlauf locker bis 75' (davon 1 x neg. split)</li> <li>• Bahnintervalle 60' inkl. WU/CD: 7–10 x 1000 m, P 1:1 bis 1:2 der Laufzeit</li> <li>• Fahrtspiel 45' mittlere Intensität</li> <li>• Techniktraining 45' inkl. Steigerungsläufe über 200 m</li> <li>• Ev. Trainingswettkampf über 8–16 km</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun bis 90'</li> <li>• 3–5 x 1 km in Ziel-Pace</li> <li>• Footing 30' oder Dauerlauf locker bis 45'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun bis 90' gesteigert</li> <li>• 8 x 1 km oder 4 x 2 km in oder leicht schneller als Ziel-Pace, P: 1'–3'</li> <li>• Footing 30–45'</li> <li>• 1–2 x Dauerlauf locker bis 60'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Longrun bis 90' gesteigert</li> <li>• 6 x 2 km oder 3 x 4 km in Ziel-Pace oder leicht schneller, P 2'–4'</li> <li>• Footing 30–45'</li> <li>• 1–2 x Dauerlauf locker bis 60'</li> </ul>
Wettkampfwoche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Footing bis 40'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Footing bis 45'</li> <li>• Kurze Sprints 10–12''</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauerlauf locker oder Footing 40' bis 50'</li> <li>• 3 x 1 km in Ziel-Pace, P 2'</li> </ul>

Abkürzungen: WU = Warm-up, CD = Cool-down, Fahrtspiel = selbst gewählte Streckenabschnitte (in Zeit oder Geländebezogen z.B. bis auf die Kuppe, bis zum Waldrand etc.) in verschiedenen Tempi von ganz locker bis schnell. Footing = sehr sehr lockeres Laufen (rund 50% der maximalen Herzfrequenz) Neg. split = Die zweite Streckenhälfte wird leicht schneller als die erste gelaufen. P = Pause

**Genau jetzt** sehen Sie sich nach sanften Behandlungsmethoden.

12:03

**Bonus**  
Zusatzversicherung für Alternativmedizin

Gesundheit\*  
Leben\*  
Vermögen\*  
Unternehmen\*

Gruppe **Mutual**  
The mutual group  
The best way to grow your business

Wachstum. Heute. Jetzt.

Die Mitgliederversicherer der Gruppe Mutual