

Vor und nach dem Marathon

Nach dem Marathon ist vor dem Marathon hätte Sepp Herberger gesagt, und auch der frühere Bundestrainer Wolfgang Heinig war nicht weit entfernt mit seinen 12-Wochen-Programmen und vier Marathonstarts im Jahr für seine Ehefrau Kathrin Dörre. Aber bisschen abwechslungsreicher sollte es schon sein.

VON MANFRED STEFFNY

Zählt man die Wochenkilometer vor und nach einem Marathonlauf zusammen, so kommt man oft auf die geringste Zahl über Monate hinweg, obwohl mittendrin ein 42-km-Lauf thront. Statistisch könnte dies wie folgt aussehen, wenn frühzeitig „getapert“ wird, um Kraft zu sammeln und dann ziemlich gefaulenzt, 10-10-0-10-0-0-42 = 72 km und 0-0-6-0 6-10-0 = 22 km. Das macht dann mal gerade 84 km in zwei Wochen, und das für Leute, die sonst 60-100 km in der Woche trainieren. Schlimm ist das nicht, der Körper braucht schon mal Ruhe, ob es effektiv ist, darüber streitet man sich. In Südafrika, wo ein richtiger Lauf erst bei 56 km anfängt (Two Oceans) und erst der Comrades (89 km) die richtige Herausforderung ist, empfiehlt man allen Ernstes, eine Woche nach dem Wettkampf überhaupt nicht zu laufen. Das hat natürlich auch mit dem ständigen bergauf-bergab auf diesen Strecken zu tun, die einen anschließend alle Muskeln und Knochen spüren lässt.

Ich würde mit der Anstrengung näher herangehen und auch früher wieder laufen, um nicht aus dem Laufrhythmus zu kommen. Sagen wir mal so: 15-10-0-8-0-6-42 = 81 km und 6-0-8-0-10-0-12 = 36 km. Das sind immerhin 117 km in zwei Wochen.

Aber rein läuferisch sind diese beiden Wochen um den Marathon nicht so entscheidend. Da sind andere Dinge wichtiger. Es geht eher darum, erst einmal die Leistungsfähigkeit zu optimieren und dann die Erholungsfähigkeit zu beschleunigen. Rein läuferisch sieht das so aus, dass man nicht zwei Tage vor dem Rennen pausiert und so in dieser Zeit nicht in seinen Körper hineinhorchen kann. Gewiefte Autofahrer überprüfen ihr Fahrzeug schon mal im Leerlauf bergab und achten darauf, ob was scheppert oder schleift. Ergo sollte man leicht joggen. Nachher, wenn man breit ist vom harten Straßenlauf, hilft ein halbstündiger Jog in den ersten zwölf Stunden nach dem Marathon einem regelrecht auf die Beine. Da haben sich die Ermüdungsstoffe noch nicht festgesetzt und können die kleinen Mini-Entzündungen besänftigt werden. Die Wun-

den müssen geleckert werden – im übertragenen Sinne. Reines Gift ist es, sich nach dem Marathon ins Auto zu setzen und 200 bis 400 km nach Hause zu fahren.

Was ich nicht empfehle, ist direkt nach dem Marathon zu duschen. Wichtig ist nur ein Kleiderwechsel. Die dampfige Luft, der glitschige Untergrund sind für Kreislauf und Glieder gefährlicher, als wenn man den Schweiß rückresorbieren lässt. Der stinkt auch gar nicht mehr nach einem Marathon, da ist der ganze Dreck schon nach einer Stunde draußen. Ein feuchtes Tuch und ein halber Eimer Wasser im Wagen genügt oft. Warum ist wohl Mizuko Noguchi, die Olympiasiegerin, in St. Moritz nach dem Training im Bad so ausgerutscht, dass sie auf einen Start beim Berlin-Marathon verzichten musste? Weil sie erschöpft war und auf wackligen Beinen nach einem harten Training. So was passiert schneller als gedacht.

Aquajoggen ist das Beste, was man nach einem Marathon tun kann. Wer das eine halbe Stunde oder länger durchzieht, wundert sich, wie leicht die Beine trotz der 42 km am folgenden Tag sind. Immobil im Thermalbad mit möglichst schwefelhaltigem Wasser ist vielen sympathischer und genau so gut. Man liest immer wieder den Ratschlag, mal solle nach einem Marathon nicht in die Sauna gehen. Das muss man differenzieren. Nach einem kalten oder verregneten Lauf weckt der Saunagang mit zwischenzeitlichen Erfrischungen im Wasser die Lebensgeister. Man muss sich nur auf die unterste Stufe setzen oder legen und das auch noch möglichst in der Nähe der Tür. Da sind es nur 40° C – und das tut auch nach einem Marathon gut.

Essen und trinken sollte man das Gleiche vor und nach einem Marathon. Erst benötigt man einen Kohlenhydrat-Speicher und dann muss dem Mangelzustand abgeholfen werden. Erst geht man gut hydriert mit Flüssigkeit und Elektrolyten ins Rennen und dann gleicht man die Verluste wieder auf. Für den, der nach einem Ma-



Das magische Kilometerschild ist erreicht.

Foto: Mast

rathon kein stilles Wasser oder süße Getränke mehr sehen und schmecken mag, habe ich allerdings großes Verständnis. Man sollte sich jedoch mit alkoholischen Getränken vor- und nachher einschränken. Erst ist es für den Lauf nicht gut und nachher für den doch geschwächten Stoffwechsel erst recht nicht. (Die Sünder fahren dennoch zum Médoc-Marathon!)

EIN GUTER RAT, STEIG AUFS RAD!

Warum immer nur die vertikale Bewegung „trapp, trapp“ des Laufens? In der ersten Woche nach einem Marathon kann niemand seine Kondition verbessern, weil die besten Trainingsreize zwischen 70 und 80% liegen und man mit dem Marathon bei 100% liegt und dem Regenerationstraining bei 50%. Also ist alternatives Training angesagt, und da ist der runde Tritt auf dem Rad am besten. Ersatzweise ist auch eine andere Ausdauersport wie Schwimmen oder Skaten möglich. Der zeitliche Anteil der Gymnastik sollte ausgedehnt werden. Und Kräftigungsgymnastik darf auch dabei sein. Es ist erstaunlich, dass man z.B. ein moderates Krafttraining nach einem Marathon sehr gut verkräftet, weil andere Muskelpartien angesprochen werden. So kann man durch eine Verschiebung der Schwerpunkte die Zeit nutzen und sich z.B. im Fitness-Studio belasten. Auch die Sprintfähigkeit wurde beim Marathon nicht angesprochen. Ein paar kurze Steigerungen tun auf einmal überhaupt nicht weh, während der Dauerlauf schmerzt. Der erfahrene Marathonläufer kann von einer gewissen Klasse ab sechs Tage nach den 42 km z. B. 10x100 m oder 20x50 m als submaximale Sprints ins Training einbauen, ehe er ca. zwei Wochen nach dem Marathonrennen wieder ein normales Lauftraining aufnimmt.