

Fit für die Königsdisziplin

Das Projekt Marathon

Für viele Hobbyläufer ist die Teilnahme an einem Marathon das Nonplusultra. Die 42,195 km stellen für viele allerdings eine unüberwindbare Distanz dar. Wie Läufer mit einem optimal abgestimmten Trainingsplan ihr Ziel erreichen können, erklärt euch Sebastian Hänsch.

Die Laufszene boomt! Insbesondere die Faszination am Marathon ergreift immer mehr Menschen. Auch für Freizeitläufer gilt: Wer ankommen will, muss sich auf einen Marathon mental einstellen. Der Marathon als Königsdisziplin im Ausdauersport bedarf einer optimalen Vor- und Nachbereitung. In dieser Phase sollte das Freizeitprogramm etwas eingeschränkt werden, um das Projekt Marathon erfolgreich absolvieren zu können.

Gesundheitscheck und Vorbereitung

Ehe die Vorbereitung auf einen Marathon beginnt, sollte zuvor der Hausarzt konsultiert werden. Insbesondere Läufer, die bereits älter als 35 Jahre sind oder aber einer Herz-Kreislauf-Risikogruppe angehören, sollten eine Marathonteilnahme auch vom Gesundheitscheck eines Sportmediziners abhängig machen. Der passive Bewegungsapparat ist beim Marathon von zentraler Bedeutung. Der Körper muss sich an die Veränderungen erst gewöhnen, da er nur ein bestimmtes Maß an Belastung verkraftet. Die Anpassung der Gelenkstrukturen, Bänder und Sehnen an die wachsende Belastung verläuft allmählich. Ein Bodyscreening sollte im Vorfeld muskuläre Dysbalancen, Koordinationsdefizite und Gelenkinstabilitäten an Fuß, Knie und Hüftgelenk ausschließen. Das Marathontraining muss kontinuierlich und systematisch, aber vernünftig dosiert sein, da sonst Entzündungen, muskuläre Probleme und Reizungen auftreten können.

Die Art der Vorbereitung hängt maßgeblich vom jeweiligen Leistungspotenzial und Ziel ab. Zur Trainingssteuerung bieten sich Laktat- und Herzfrequenzmessungen an. Der Coopertest dient einer zusätzlichen Bestimmung der Leistungsfähigkeit. Wettkampferfahrung sollte der Marathonanwärter in einem Zehn-Kilometer-Testlauf sammeln, um sich später dann an einen Halbmarathon heranzutasten.

Die Art der Vorbereitung hängt maßgeblich vom jeweiligen Leistungspotenzial und Ziel ab. Zur Trainingssteuerung bieten sich Laktat- und Herzfrequenzmessungen an. Der Coopertest dient einer zusätzlichen Bestimmung der Leistungsfähigkeit. Wettkampferfahrung sollte der Marathonanwärter in einem Zehn-Kilometer-Testlauf sammeln, um sich später dann an einen Halbmarathon heranzutasten.

Laufstil und Krafttraining

Eine gute, gleich zu Anfang erlernte Lauftechnik spart Kraft, die sich später beim Marathon auszahlt. Zudem beugt ein guter Laufstil Verletzungen vor. Wer seine Körperbeherrschung und Koordinationsfähigkeit verbessert, läuft eleganter und kraftschonender. Folgende Übungen steigern unter anderem die Koordinationsfähigkeit:

- einbeinige Hocke,
- schwingendes Bein im Stehen,
- Zehen und Fersen belasten im Stehen,
- Hopslerlauf,
- Sprünge,
- Kniehebelauf,
- Seitwärtslauf sowie
- Anfersen.

Einmal pro Woche sollte ca. 20 Minuten am Feinschliff der eigenen Lauftechnik gearbeitet werden. Zum Standardrepertoire gehört dabei ein wöchentliches, laufspezifisches Krafttraining für alle am Laufen beteiligten Muskelgruppen, das zur Rumpf- und Gelenkstabilisierung beiträgt. Eine gute, starke Muskulatur schützt die Gelenke nicht nur vor Verschleiß, sondern erleichtert auch den Bewegungsablauf.

Trainingsplanung und Dauerlauf

Für untrainierte Läufer lässt sich die Bewältigung eines Marathons innerhalb eines Jahres realisieren. Guttrainierte Läufer können sich innerhalb von drei



Foto: Polar

TRAININGSPENSUM DER INTENSIVEN MARATHONVORBEREITUNG

- 1. Woche: 30–40 km
- 2. Woche: 40–55 km
- 3. Woche: 45–60 km
- 4. Woche: 50–60 km (hier optimal: 10 km Testlauf)
- 5. Woche: 55–75 km
- 6. Woche: 60–80 km
- 7. Woche: 60–70 km (hier optimal: Halbmarathon)
- 8. Woche: 55–70 km
- 9. Woche: 60–85 km
- 10. Woche: 60–80 km
- 11. Woche: 45–60 km
- 12. Woche: 50–60 km (inklusive Marathon)

Monaten auf einen Marathon vorbereiten. In der Vorbereitung erhöht sich das wöchentliche Laufpensum. Wichtiger Bestandteil des Marathontrainings ist ein langer, langsamer Dauerlauf pro Wo-



Foto: New Balance

Die intensive Marathonvorbereitung beginnt drei Monate vor dem Lauf

che. Um diesen erhöhten Trainingsumfang zu erreichen, ist das durchschnittliche Trainingstempo etwas niedriger als bei einer Vorbereitung für Halbmarathon- oder kürzere Distanzen. Es sollten mehr langsame Dauerläufe und weniger belastende Läufe im Grundlagenausdauerbereich absolviert werden. Die

langsamen Dauerläufe werden bei einem Puls von 65 bis 80 Prozent des individuellen Maximalpulses gelaufen oder individuell per Laktattest bestimmt.

Die intensive Marathonvorbereitung beginnt erst drei Monate vor dem Lauf. Im ersten Monat sollte das wöchentliche Laufpensum ca. 45 bis 60 Kilometer be-

Probelesen und Thermo-Becher sichern!



**2 Monate bodyLIFE
für nur 7,90 €*!**

▶▶ ☎ **0180 165 163**

(14 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz,
Handytarife ggfls. abweichend)

*Preise 2009 inkl. MwSt. gültig für Deutschland.
Abgabe der Thermoheber nur solange Vorrat reicht!

bodyLIFE

Europe's No. 1 For Your Healthy Business

Health and Beauty Business Media GmbH • Karl-Friedrich-Str. 14 - 18 • 76133 Karlsruhe • www.bodylife.com



Stretching erweitert den Bewegungsradius der Muskulatur und fördert die Regeneration

tragen, im zweiten Monat sind es ca. 60 bis 80 Kilometer pro Woche. Spätestens im zweiten Monat der intensiven Vorbereitungszeit ist das gesamte Trainingspensum auf vier wöchentliche Laufeinheiten auszudehnen. Zu den vier Trainingseinheiten gehören ein Intervalltraining (mindestens einmal pro Woche), ein langer, langsamer Dauerlauf im Grundlagenausdauerbereich, ein lockerer Dauerlauf von acht bis 15 Kilometer (etwas langsamer als im Marathon-Renntempo) und ein Tempolauf von sechs bis maximal 12 Kilometer (mindestens im Marathon-Renntempo). Vier wöchentliche Läufe mit dazwischen liegenden Ruhetagen sind ratsamer als ein tägliches Trainingsprogramm. Der wöchentliche lange, langsame Dauerlauf legt mit einer Steigerung von maximal 20 Prozent an Distanz zu. Entscheidend ist dabei die Dauer und nicht das Tem-

po. In den letzten acht Wochen vor dem Marathon ist eine ausreichende Anzahl von langen, langsamen Dauerläufen im Bereich von 28 bis 35 Kilometer zurückzulegen. Um orthopädische Risiken zu minimieren, reicht ein langer Dauerlauf pro Woche aus. Dafür eignet sich in aller Regel das Wochenende, denn Erholung ist danach besonders angesagt. Die Einnahme passender Energiespender für unterwegs wie zum Beispiel Banane und Riegel sollte bereits im Training ausprobiert werden.

Regeneration und Ernährung

Regeneration ist fast genauso wichtig wie das Training. Ganz wichtig für Läufer: Stretching erweitert den Bewegungsradius der Muskulatur und fördert die Regenerationsfähigkeit der Muskeln. Es empfiehlt sich eine Stretchingeinheit von fünf Minuten nach jedem Lauf oder

ein intensiveres Stretching von ca. 30 Minuten einmal pro Woche. Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren können für das nötige Ausgleichsprogramm zum Laufen sorgen. Ebenso wichtig ist es, dem Körper Ruhephasen einzuräumen. Im Schlaf werden Energiespeicher wieder aufgeladen und das Immunsystem stabilisiert. Regelmäßige Saunagänge entspannen, sorgen für eine verbesserte Dehnbarkeit der Muskulatur und lockern die Gelenke. Als Alternative kann auch ein heißes Entspannungsbad genommen werden.

Wer läuft, verbraucht Kohlenhydrate, Wasser und Mineralstoffe. Direkt nach dem Laufen ist es wichtig, viel Mineralwasser zu trinken, um den Wasserverlust auszugleichen. Der Erholungsprozess ist mit einer ausgewogenen Ernährung zu unterstützen. Die besten Snacks und Drinks vor und nach dem Laufen sind frisches Obst, besonders Bananen für schnelle Energie, und Fruchtsaftschorlen. Von Diäten ist in der Vorbereitungszeit eines Marathons generell abzuraten.

Ausrüstung und Laufschuhe

Funktionelle Laufbekleidung hilft bei Kälte, die Körperwärme zu speichern und bei Hitze, den Schweiß abzutransportieren. Der Vorteil von Socken aus Kunstfasern ist, dass die Feuchtigkeit nach außen gelangen kann und der Wärmeaustausch gut funktioniert. Somit bleibt der Fuß fast trocken. Laufschuhe sind der wichtigste Ausrüstungsgegenstand, die ein Läufer braucht. Bei der Ausrüstung kann man fast überall sparen, nur bei den Schuhen nicht. Denn die gesamte Belastung und Kraftübertragung geschieht durch die Füße: Bei jedem Laufschritt muss der Körper das Zwei- bis Dreifache seines Körpergewichts abfangen. Wer mindestens dreimal in der Woche läuft, sollte in ein zweites Paar investieren, die im Wechsel zu tragen sind. Die Haltbarkeit eines Laufschuhs liegt bei ca. 1.000 Kilometern oder maximal zwei Jahren.

WORAUF ES BEIM LAUSCHUH-KAUF ANKOMMT

- Den Laufschuh immer in einem Fachgeschäft mit individueller Kaufberatung kaufen
- Schuhe am Nachmittag oder nach dem Training kaufen, dann hat sich der Fuß bereits ausgedehnt
- Socken mit guter Passform anziehen, die man auch beim Laufen benutzt. Sie dürfen nicht scheuern oder Falten werfen. Kunstfaser hält Füße fast trocken
- Verkäufer über Trainingsvorhaben informieren: Laufdistanz, Laufstil, Laufuntergrund usw.
- Alte Laufschuhe mitnehmen: Am Abrieb der Außensohle kann der geschulte Verkäufer den Laufstil beurteilen und die Fußstellung mit dem richtigen Laufschuhpaar stützen und Fehlstellungen vorbeugen
- Bewegung analysieren und Laufanalyse machen: Videoanalyse auf einem Laufband und die Schuhe in Aktion ausprobieren
- Mehrere Größen anprobieren. Wichtig ist der Sitz im Fersen- und Spannbereich. Im Zehenbereich kann ruhig eine Daumenbreite Platz sein



Sebastian Hänsch | schloss eine Berufsausbildung als staatlich geprüfter Physiotherapeut ab und studierte Sportwissenschaften. Er war unter anderem als Studiuleiter bei Köln tätig, später übernahm er die Trainingsleitung in einer der größten Fitnessanlagen Deutschlands. Seit Januar 2006 ist der unabhängige Personal Trainer im gesamten Rhein-Main-Gebiet tätig.