



## Halbmarathon mit condition - Teil IV

# Die Zielgerade ist erreicht

**D**er Herbst steht vor der Türe. Das merkt der Läufer nicht nur daran, dass er die Trinkflasche beim lockeren Dauerlauf zu Hause lassen kann, sondern auch am immer dichteren Wettkampfkalendar. Die Monate September und Oktober sind in unseren Breitengraden die Wettkampfmonate schlechthin. Wer monatelang fleißig Trainingskilometer gesät hat, der kann jetzt die Ernte in Form einer guten Halbmarathonzeit einfahren. Die Zielgerade auf dem Weg zu einer tollen 21,1-km-Zeit oder zum erstmaligen Bewältigen der Halbmarathon-Distanz ist erreicht.

### Das 100-Minuten-Ziel: 10 km „voll Stoff“

Auch für den Halbmarathon gibt es Formeln, aufgrund derer man die Leistungen auf der exakt 21.095 Meter langen Distanz mit denen auf kürzeren und längeren Laufstrecken vergleichen kann. Besonders hilfreich ist im Vorfeld der Vergleich mit den 10 km. Denn über diese Distanz kann jeder, der auf das Ziel Halbmarathon hin trainiert, problemlos drei Wochen vor dem 21,1-km-Rennen einen Testlauf „voll Stoff“ absolvieren. Dabei wird der aktuelle Leistungsstand hervorragend dokumentiert.

Gegenüber den 10 km lautet die Umrechnungsformel: aktuelle 10-km-Zeit mal 2,21 = realistische Halbmarathon-Zeit. Diese Zeit ist aber nur bei bereits vorhandener Rennpraxis und gut ausgebildeter Ausdauer möglich, also einem Trainingsaufbau, der auf die Halbmarathon-Distanz hin ausgerichtet ist. Wer sich nicht speziell auf die 21,1 km vorbereitet hat, muss Abstriche machen. 10-km-Spezialisten, die lediglich einen Abstecher auf die gut doppelt so lange Distanz wagen, sollten mindestens zwei Minuten hinzurechnen. Läufer, die noch kein Trainingsjahr auf dem Buckel haben, eher 3-5 Minuten addieren.

Die Testlauf-Auswertung ergibt für den späteren Halbmarathon folgende Zeiten:

10 km	21,1 km
27:08	1:00:00
31:40	1:10:00
36:12	1:20:00
40:43	1:30:00
43:00	1:35:00
45:15	1:40:00
47:31	1:45:00
49:46	1:50:00
54:18	2:00:00
58:49	2:10:00

Drei Wochen vor dem Halbmarathonziel ist der 10-km-Test optimal platziert. Zwei Wochen davor sollten ihn nur noch alte Laufhaudegen mit einiger Wettkampferfahrung angehen. Ganz und gar verboten ist ein Testlauf mit voller Power – egal über welche Streckenlänge – in der letzten Woche vor dem 21,1-km-Rennen. In den letzten Tagen kann die Zielstellung nur noch optimale Erholung lauten. Deshalb sind auch zusätzliche Trainingseinheiten in dieser Zeit tabu. Die könnten vielleicht das schlechte Gewissen beruhigen, im Hinblick auf eine optimale Leistung sind sie jedoch völliger Quatsch.

Mit dem Test über die kurzen 10 km bekommen wir eine ganz wichtige Leitlinie für den 21,1 km langen Wettkampf in die Hand. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem eine elementare Weichenstellung für ihr Halbmarathonrennen fällt. An den Zeiten aus dem Testlauf zeigt sich, welche Zielzeit für das 21,1 km lange Rennen realistisch ist. Wer eine Zeit zwischen 44 und 46 Minuten lief, kann mit Optimismus auf die Halbmarathon-Herausforderung in 100 Minuten schauen. Alle anderen sollten den Mut besitzen, ihre Zielstellung gemäß dem aktuellen Leistungsvermögen nach oben oder unten zu revidieren.

Denn die richtige Einteilung – sprich ein gleichmäßig gelaufenes Rennen – ist die Grundvoraussetzung für eine optimale Endzeit. Bei den weltweit besten Halbmarathonläufern liegen zwischen den schnellsten und langsamsten Kilometern nur wenige Sekunden. Natürlich sind bei den oben genannten Umrechnungszeiten gute Wettkampfbedingungen vorausgesetzt. Starker Wind, eine anstei-

gende Strecke oder Behinderungen beim Start müssen individuell in die Überlegungen einbezogen werden.

Eine weitere Möglichkeit zur Steuerung der Wettkampfgeschwindigkeit ist das Laufen mit dem Herzfrequenzmesser. Was im Trainingsalltag innerhalb weniger Jahre zum selbstverständlichen Normalfall wurde, bedarf im Wettkampf zusätzlicher Erfahrung. Denn wer sich bei Rennen an der Pulsuhr orientieren will, der muss bestimmte Grundlagen kennen, um seine Werte richtig einordnen zu können. Sonst zieht er womöglich die falschen Schlüsse aus den Messzahlen.

So muss die ganz normale und für die Wettkampfleistung durchaus förderliche Nervosität vor dem Rennen in die Analyse einbezogen werden. Stresshormone treiben den Puls in die Höhe. Kurz vor dem Startschuss zeigt die Pulsuhr bei nervösen Läufern Werte an, die sie normalerweise nur im Dauerlauf ermittelt. In diesem besonderen Fall ist das aber eben kein Warnzeichen für eine Infektion und auch die Uhr hat keinen Defekt. Einfach

Auf schattigen Wegen lässt sich auch bei Hitze passabel laufen.





nur Vorstartstress! Ausgesprochen ruhige, abgeklärte Menschen stellen lediglich ein minimales Ansteigen fest.

Knapp 90 % der maximalen Herzfrequenz sind der für einen Wettkampf über 21,1 km anzupfeilende Wert. Jedoch gibt es deutliche individuelle Unterschiede. Am effektivsten ist es, auf eigene Erfahrungswerte aus früheren Rennen zurückzugreifen. Deshalb ist es auch sinnvoll, mit einem Herzfrequenzmesser zu laufen, wenn man sich nicht nach den Werten richten will. Schließlich sind nach dem Rennen – je nach Güte des Herzfrequenzmessers – etliche Auswertungsmöglichkeiten gegeben. Wer sich mit *condition* in den letzten Monaten die läuferischen Grundlagen für eine Halbmarathonzeit von 100 Minuten – also 1:40 Stunden – erlaufen hat, für den kann der Countdown für die letzten 22 Tage wie folgt aussehen:

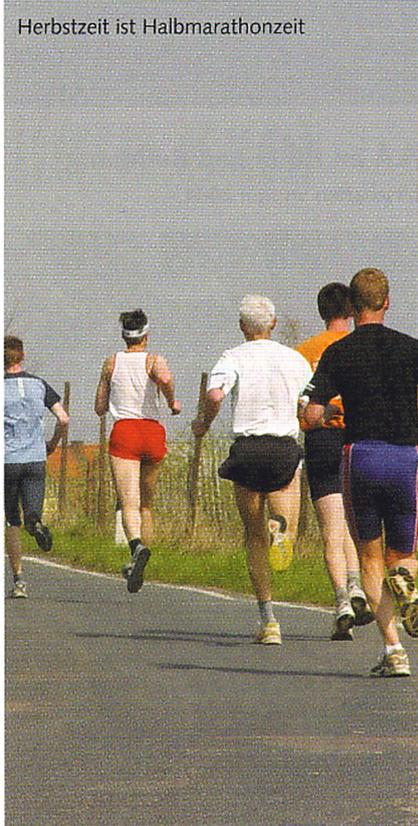
So	10 km Test-Wettkampf
Mo	–
Di	30 min Dauerlauf – 60 % Hfmax
Mi	–
Do	70 min Dauerlauf – 70 % Hfmax
Fr	–
Sa	45 min Dauerlauf – 70 % Hfmax
So	100 min Dauerlauf – 65 % Hfmax
Mo	–
Di	15 min Einlaufen, Tempoläufe: 3 x 3 km in je 14:40, zehn min Auslaufen
Mi	30 min Dauerlauf – 60 % Hfmax
Do	70 min Fahrtspiel
Fr	–
Sa	40 min Dauerlauf – 65 % Hfmax
So	90 min Dauerlauf – 60-70 % Hfmax
Mo	–
Di	15 min Einlaufen, Tempoläufe: 6 x 1 km in je 4:44, 10 min Auslaufen
Mi	30 min Dauerlauf oder Pause
Do	40 min Dauerlauf – 65 % Hfmax, darin drei Steigerungen
Fr	–
Sa	30 min Dauerlauf
So	Halbmarathon in 1:40 h

*(Die Prozentwerte beziehen sich auf die Herzfrequenz. Sie geben an, mit welcher Intensität gelaufen wird. „60 % Hfmax“ bedeutet also, dass mit 60 % der maximalen Herzfrequenz gelaufen werden sollte.)*

### Mit Spaß ankommen: Kein Tempotest!

Wer sich als Anfänger nicht um Endzeiten kümmert, sondern sein Ziel darauf ausrichtet, mit Spaß zum ersten Mal ein Rennen jenseits der 20-km-Marke zu finishen, der braucht keinen

Herbstzeit ist Halbmarathonzeit



10-km-Tempotest. Statt des schnellen Wettkampfs steht für den Anfänger zwei Wochen vor dem 21,1-km-Rennen der längste Vorbereitungslauf bevor. Auch das ist eine nicht zu verachtende Herausforderung!

Das auf den halben Marathon ausgerichtete Training hat einen großen Vorteil gegenüber der Marathonvorbereitung: Man muss nicht so extrem lange Vorbereitungsäufe absolvieren, um das angepeilte Rennen mit Anstand zu bewältigen. Aber auch die Distanz Halbmarathon enthält das Wort Marathon. Und so ein halber Marathon ist eine ganz schön mächtige Laufportion, die man nicht unterschätzen darf.

Wer sich als Anfänger in den letzten vier Monaten nach den *condition*-Trainingsanweisungen vorbereitet hat, erreicht mit dem folgenden Plan für die vier letzten Wochen sicher das Ziel. Zwei Wochen vor dem Rennen steht der längste Trainingslauf der gesamten Vorbereitungsphase an, der bei knapp 90 Minuten liegen sollte. Wichtig ist einzig und allein die Laufzeit, nicht das dabei erzielte Lauftempo. Wie viele Kilometer zurückgelegt wurden, interessiert überhaupt nicht. Tragen Sie möglichst einen Herzfrequenzmesser und laufen Sie mit rund 65 % des Höchstpulses.

An den Wochentagen sieht das Training vier, drei und zwei Wochen vor dem Halbmarathonrennen gleich aus:

Mo	–
Di	45 min Dauerlauf – 70 % Hfmax
Mi	–
Do	40 min Fahrtspiel
Fr	–

An den Wochenenden steht jeweils die längste Trainingseinheit an. Hier sieht das Training so aus:

Drei Wochen vor dem Wettkampf:	
Sa	30 min Dauerlauf plus 3 Steigerungen
So	85 min Dauerlauf – 65 % Hfmax
Zwei Wochen vor dem Wettkampf:	
Sa	30 min Dauerlauf plus 3 Steigerungen
So	85-90 min Dauerlauf – 65 % Hfmax
Eine Woche vor dem Wettkampf:	
Sa	30 min Dauerlauf
So	75 min Dauerlauf – 65 % Hfmax

Die letzten Tage vor dem Rennen sind dann nur noch auf die vollständige Erholung ausgerichtet. Harte Trainingsreize wären vollkommen fehl am Platz. Wer in dieser Woche 3 x jeweils 30 Minuten locker tragt, der geht richtig ausgeruht in den Wettkampf.

**Text & Fotos: Claus Dahms**