



Marathonanfänger: Jetzt gilt's

Von Manfred Steffny

Wer sich mit dem Gedanken trägt, im Frühjahr 2005 erstmals einen Marathon zu laufen, sollte trotz fallendem Laub, früher Dunkelheit und Novemberstürmen unverzüglich das Training beginnen. Denn eine halbjährige Vorbereitung ist unbedingt erforderlich, will man nicht ein blaues Wunder mit Erschöpfungszuständen und erzwungenen Gehpausen erleben. Ein dreimal wöchentliches Training mit einem Pensum von mindestens 42 km pro Woche (wer Marathon laufen will, soll Marathon in der Woche laufen) ist die Voraussetzung.

Drei Jahre Lauftraining sind an und für sich erforderlich, um sich der Herausforderung Marathonlauf erfolgreich zu stellen. Dies gilt insbesondere für ganz junge Läufer um 20 Jahre und Läufer über 35 Jahre ohne sonstigen sportlichen Hintergrund. Wer einen Ausdauersport betreibt oder regelmäßig als Ballspieler aktiv ist, kann mit kürzeren Anpassungszeiten rechnen. Da sollte eine Grundkondition vorhanden sein, die einen leichteren Einstieg ermöglicht. Aber man sollte sich nicht täuschen. Selbst erstklassige Radfahrer oder Skilangläufer bekamen auf den 42,195 km Straße oft erhebliche Probleme mit den Füßen, was sie völlig unterschätzt hatten. Denn der Läufer kämpft mit Schritt und Tritt mit dem Dreifachen seines Körpergewichts gegen die Schwerkraft an, während der Radfahrer rollt und der Skifahrer gleitet, der Schwimmer nur die Schwerkraft von einem Zehntel seines Körpergewichts zu tragen hat, allerdings gegen einen erheblichen Wasserwiderstand anzukämpfen hat.

Wer einen Marathon laufen will, sollte sich ab 35 Jahren von einem Internisten untersuchen lassen, ob er herzgesund ist. Dazu sollte ein Test auf einem Ergometer oder einem Laufband mit EKG-Messung gehören. Eine sogenannte Leistungsdiagnostik mit Laktatstest, Conconi-Test und Herzfrequenzbestimmung ist so überflüssig wie ein kleines Schwarzes bei MacDonald, denn besonders im Breitensport ändern sich solche Sekundär-Werte ständig, werden durch unbekannte Faktoren wie Ernährung, Schlaf, zwei Tassen Kaffee so stark beeinflusst, dass sie nutzlos sind, worauf kürzlich beim Kölner Marathon-Kongress noch der Sportwissenschaftler Dr. Dieter Lagerström hinwies (siehe SPIRIDON 10/04). Letztlich gewann Nina Kraft vielleicht deswegen den Ironman von Hawaii 2004, weil ihr Herzfrequenzmesser ausfiel und sie nach Gefühl radelte und lief.

Wenn wir laufen wollen, helfen uns Laborwerte nur sehr bedingt. Je wissenschaftlicher das Lauftraining von interessierten Kreisen gestaltet wurde, desto langsamer wurden die Läufer. Der Hauptfehler sind Empfehlungen für ein Training, das erstens zu kurz und zweitens zu schnell ist und damit für die lange Distanz wirkungslos bleibt. Ich muss mich als Marathonläufer größtenteils in einem Tempo bewegen, das langsamer ist als das angestrebte Marathon-Renntempo. Das gilt für Läufer im Bereich von 2:20 h bis 4:20 h. Erst darunter und dar-



Wer 10 km in ca. 50 min schafft, kann darauf hoffen, einen Marathon durchzuhalten. Eine halbjährige Vorbereitung ist das Minimum. Foto: Mast

über gilt diese Empfehlung nicht mehr, zum einen, weil die Grenzbelastung mehr ausgelotet werden kann und zum zweiten, weil oberhalb dieser Endzeit ja offensichtlich Gehpausen eingeplant sind, die nicht speziell trainiert werden müssen. Viele Leistungsdiagnostiker sehen langsame Dauerläufe als unwirksam an, dabei sind diese wie der Mörtel in einem Ziegelbauwerk unentbehrlich zum Zusammenhalt des ganzen Programms. Der alte englische Spruch „one day easy, one day hard“ aus der Urzeit des Laufens gilt trotz und gerade aller Elektronik noch immer.

BMI unter 25

Ausdauer kann man trainieren, parallel dazu muss man sich dem Idealgewicht nähern. Wer einen Body Mass Index über 25 hat, verschafft sich buchstäblich einen unnötigen Klotz am Bein. Training allein reicht da nicht, man muss sich auch ernährungsmäßig einstellen. Es genügt allerdings ein langsames Abnehmen bis hin zum Marathontag. Daneben spielt die Grundschnelligkeit eine Rolle. Nach drei Monaten sollte man in der Lage sein, 1.000 m in 4:30 min zu laufen. Und wer zu Trainingsbeginn 50 m auf der Bahn fliegend (also mit Anlauf) langsamer als 12 sec läuft, sollte als Anfänger seine Marathon-Ambitionen überdenken (verschieben). Schließlich spielt auch keiner Basketball, der den Ball nicht bis in Korbböhe werfen kann.

Der angehende Marathonläufer sollte sich möglichst einer Gruppe anschließen, denn wenn er immer als „einsamer Wolf“ durch die Gegend rennt, wird er in den heutigen Massenfeldern eines Marathonlaufs nicht zurecht

kommen. Es genügt, wenn er/sie einmal in der Woche mit der Gruppe bei einem Lauftreff oder im Verein aktiv ist und dann zwei-dreimal alleine läuft. In der Gruppe wird er merken, ob er adäquat läuft. In einem guten Lauftreff wird er tempomäßig in die richtige Gruppe verwiesen, wo er jederzeit aerob läuft, das heisst im Gleichgewicht zwischen Sauerstoffaufnahme und Sauerstoffverbrauch. Es muss unbedingt vermieden werden, dass man in einer zu schnellen Gruppe hinterher hechelt. Hier sollte man keinen falschen Ehrgeiz entwickeln, sondern sich nach hinten absetzen. Bei der Organisation der Laufgruppen sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass sich niemand überfordert. Natürlich können Läufer mit divergierenden Leistungen zusammen trainieren. Wenn die Besseren mit 75% Belastung trainieren, laufen sie auch richtig, wenn sie andere hinter sich her schleifen mit 90% Belastung, sind diese überfordert und objektiv übertrainiert.

Das Grundlagentraining für die Monate November und Dezember für Über-Vier-Stunden-Marathonaspiranten ist ganz einfach zu beschreiben:

- Tag 1 (Mo, Di): 10 km MDL
- Tag 2 (Mi, Do): 10 km MDL
- Tag 3 (Sa, So): 22 km LDL
- Wer die 22 km am Stück noch nicht packt, muss eine Einheit mehr laufen:
- Tag 1 (Mo, Di): 10 km MDL
- Tag 2 (Mi, Do): 10 km MDL
- Tag 3 (Fr) 7 km MDL
- Tag 4 (Sa, So) 15 km LDL

LDL = langsamer Dauerlauf, MDL = mittlerer/mäßiger Dauerlauf (wird fortgesetzt)