

Marathon als Ziel

Teil 3 – wie weiter bis zum Marathon

Auswertung des Halb-Marathon

Der Halb-Marathon als Vorbereitungs-Wettkampf ist absolviert. Das Erlebte vereinfacht die Planung der letzten Wochen bis zum Marathon und soll ein Gefühl von Sicherheit geben. Einfach gesagt soll alles, was am Vorbereitungs-Wettkampf geklappt hat (wie Trainings der letzten Tage, Essen, Ausrüstung, Verpflegung, etc.) für den Marathon übernommen werden. Und was nicht so gut lief wird noch optimiert.

Wie schnell kann ich nun den Marathon laufen?

Exakt voraussagen lässt sich deine mögliche Marathonzeit nicht, aber Faustregeln geben Anhaltspunkte. Ich gehe davon aus, dass du an deinem Vorbereitungslauf dein Maximum gegeben hast. Je nachdem wie gut die Vorbereitung der letzten 8 Wochen bis zum Marathon noch laufen, kannst du mit nachstehenden Marathon-Zeiten rechnen.

Beispiele bei einer Laufzeit von	Bei einer optimalen Vorbereitung Halb-Marathon x 2.05 = Marathonzeit	Bei einer guten Vorbereitung Halb-Marathon x 2.1 = Marathonzeit	Bei einer mässigen Vorbereitung Halb-Marathon x 2.2 = Marathonzeit
1h40 beim Halb-Marathon	100 Minuten x 2.05 = 3h25	100 Minuten x 2.1 = 3h30	100 Minuten x 2.2 = 3h40
1h50 beim Halb-Marathon	110 Minuten x 2.05 = 3h46	110 Minuten x 2.1 = 3h51	110 Minuten x 2.2 = 4h02
2h00 beim Halb-Marathon	120 Minuten x 2.05 = 4h06	120 Minuten x 2.1 = 4h12	120 Minuten x 2.2 = 4h24

Falls die Strecke an deinem Vorbereitungslauf deutlich mehr Höhenmeter oder einen schwierigeren Untergrund aufweist, kann beim Marathon auf einer flachen, asphaltierten Strecke mit einer 1-2 Minuten schnelleren Zeit gerechnet werden. Ist die Strecke ähnlich wie an deinem Marathon, so lässt sich die Zeit deines Vorbereitungs-Laufes für den Hauptlauf gut verwenden.

Zudem kann man natürlich auch wieder den „Laufzeitenrechner von Roger Kaufmann“ nutzen und sich seine Marathonzeit vorrechnen lassen. Den direkten Link zum Laufzeitenrechner findest du auf unserer Website www.vikmotion.ch/wissen/ in den Downloads der Ruprik Trainingsplanung.

Zuerst kommt jetzt die Erholung

Der Start am Halb-Marathon war besser als jedes harte Training und wird dich fitter machen für den Marathon. Aber wie immer funktioniert dies nur, wenn man sich auch gut erholt von einer solchen Belastung. Bei einem coupierten Lauf kommen noch die Abwärts-Passagen dazu, welche bei vielen Läufern Muskelkater im Oberschenkel verursacht. Diesen sollte man ausklingen lassen, bevor man wieder läuft. Darum gilt jetzt für die zwei Tage nach dem Halb-Marathon Laufverbot! Erst am Mittwoch sollte frühestens das erste Mal wieder ein leichtes Lauftraining stattfinden!

Die wichtigsten Trainings bis zum Marathon

Bis zu deinem Marathon bleiben dir nun noch insgesamt 9 Wochen, um deine Leistungsfähigkeit weiter zu verbessern. Die letzten 2 Wochen dienen der Erholung, somit bleiben 7 Wochen, in denen du an deiner Form feilen kannst. Vor allem die Long Runs und die Marathon-Pace Trainings geben dir die Substanz, den Marathon zu laufen. Diese Trainings werden ergänzt, je nach Trainingsaufwand, mit lockeren Dauerläufen und alternativen Trainingsmethoden.

Long Run

Der „lange Lauf“ ist in den nächsten Wochen einer der wichtigsten Trainingseinheiten. In den letzten 14 Wochen vor dem Marathon solltest du mindestens 6 lange Läufe absolvieren, wo du 2 – 3 Stunden unterwegs bist.

Auch wenn du am Marathon 4 Stunden und mehr benötigen wirst, sollten deine Long Runs nicht über 3 Stunden gehen. Die Belastung des Bewegungsapparates und somit die nötige Erholungszeit nimmt bei Lauftrainings von mehr als 3 Stunden sprunghaft zu.

Hast du bis jetzt keinen Long Run gemacht, bleibt gerade noch genügend Zeit dies umzusetzen. Um das Maximum aus diesen langen Läufen heraus zu holen, beachte folgendes:

Durchführung

Laufe den Long Run am Wochenende und immer morgens, da der Marathon ebenfalls am Morgen starten wird.

Unterlage

Wird dein Marathon grösstenteils Asphalt sein, so erhöhe deine Asphalt-Kilometer. Laufe ein Grossteil deiner Long Runs auf Asphalt. Gewöhne deine Muskulatur somit schon im Training an diesen monotonen Untergrund. So kannst du die Gefahr von Muskelkrämpfen im Marathon stark vermindern.

Verpflegung

Laufe deine Long Runs nüchtern und verpflege dich nur mit Wasser. So trainierst du deinen Fettstoffwechsel und lernst den Körper die Glykogenreserven zu schonen. Wer findet, er könne an einem Sonntagmorgen nicht nüchtern laufen: Probier es aus, es ist reine Gewöhnungssache!

Im Marathon verpflegst du dann natürlich mit Wasser und Kohlenhydraten und es wird umso besser laufen.

Long Run Varianten

Lang und langsam	Dieser Long Run ist vom Tempo her gleichmässig und in der Geschwindigkeit klar langsamer als die angestrebte Marathon-Pace. Er eignet sich ideal für Marathon-Neulinge.
Lang und zügig	Fortgeschrittene holen mehr aus den Long Run Trainings, wenn sie diese nicht zu langsam absolvieren sondern in einem Tempo, das 85% – 90% der Marathon Wettkampfgeschwindigkeit entspricht.
Crescendo	Der Long Run startet langsam und wird z.B. alle 30 Minuten im Tempo gesteigert, bis hin zur Marathon-Pace oder sogar ein kleines bisschen darüber hinaus.
Intervall	Langsame Abschnitte wechseln sich mit schnelleren Abschnitten. Z.B. in 30 Minuten Abschnitten zwischen langsamen Tempo und zügigerem Tempo wechseln.

Marathon-Pace Training

Einmal pro Woche solltest du ein Training machen, bei dem du dein angestrebtes Marathon-Tempo läufst. **Training** Die Gesamtdauer kann bis zu 2 Stunden gehen. Nach dem Einlaufen läufst du z.B. 3x 5km in der Marathon-Pace oder 4x 20 Minuten in der Marathon-Pace. Wie das Training genau aussieht, ist dir überlassen. Versuche aber im Training total 60-90 Minuten in der Marathon-Pace zu laufen, wobei du zwischen den Belastungen jeweils 5 Minuten langsamer läufst.

Verpflegung

Die Marathon-Pace Trainings sind bestens geeignet, um das Verpflegen zu üben und um eigene Produkte (Gel, Riegel, Getränk) auf ihre Verträglichkeit zu testen.

Tempo

Erreichst du deine angepeilte Marathon-Pace in diesen Trainings mehrmals hintereinander nicht, dann hast du dir dein Ziel zu hoch gesteckt und solltest deine Zielzeit für den Marathon anpassen.

Zur Erklärung: Pace

Mit „Pace“ wird im Allgemeinen der Kilometerschnitt in „Minuten pro Kilometer“ gemeint. Als Beispiel: Wer für 14km genau 60 Minuten benötigt, läuft mit einem Kilometerschnitt von 4:17min pro Kilometer. Oder man sagt man läuft in einer 4:17 Pace.

Crosstraining

Alternative Trainingsmethoden wie Schwimmen, Biken, Velo, Inline Skating, usw. schonen deinen Bewegungsapparat und trainieren trotzdem deine Ausdauer. Zudem lässt sich in diesen Sportarten auch mal gut erleben, was es heisst 4 Stunden Sport am Stück zu treiben ohne dass du danach mehrere Tage Erholung brauchst.

Und was dich der Halb-Marathon sonst noch lehrt

Wie gesagt, alles was geklappt hat und dir ein gutes Gefühl gegeben hat, wird dir auch am Marathon Sicherheit geben. Was nicht geklappt hat, wird nun optimiert.

Problem bei	Was ändern
Renneinteilung Rennverlauf	<p>Du bist die zweite Hälfte langsamer gelaufen als die erste Hälfte. Was bedeutet, dass du das Rennen zu schnell angelaufen bist. Übe beim Marathon-Pace Training dein Gefühl fürs Lauftempo zu schulen. Laufe abgemessene Distanzen und schaue erst am Schluss auf die Uhr. Am Marathon darfst du auf keinen Fall schneller anlaufen, als die vorgenommene Pace, auch wenn es sich noch so locker anfühlt. Muss es ja auch, denn beim Marathon musst du dich sogar nach 21km noch frisch fühlen, es geht ja nochmals soweit!</p> <p>Du hast dich schon am Start und während dem ganzen Rennen schlaff und kraftlos gefühlt. Überlege dir, ob die letzte Woche vor dem Rennen evtl. nicht genügend Erholung geboten hat. Stress im Job, hohe Beanspruchung in der Familie, Krankheit, wenig Schlaf und weiteres, kosten dich Substanz, welche dann am Wettkampf fehlt. Nimm jetzt gleich die Agenda zur Hand und blockiere die Marathon-Woche ab. Schaff dir Freiräume und trage in dieser Woche nichts ein, was nicht unbedingt nötig ist. Und lass dies auch dein Umfeld wissen. Du hast dich lange auf den Marathon vorbereitet, lass dir die Form darum nicht durch Unwichtiges verderben.</p> <p>Im Rennen war auf einmal die Kraft/Energie weg (Hungerast, Hammermann, Wand). Dann bist du entweder viel zu schnell angelaufen und hast deine Kohlenhydratreserven zu schnell aufgebraucht (Lösung: langsamer starten) oder deine Speicher waren schon gar nicht genügend gefüllt. Der schlimmste Fall wäre natürlich, wenn du noch zu wenig trainiert bist, die Halb-Marathon-Distanz zu laufen, dann empfehle ich dir aber von einem Marathonstart in 8 Wochen ab. Hast du dich wirklich kohlenhydratreich ernährt die letzten zwei Tage vor dem Rennen? Es muss nicht immer Pasta sein, in den zwei Tagen kannst du dir auch „leere“ Kohlenhydrat-Kalorien reinschütten, damit die Speicher gefüllt sind. Damit sind die eigentlich ungesund, sehr süßen aber fettfreien Nahrungsmittel gemeint, die man sonst nur ab und zu essen sollte: Süßgetränke (Cola, Rivella, Fanta, Eistee, etc.), Basler Lækkerli, Willisauer Ringli, Energieriegel, Energie-Drinks, etc.</p>

Verpflegung	<p>Du konntest dich nicht richtig verpflegen. Übe das Trinken und Essen während deinen Marathon-Pace Trainings. Laufe zudem bei der Verpflegung langsamer oder marschiere zügig, damit du sicher einen Becher erwischst und ein paar Schluck Wasser runter kriegst. Wenn dir die Verpflegung auf den Magen geschlagen hat, dann teste im Training weitere Produkte. Dies ist wichtig, da du am Marathon unbedingt auch Kohlenhydrate (fest oder flüssig ist egal) zu dir nehmen solltest. Nur mit Wasser zu verpflegen, wird zu einem Leistungseinbruch führen, wenn du dein Maximum herausholen willst.</p>
Bekleidung/Schuhe	<p>Du hattest zu heiss. Nehmen wir an, bei deinem Vorbereitungslauf war kurze Hose und T-Shirt-Wetter. Vielleicht noch Cap/Sonnenbrille gegen die Sonne. Alles Zusätzliche war zu viel. Wenn du trotz dieser Bekleidung zu heiss hattest, dann leere dir an den Verpflegungsstellen jeweils etwas Wasser über den Kopf oder nimm einen Schwamm um Kopf, Nacken und Arme nass zu machen.</p> <p>Die Kleider/Schuhe waren nicht optimal. Hat das Shirt oder die Hose deine Haut wundgerieben oder die Schuhe Blasen verursacht? Dann mach dich gleich auf die Suche nach einem anderen Bekleidungsstück, welches du bis zum Marathon noch in den Long Runs und Marathon-Pace Trainings testen kannst. Bei den Schuhen muss man wissen, dass auch der im Vorfeld bequemste Schuh im Wettkampf blasen oder blaue Zehennägel verursachen kann. Ein Wettkampf ist eine Ausnahmesituation. Da geht man ans Limit und stoppt auch nicht, wenn im Schuh mal etwas kratzt. Wenn du findest, dass der Schuh wirklich nicht gepasst hat, dann bleibt genug Zeit, um sogar noch ein neues Paar zu kaufen und während den Long Runs/Marathon-Pace Trainings gut einzulaufen und zu testen.</p>
Zeitmanagement	<p>Du hattest zu wenig oder zu viel Zeit. Lieber eine Stunde zu früh sein, als 2 Minuten zu spät (Die Startzeit wird wegen dir nicht verschoben). Es ist völlig ok, wenn du zwischen Ankunft und Start eine halbe Stunde lang „nichts zu tun hast“</p> <p>Stau vor dem WC. Gewöhne dich daran. Und wenn der Veranstalter die Toiletten-Zahl verdoppeln und verdreifachen würde, es gibt immer Spitzenzeiten, wo es Stau gibt. Wenn du nur pinkeln musst, dann wird es dir niemand übel nehmen, wenn du dazu anstatt auf der Toilette in einem Gebüsch verschwindest.</p>

Der beste Coach bist du selbst! Du weisst selber am besten wie du funktionierst und was dir gut tut. Darum sollten alle Hinweise und Tipps die hier zu finden sind immer als eine Möglichkeit angesehen werden. Du musst nun herausfinden was für dich persönlich das Beste ist!