

Vom Fitness Jogging zum Halbmarathon

von Herbert Steffny, Titisee

Marathon ist das „Matterhorn des kleinen Mannes“, eine echte Herausforderung und für viele ist der Wunsch einen Marathon zu laufen, der Anlaß für ein jahrelanges Fitnessstraining. Doch bevor der Traum die Königsdistanz zu bewältigen in Erfüllung geht, sollte man erst einmal die Halbmarathonstrecke bewältigen. Auch dafür bedarf es einer gründlichen Vorbereitung. Ein spörterfahrener Arzt sollte grünes Licht geben. Die überflüssigen Pfunde wurden bereits auf ein Mindestmaß reduziert. Der Trainingsumfang und ein langer Lauf am Wochenende werden nun schrittweise gesteigert. Spätestens jetzt sollte man sich ordentliche Laufschuhe leisten. Ausreichend Schlaf, vollwertige Ernährung und Gymnastik sind trainingsbegleitend notwendig. Marathon und auch die halbe Distanz ist nichts für Ungeduldige. Jahrelanges Training zahlt sich aus. Der Körper braucht für viele biologische Anpassungen und die notwendige orthopädische Stabilität Monate bis Jahre. Ziel des nachfolgenden Plans ist es beim Halbmarathon gut anzukommen! Die Zeit ist zweitrangig. Wenn das erste Mal gelingt, hat man beim zweiten Halbmarathon Versuch oder auch beim Marathon genug Erfahrung, um „auf Zeiten“ zu laufen. Wo und wann Wettkämpfe in ihrer Region stattfinden, erfahren Sie beim Laufftreff, Sportgeschäft, aus Laufmagazinen oder im Internet unter www.leichtathletik.de auf den Breitensportseiten (Volkslaufkalender).

Ausgehend von einer wenigstens einjährigen regelmäßigen Ausdauerbasis mit drei Laufeinheiten und mindestens 20 Kilometer pro Woche, beginnt die spezielle Vorbereitung 12 Wochen vor dem Halbmarathon. Das Training wird variabler. Der längste Lauf sollte bereits 10 bis 12 Kilometer erreicht haben. Der Wochenplan besteht aus ein bis zwei Dauerläufen, einer flotten Einheit und einem längeren, aber langsamen Dauerlauf. Im Laufe des Trainingsplans wird der Trainingsumfang auf viermal pro Woche gesteigert. Am besten sucht man eine flache Strecke mit ebenem Waldboden und vermessenen Kilometerabschnitten (Radweg entlang Landstraße, selbst vermessene Strecke mit Fahrradcomputer) und rechnet auf die Gesamtdistanz hoch. Die Kontrolle und gleichmäßige Einteilung des Trainingstempos fällt dadurch leichter. Im Wettkampf sollte man später Zwischenzeiten hochrechnen können. Tempoläufe kann man auch in einem Stadion durchführen. Sinnvoll und praktisch ist die Nutzung eines Herzfrequenzmessers.

Wichtig für das spezielle Halbmarathontraining ist der sonntägliche lange Lauf. Das Tempo sollte mit 70 Prozent deutlich langsamer als bei den normalen kürzeren Dauerläufen sein, die ein wenig flotter bei 70-80 Prozent des Maximalpulses gelaufen werden. Beim Trainingsplan wird das Tempo in Prozent der maximalen Herzfrequenz angegeben. Ihren Maximalpuls können Sie nach der Formel $220 - \text{Lebensalter}$ abschätzen. Eine 40jährige Frau hätte einen Maximalpuls von etwa 180. Davon sind 70 Prozent 126. Genauer wäre die Ermittlung des Maximalpulses (siehe Bücher im Anhang). Ein Puls von 120 bis 130 wäre das richtige Tempo des langen Laufes. Ziel der immer länger werdenden Läufe ist die Vergrößerung der Energiespeicher, Fettstoffwechseltraining, verbesserte Durchblutung (Kapillarisation), orthopädische Gewöhnung und auch die Angst vor der langen Strecke zu verlieren. Wer sich zwei Wochen zuvor vorsichtig bis auf 18 Kilometer an die Halbmarathondistanz heran gearbeitet hat, der wird mit Ausruhen und vom Adrenalin beflügelt am Wettkampftag die letzten Kilometer auch noch schaffen. Beim langen Dauerlauf sollte insbesondere bei Wärme unterwegs unbedingt getrunken werden, da die Wasserverluste hoch sein können. Bei über 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz kommen Sie außer Atem (anaerobe Schwelle). Im Halbmarathontraining sollten die längeren Tempoheiten nicht schneller als 85 Prozent sein, d.h. Sie bleiben gerade noch im Sauerstoffgleichgewicht (im grünen Bereich) ohne zu hecheln oder zu japsen!

Einige vorbereitende Testwettkämpfe sollten zum Erfahrung sammeln unbedingt eingeplant werden. Das wäre der optimale Weg der Vorbereitung. Aus den 10km Testwettkämpfen können Sie errechnen, was für eine Zeit später realistisch über Halbmarathon drin ist. Beim ersten Zehner machen Sie vielleicht noch Fehler, gehen zu schnell an oder auch zu langsam. Beim Zweiten laufen Sie wohl eine aussagekräftigere Zeit, die Sie nun hochrechnen können. Ihre mögliche Halbmarathonzeit als Debütant entspricht der Zehnerzeit multipliziert mit 2,333. Wer 10km in 55 Minuten läuft, kann also etwa 2:08 Stunden anvisieren ($55\text{min} \times 2,333 = 128\text{min}$). Nun können Sie die mögliche Durchgangszeit pro Kilometer errechnen und die Tempoläufe in der vorletzten Woche entsprechend gestalten (z.B.: $128 / 21,1 = 6:04$ min pro Kilometer, also 3x 3km in 18:12min). Wem das zu akademisch ist, kann diese Einheit durch folgende Tempowechselläufe (Fahrtspiel) ersetzen: (3x 15-20 Minuten flott bei 85 Prozent, dazwischen 10 Minuten langsam Traben bei 70 Prozent). Bei allen flotten Trainingseinheiten und Wettkämpfen sollten Sie sich die ersten 10 Minuten langsam einlaufen und auch am Ende 5-10 Minuten locker auslaufen. Bei diesen Einheiten sind daher in der Tageskilometerzahl (letzte Spalte) auch das langsame Ein- und Auslaufen mit einberechnet. Diese Tageskilometer dienen nur der groben Orientierung. Sie sind für einen Läufer, der seine Dauerläufe mit einer Geschwindigkeit von ca. 6:20 pro Kilometer trainiert hochgerechnet.

12 Wochenplan bis zum Halbmarathon

Abkürzungen: DL = Dauerlauf (70-80% maxHF), lgDL = langer Dauerlauf (70%maxHF), TDL = Tempodauerlauf (80-85% max HF), FSP = Fahrtspiel, Tempowechsellaufen bei 85-90% maxHF (beim flotten Abschnitt) und 70% (in der Trabpause dazwischen), HM-Tempo = errechnetes Halbmarathontempo

1. Woche (ca.25km):

ca. Tageskilometer

Tag	Einheit	ca. Tageskilometer
Mo	-	-
Di	-	-
Mi	DL 40min	6
Do	-	-
Fr	DL 50min	7
Sa	-	-
So	lgDL 80min	12

2. Woche (ca.31km):

ca. Tageskilometer

Tag	Einheit	ca. Tageskilometer
Mo	-	-
Di	DL 40min	6
Mi	-	-
Do	DL 50min	7
Fr	-	-
Sa	DL 40min	6
So	lgDL 80min	12

3. Woche (ca.31km):

ca. Tageskilometer

Tag	Einheit	ca. Tageskilometer
Mo	-	-
Di	DL 50min	7
Mi	-	-
Do	DL 40min	6
Fr	-	-
Sa	TDL 50min (darin 30min 80%maxHF)	8
So	lgDL 70min	10

4. Woche (ca.35km):

ca. Tageskilometer

Mo	-	-
Di	DL 50min	7
Mi	-	-
Do	DL 40min	6
Fr	-	-
Sa	TDL 50min (darin 30min 80-85%maxHF)	8
So	lgDL 90min	14

5. Woche (ca.27km):

ca. Tageskilometer

Mo	-	-
Di	DL 50min	7
Mi	-	-
Do	DL 40min	6
Fr	-	-
Sa	-	-
So	10km Testrennen (85-90% maxHF)	14

6. Woche (ca.32km):

ca. Tageskilometer

Mo	-	-
Di	DL 40min	6
Mi	-	-
Do	DL 50min	7
Fr	-	-
Sa	DL 30min	5
So	lgDL 90min	14

7. Woche (ca.36km):

ca. Tageskilometer

Mo	-	-
Di	DL 40min	6
Mi	-	-
Do	DL 40min	6
Fr	TDL 60min (darin 40min 80-85%maxHF)	10
Sa	-	-
So	lgDL 90min	14

8. Woche (ca.37km):

ca. Tageskilometer

Mo	-	-
Di	DL 40min	6
Mi	-	-
Do	DL 40min	6
Fr	FSP 5x6min bis 90%maxHF, dazw.6min Trab	10
Sa	-	-
So	lgDL 95min	15

9. Woche (ca.28km):

ca. Tageskilometer

Mo	-	-
Di	DL 50min	7
Mi	-	-
Do	DL 40min	6
Fr	-	-
Sa	-	-
So	10km Wettkampf voll gelaufen (um 90% maxHF)	15

10. Woche (ca.39km):

ca. Tageskilometer

Mo	-	-
Di	DL 40min	6
Mi	-	-
Do	DL 40min	6
Fr	DL 60min	9
Sa	-	-
So	lgDL 115min	18

11. Woche (42km):

ca. Tageskilometer

Mo	-	-
Di	DL 60min	9
Mi	-	-
Do	3x3km im HM-Tempo, dazw.6min Trab	13
Fr	-	-
Sa	DL 40min	6
So	lgDL 90min	14

12. Woche (36km):

ca. Tageskilometer

Mo	-	-
Di	DL 40min	6
Mi	-	-
Do	DL 40min	6
Fr	-	-
Sa	-	-
So	Der Halbmarathon! - Viel Glück!	24

Herbert Steffny

- Diplombiologe, Geschäftsführer Herbert Steffny Run Fit Fun GmbH, Titisee
- 13facher Deutscher Meister, Olympiateilnehmer, Marathon Bronze Medaille bei der Europameisterschaft 1986 Stuttgart, u.a. dreifacher Frankfurt Marathonsieger,
- veranstaltet seit 1989 Lauf- und Management Fitness Seminare
- Marathon Trainer u.a. von Joschka Fischer
- Bestseller Buchautor: „Walking“, „Perfektes Lauftraining“, „Perfektes Marathontraining“, „Perfektes Lauftraining - Das Ernährungsprogramm“, alle Südwestverlag, München

Info, Kontakt: www.herbertsteffny.de