

Marathon als Ziel

Teil 2 – rund um den Halb-Marathon

In diesem Teil gibt es Vorschläge wie die Wettkampfwoche, der Wettkampftag und der Wettkampf selbst geplant und angegangen werden kann. Der Halb-Marathon dient als Standortbestimmung für den Haupt-Wettkampf, den Marathon, und soll genutzt werden, um Unsicherheiten im Bereich Ernährung, Ausrüstung, etc. zu klären.

Wochenplanung

Diese Wocheneinteilung hast du schon im ersten Teil kennengelernt. Diese Einteilung ist ein guter Mix aus Erholung und Training, um am Wettkampftag die nötige Frische zu haben und nicht schlapp am Start zu stehen. Die Liste ist nun ergänzt mit Detail-Hinweisen zur Ernährung, Ausrüstung, etc.

Der Zeitplan ist auf einen Wettkampf an einem Sonntag ausgelegt.

Tag	Training	To do	Ernährung
Montag	45-60min lockerer Dauerlauf		wie sonst
Dienstag	Pause		wie sonst
Mittwoch	10min Ein- / Auslaufen 15min ½ Marathon-Wettkampftempo	→ Wettkampf-Schuhe vom Sonntag tragen	wie sonst
Donnerstag	Pause	→ locker bleiben, auch wenn man sich schlapp fühlt oder das Gefühl hat, es zwickt irgendwo oder es kratzt im Hals → sich immer wieder sagen: „Hey, ich habe gut trainiert und bin fit“. Ab jetzt spielt sich viel im Kopf ab, darum positiv denken!	wie sonst
Freitag	Pause	→ falls nötig Wettkampfverpflegung einkaufen. 2h LäuferInnen benötigen ca. 3 Riegel → auf genügend Schlaf achten → sich motivieren und auf den Wettkampf freuen → Pace (Kilometer-Zeit) für den Wettkampf festlegen (s. unten)	→ genug Wasser trinken → Kohlenhydratlastig essen
Samstag	20-30min lockeres Jogging → Wer sich träge fühlt, hängt noch 2 Steigerungsläufe über 80m an. → Die Socken tragen, welche man auch am Sonntag tragen wird.	→ Frühstück für den Sonntag einkaufen → Wetterbericht kontrollieren und Wettkampfbekleidung bereitmachen. (Marathon-Bekleidung testen) → Sporttasche packen → Wissen, dass eine gewisse Nervosität dazugehört. → Positiv bleiben und sich auf den Wettkampf freuen → abklären, wann du aufstehen/abfahren musst, damit du rechtzeitig am Lauf bist. → Renneinteilung nochmals im Kopf durchgehen (s. unten) → Schlafen gehen wie üblich. Wenig Schlaf in der letzten Nacht, weil man vielleicht auch nervös ist, schadet der Leistung nicht.	→ genug Wasser trinken → Kohlenhydratlastig essen → keine Experimente beim Abendessen → wer genügend getrunken hat in den letzten zwei Tagen, hat beim Pinkeln einen ganz hellen Urin
Sonntag	15min Einlaufen Wettkampf	Einen detaillierten Tagesablauf findest du auf der nächsten Seite.	

Ablauf am Wettkampftag an einem Beispiel mit Start um 10.10 Uhr

- 06:00** Aufstehen → Es lohnt sich mindestens 4 Stunden vor dem Start aufzustehen. Dann bist du am Start garantiert wach und hast genügend Zeit für die letzten Vorbereitungen.
- Frühstücken → Kohlenhydratreich und leicht verdauliches essen: Weissbrot, Zopf, Honig, Marmelade, reife Bananen. Kaffee zum Frühstück ist kein Problem, wenn dies auch sonst zu deinem Frühstück gehört. Nach dem Frühstück hast du idealerweise immer einen Bidon gefüllt mit Wasser griffbereit und nimmst regelmässig einen Schluck davon
- Ausrüstung → Fertig packen. Nochmals das Wetter kontrollieren. Lieber zu viel Bekleidung mitnehmen, als sich im Nachhinein ärgern, weil man das ärmellose Shirt oder das Gilet vergessen hat. Was dringend mit muss: Laufschuhe, Laufsocken, Startnummer, Anmeldebestätigung, Chip (je nach Lauf unterschiedlich). Alles andere lässt sich, wenn auch nicht gerade förderlich für eine Topleistung, vor Ort organisieren. Um vor Ort Zeit zu sparen, kann man sein Laufoutfit schon zu Hause anziehen und mit dem Trainer anreisen.
- Individuell** Anreise Reise früh genug an, vor allem wenn du mit Auto kommst (Parkplatzsuche) und dich noch nachmelden musst. Das schont die Nerven enorm!
- 08:00** Ankunft Einfindungszeit für Nachmelder. Erledige gleich zuerst die Anmeldung, bevor du die Garderoben aufsuchst.
- 08:30** Ankunft Einfindungszeit für Vorangemeldete. Besorg dir zuerst deine Startnummer bei der Startnummernausgabe, bevor du die Garderoben aufsuchst.
- Verpflegung Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um nochmals etwas Kleines zu essen: reife Banane, Biberli, Riegel, Brot, etc.

- 09:30** Einlaufen Wer weiss, dass er vor dem Start nochmals kurz auf die Toilette muss oder erst dann das Wettkampf-Shirt anzieht, der geht bereits jetzt Einlaufen. Ansonsten kann man auch noch ein bisschen zuwarten. Laufe in einem lockeren Tempo ein und das nicht zu lange. 10-15 Minuten reichen aus, für LäuferInnen die länger als 1h30 unterwegs sein werden. Wer sich träge fühlt, der jagt seinen Puls mit zwei Steigerungen über 80m noch kurz etwas in die Höhe.
- Die restliche Zeit bis zum Start, füllst du noch mit ein wenig Gymnastik (auf Stretching ist vor dem Wettkampf zu verzichten), dem Gang zur Toilette (genug Zeit einplanen!), Lauf-Tenue richten, persönliche Verpflegung einpacken/umschnallen, Schuhe binden, etc.
- Versuche ruhig zu bleiben. Anstatt nervös rumzuhüpfen, plauderst du besser mit ein paar Laufkollegen.
- 10:00** Einstehen Jetzt solltest du am Start stehen oder zumindest auf dem Weg dorthin sein. Reihe dich nur zuvorderst ein, wenn du auch wirklich eine schnelle Zeit laufen wirst. Ansonsten wirst du nach dem Start nur überrannt.
- 10:10** Start Juhui. Endlich. Auf einmal ist die ganze Nervosität und Anspannung verfliegen und du darfst loslaufen. Geniesse es!

Renneinteilung

- Starte verhalten und gehe Rängeleien aus dem Weg.
- Verzichte auf spektakuläre Überholmanöver durch Wiesen und Sträucher, über Trottoirs, etc. Damit verpuffst du nur unnötig Energie und könntest dich dabei auch noch verletzen. Übe dich auf den ersten Kilometern in Geduld und warte ab bis es Lücken gibt, um zu überholen.
- Teile dein Rennen ein und
 - halbiere die Strecke. Bis Kilometer 11 zählst du aufwärts. Ab Kilometer 11 sagst du dir: „Hey, ich bin ja schon auf dem Heimweg noch 10km, noch 9km, usw.“
 - drittelle die Strecke. Die ersten 7km versuchst du einen guten Rhythmus zu finden, die zweiten 7km rollst du im Rhythmus (flüssig und möglichst locker laufen) und genießt das Erlebnis, die letzten 7km wirst du langsam schneller und gibst alles, was du noch hast.
- Bestzeiten werden mit einem regelmässigen Rennen gelaufen. Das heisst, die erste wie auch die zweite Hälfte werden gleich schnell gelaufen, oder die zweite Hälfte sogar noch ein bisschen schneller. In diesem Beispiel steigt es auf den ersten 8km merklich an. Verpulvere hier mit einem zu schnellen Start nicht schon deine Energie, die brauchst du für die letzten Kilometer.

Wie schnell laufen?

- Du hast keine Erfahrung mit Wettkämpfen und weisst nicht wie schnell du laufen kannst. Dann starte in einem Tempo, bei welchem du genug Sauerstoff hast, um noch mit einem Mitläufer sprechen zu können (auch wenn du dies natürlich nicht tust). Auf der zweiten Hälfte läufst du in einem Tempo, bei dem der Sauerstoff noch reichen würde, um ein paar kurze Sätze auszutauschen. Wenn du merkst, dass dir die Luft ausgeht und du ausser ein paar Worten nichts mehr sagen kannst, dann bist du für einen Halb-Marathon zu schnell unterwegs und solltest dein Tempo drosseln.
- Du weisst, wie schnell du deinen Marathon laufen möchtest. Dann versuch auf der ersten Hälfte des Halb-Marathons in diesem Tempo zu laufen. Auf dem zweiten Streckenabschnitt, läufst du dann so schnell wie es geht.

- Du hast schon verschiedene Wettkämpfe gemacht. Dann kannst du den „Laufzeitenrechner von Roger Kaufmann“ nutzen und dir eine Vorhersage für den Halb-Marathon machen lassen. Den direkten Link zum Laufzeitenrechner findest du auf unserer Website in den Downloads der Trainingsplanung. Link: <http://www.vikmotion.ch/wissen/>
- Oder nimm die Pace (Zeit pro Kilometer) deiner 10km Bestzeit in diesem Jahr und rechne 10% dazu. In diesem Tempo läufst du die erste Hälfte, auf dem zweiten Teil steigerst du dann dein Tempo auf 10km-Pace + 5%.

Lauftempo kontrollieren: Stoppuhr / Puls Uhr / GPS

Am einem Lauf wird üblicherweise jeder Kilometer mit einer Tafel markiert. Somit empfiehlt es sich das Lauftempo ganz einfach mit der Stoppuhr und anhand der Kilometermarkierungen zu kontrollieren. Schau jeden Kilometer kurz auf die **Stoppuhr** und überlege dir: „Ist dies mein geplantes Tempo?“.

- Wenn du auf der ersten Streckenhälfte schneller unterwegs bist, dann solltest du unbedingt dein Tempo reduzieren. Auch wenn sich das Tempo noch locker anfühlt (sollte es auch, denn du bist gerade erst gestartet und hast noch nicht mal die Hälfte absolviert!)
- Wenn du auf der ersten Streckenhälfte langsamer unterwegs bist als geplant, dann kannst du ganz leicht schneller laufen. Aber übe dich in Geduld. Halb-Marathon und Marathon machen dann Spass, wenn man auf den letzten Kilometern noch Reserven hat und dutzende LäuferInnen einholt, was dann gleich noch zusätzliche Energie freisetzt.

Wenn man nicht viel Erfahrung hat, dann hat sich das Laufen nach Puls im Wettkampf nicht bewährt. Du kannst die **Pulsuhr** zwar tragen und ab und zu auf den Puls schielen, solltest dich aber nicht nur darauf verlassen.

Darum ist eine Puls Uhr nur bedingt geeignet:

- Die Nervosität und die Anspannung rund um den Wettkampf lässt deinen Puls schon bevor du gestartet bist in die Höhe deines Dauerlauf-Tempos schnellen und das bevor du überhaupt losrennst.
- Beim gleichen Lauftempo hast du bei warmen Temperaturen einen höheren Puls als bei kühleren Temperaturen.
- Die Strecke ist coupiert. Dein Puls wird ständig hin und her pendeln.
- Je nach Modell können Mitläufer mit Pulsuhren und Stromleitungen dein Signal stören.

→ Ein Wettkampf, bei dem man alles aus sich heraus holt, ist nicht mit dem Training vergleichbar. Viele sind überrascht, mit welchem hohem Puls sie im Wettkampf laufen können.

Bleibt noch die Tempokontrolle mit einem **GPS-Gerät**. Wer sich danach richten will, der sollte unbedingt beachten, dass die Strecke coupiert ist. Somit ist kein Verlass auf die Momentan-Geschwindigkeit, die wird zu stark pendeln. Jeden Kilometer aber kurz die Durchschnittsgeschwindigkeit oder die Zeit pro Kilometer kontrollieren passt.

Probleme kann es trotzdem geben:

→ Die Strecke führt durch Wald. Je nach Gerät könnte es Probleme mit dem Satelliten-Empfang geben. In solchen Situationen einfach locker bleiben und nach Gefühl weiterlaufen. Eventuell auf die Kontrolle per Stoppuhr/Kilometertafeln ausweichen.

Streckenverpflegung

- Nutze jede Verpflegungsstelle um zumindest Wasser zu trinken. Wird das Getränk in Bechern angeboten, dann reduziere dein Lauftempo und schnapp dir einen Becher. Das obere Ende des Bechers drückst du zwischen Daumen und Zeigfinger zusammen, so dass ein Schnabel entsteht. Dabei wird, was zu viel im Becher ist, gleich auch ausgeleert. Aus diesem Schnabel kannst du nun trinken ohne dir alles ins Gesicht zu schütten. Plastikbecher brechen beim Zusammendrücken meistens, was aber nichts macht.
- Wenn du dein eigenes Produkt (Gel, Riegel, etc.) dabei hast, dann nimm dieses ca. alle 30min kurz vor der Verpflegungsstelle zu dir und spüle dann mit zwei, drei Schluck Wasser von der Verpflegung nach. Wer mit 2h Laufzeit rechnet und alle 30min verpflegt, benötigt somit 3 Riegel/Gel (nach 30, 60 und 90min). Die Kohlenhydratzufuhr ist auf dem Halb-Marathon nicht so wichtig wie am Marathon. Du bist aber ja auch hier, um für den Marathon zu testen.
- Wenn du einen Riegel oder Gel zu dir nimmst, solltest du gleichzeitig nur Wasser trinken. Wenn du ein Kohlenhydratgetränk zum runterspülen nimmst, wird die Konzentration im Magen zu gross und es könnte dir schlecht werden.

Im Ziel

Sei stolz auf dich! Freue dich über deine Leistung! Nachdem der Puls ein wenig heruntergekommen ist, solltest du gleich versuchen ein, zwei Becher zu trinken. Wasser oder ein Kohlenhydrat-Getränk, was halt angeboten wird und dir schmeckt.

Erholung

Geniesse die Stimmung und vergiss nicht, gleich nach dem Wettkampf die Regeneration einzuleiten. Du hast gerade eine Höchstleistung vollbracht. Die Regeneration wird zusätzlich gefördert durch:

- Auslaufen sollten nur ganz gute LäuferInnen (1h30 und schneller) und auch bei denen reicht 10 Minuten lockerstes Jogging. Für alle anderen reicht der Marsch zur Garderobe.
- Beine eiskalt abduchen
- ganz, ganz leichte Massage und/oder Stretching (dies darf auf keinen Fall schmerzen!)
- innerhalb der ersten zwei Stunden nach Zieleinlauf regelmässig trinken und reichlich Kohlenhydrate (fest oder flüssig) zuführen
- innerhalb von 4 Stunden eine richtige Mahlzeit zu sich nehmen, die auch viel Protein/Eiweiss enthält
- Mindestens zwei Tage absolut kein Lauftraining!

Weitere Tipps und Tricks

Tagesrückblick

Banal aber wichtig für die Marathon-Vorbereitung: Stell dir am Abend nach dem Halb-Marathon ein Notizenblatt zusammen. Dieses hilft dir bei der Vorbereitung deines Marathons. Unter anderem interessiert:

- Wie war mein Tagesablauf am Wettkampftag? Wo hatte ich zu viel Zeit/wo war die Zeit zu knapp?
- Wie waren das Wetter und die Temperatur am Wettkampf?
- Was habe ich getragen am Wettkampf: Schuhe, Socken, Kleidung? Was war bequem/unbequem?
- Was habe ich wann gegessen/getrunken und wie habe ich mich während dem Rennen gepflegt? Habe ich mich wohl gefühlt, oder hat mein Magen irgendwann Probleme verursacht? Was habe ich am Vorabend gegessen?
- Wie war meine Renneinteilung: wurde ich immer langsamer, war das Tempo gleichmässig oder konnte ich noch zulegen?
- sonstiges?

Alles was gut war und geklappt hat, gibt dir Sicherheit, wenn du es vor/am Marathon gleich machst. Die Notizen sind eine Gedankenstütze, denn man vergisst manchmal schneller als einem lieb ist.

Krankheit

Gehe auf keinen Fall krank an den Start! Dadurch gefährdest du auch deinen Start am Marathon. Wer eine Grippe hatte, sollte zudem die gleiche Anzahl Tage, die er krank war, noch zusätzlich warten, bis er überhaupt wieder mit dem Training beginnt.

Verletzung

Dasselbe gilt bei einer Verletzung. Überlege dir zweimal, ob der Start am Halb-Marathon nicht deine Verletzung verschlimmert und dadurch deinen Start am Marathon (deinem Hauptziel) gefährdet!

Trinken vor dem Start

Wer in den letzten zwei Stunden vor dem Start zu viel trinkt, läuft Gefahr, dass er kaum gestartet, schon in die Büsche muss zum pinkeln. Wichtig sind die zwei Tage zuvor. Darum reicht es aus die letzten Stunden vor dem Start nur ab und zu einen Schluck zu trinken.

Brustwarzen

Bei Männern besteht die Gefahr, dass durch das Shirt beim Laufen die Brustwarzen aufgescheuert werden. Dieser Effekt verstärkt sich insbesondere bei Regen. Um dies zu verhindern klebt man die Brustwarzen mit etwas Tape ab.

Wundreiben/Wolf

Um ein wundreiben unter den Armen oder zwischen den Beinen zu verhindern, kann man etwas Vaseline einreiben. Bei den Hosen läuft es sich normalerweise besser, wenn man kurze Tights (enganliegende Hose) trägt anstatt Shorts (Flutterhosen).

Schuhe binden

Mach immer einen Doppelknopf in deine Schuhbündel! Am besten gewöhnst du dir das schon im Training an. Es gibt wenig das mehr nervt, als wegen dem Binden von offenen Schuhbündeln am Wettkampf 30 Sekunden zu verlieren und noch aus dem Rhythmus zu fallen.