

Halbmarathon ist keine halbe Sache

Der Halbmarathon ist keine halbe Sache und darf es auch nicht sein. Doch immer mehr Marathon-Veranstalter füllen ihre Meldelisten mit den 21,1 km als Nebenwettbewerb auf. Hier sieht man zunehmend Leute, die ein langsames Tempo als die Teilnehmer der vollen Strecke laufen, sich aber trotzdem mit der gleichen Medaille als Marathon-Finisher feiern lassen wollen. Mit ihren 7 km/h bringen sie dann auch noch das Marathonfeld und die Organisation durcheinander. Das muss nicht sein, außer Fußkranken kann jeder gesunde Mensch die 21,1 km in 2:30 Stunden laufen. Oder er sollte es sein lassen bzw. durch ein Zeitlimit aus der Wertung fallen.



Halbmarathonläuferinnen in Mainz. Zusammen ergibt die Leistung des doppelten Lottchens mit Kopftuch in orange auch 42 km. Foto: Mast

VON MANFRED STEFFNY

Jogging-Wettbewerbe sind 5 km oder 10 km, was länger ist, sollte nicht als Jedermannslauf für Untrainierte angeboten werden. Ich persönlich kann zwar einen Basketball höher werfen als der Korb, würde mich aber nie als Basketballer bezeichnen oder zu einem Spiel antreten. Anders im Marathonlauf, der nach amerikanischem Vorbild zur Fußwanderung durch die Städte ausartet. Die Versicherung in vielen Meldungen, dass man gesund und trainiert sei, wird von „Adabeis“ – für Nichtbayern Wichtigtuer, die überall dabei sein müssen – nicht einmal gelesen. Um so wichtiger ist es, dass erfahrene Läufer im Lauftreff, im Betriebssport oder bei zufälligen Gruppen am Parkplatz ihr Wissen weiter geben. Da spielen Lafschuhe oder Laufstil noch die geringste Rolle. Die Kondition mussaufgebaut werden.

Ein Untrainerter schafft ungefähr die dreifache 10-km-Zeit im Halbmarathon. Das heißt also, mit 50 min über 10 km kommt er/sie gut auf 2:30 h. Da sind zu schnelle erste Hälfte und mehrfache Gehpausen in der zweiten Hälfte schon einberechnet. Überhaupt, die 10-km-Zeit ist für Halbmarathon-Anfänger eine gute Richtschnur. Man sollte bis 50 Jahre 50 min über 10 km schaffen, um in einem Halbmarathon gut über die Runden zu kommen. Das ist für gesunde, nicht übergewichtige Menschen so etwas wie die Sollzeit im 10-km-Lauf. Fast alle erreichen diese Zeit mit einem Jahr regelmäßigem Training von drei- bis vier-

mal wöchentlich. Ist man über 50 Jahre alt, kann man grob mit einem Malus von einer Minute pro Jahr rechnen, also 55 min mit 55 Jahren, 60 min mit 60 Jahren und tatsächlich auch 80 min mit 80 Jahren. Diesem 80-Jährigen würde ich aber keinen Halbmarathon mehr empfehlen. Selbst mit idealer Ausdauer, die nicht 10 km mal drei, sondern mal 2,21 beträgt, wäre eine Leistung unter 3 h gerade so möglich. Realistisch ist eine Zeit von 2:30 h bei einer Ausgangsleistung über 10 km von 60 min, wenn man 3-4 Mal wöchentlich trainiert.

Dies ist auch mit kurzer Vorbereitung zu schaffen, was im Marathonlauf bedenklich wäre. Der Grund ist, dass mit Training die Glykogenreserve als abbaubare körpereigene Kohlenhydrate für die 21 km reicht. Man braucht auch keine langen Läufe von 25 oder 30 km, sondern kann sich ggf. mit 2-3 Läufen über 15 km in 90 min begnügen.

Der folgende Trainingsplan ist für Anfänger, die unter 2:30 h (erste Tempoangabe) laufen wollen, oder für etwas Fortgeschrittene, die 2:15 h laufen wollen (zweite Zeitangabe). LDL bedeutet langsamer Dauerlauf im Tempo von ca. 7:30 min/km für 2:30-Zielläufer und 6:30 min/km für 2:15-Zielläufer. Es sollte auf wechselndem Boden trainiert werden, jedoch in flachem Gelände. Wichtig ist, dass man Füße, Schritt- und Schrittfolge an Asphalt gewöhnt, denn auf diesem Untergrund findet der Wettkampf statt.

1. Woche:

Mo, Di 30 min LDL Wald, Park
Mi, Do 30 min LDL Wald, Park
Fr, Sa, So 45 min LDL Wald, Park

2. Woche:

Mo, Di 45 min LDL Asphalt
Mi, Do 60 min DL (7:00 min/km bzw. 6:00 min/km) Asphalt
Fr, Sa, So 45 min LDL Wald, Park

3. Woche:

Mo, Di 30 min DL (5 bzw. 4,3 km) Asphalt
Mi 90 min DL (13 bzw. 15 km) Asphalt
Do, Fr 30 min LDL Wald/Asphalt
Sa, So 45 min LDL Wald/Asphalt

4. Woche:

Mo, Di 45 min LDL Wald, Park
Mi für 2:30 h: 100 min DL
ca. 15 km Asphalt
für 2:15 h: 90 min DL
ca. 15 km Asphalt
Do, Fr 45 min LDL Wald, Park
Sa, So 60 min DL (7:00 min/km bzw. 6:00 min/km), Asphalt

5. Woche:

Mo, Di 30 min Joggen
Mi für 2:30 h ca. 60 min LDL,
für 2:15 h ca. 70 min LDL
Do, Fr 45 min LDL Asphalt
Sa, So 45 min LDL Wald, Park

6. Woche:

Mo, Di 60 min LDL (ca. 9 km) Wald, Park
Mi, Do 4 km 7:00 min/km
bzw. 4 km 6:00 min/km Asphalt
Fr 30 min Joggen Wald, Park
So Halbmarathon-Wettkampf Asphalt