

# Count-Down-zur-Bestzeit-2001

von Peter Greif. Version 15.04.01

Hallo liebe(r) laufende(r) Leser(in)!

Diesen Trainingsplan habe ich am 23.05.2008 auf die neue deutsche Rechtschreibung hin überarbeitet. Was mir natürlich nicht vollständig gelungen sein wird. Methodisch ist der Count-Down noch auf der Höhe der Zeit, er müsste nur im Ernährungsbereich etwas überarbeitet werden. Ich werde dies im Winter 2008/09 machen. Sie können dann die neue Version wieder kostenlos runterladen. Ich kündige die Fertigstellung in unserem Newsletter an. Diesen können Sie hier bestellen: [www.greif.de/newsletter.html](http://www.greif.de/newsletter.html)

Peter Greif

Seien Sie vorsichtig, alles was Sie über diesen Plan gehört haben stimmt: **Er ist hart, fordert viel und ist extrem gefährlich – besonders für Ihre Bestzeit.** Aber seien Sie sicher, wenn Sie sich ihm anvertrauen, wird er Sie zum Erfolg auf den 42,2 km führen.

Den „Count Down“ gibt es nun seit 15 Jahren und trotzdem musste er bei seiner jetzigen Modernisierung in seinen Grundlagen nicht geändert werden. Er hat sich in den ganzen Jahren als praxisgerecht und siegreich erwiesen. Andere Autoren sind den hier vertretenen Prinzipien – teilweise ganz heimlich - gefolgt.

Natürlich war es an der Zeit, den nachfolgenden Plan zu überarbeiten. Jetzt sind neue Erkenntnisse berücksichtigt und die Pulsmessung ist als weiteres Steuerungselement hinzugefügt. Herausgekommen ist ein eigentlich völlig aktualisierter Plan.

**Eine entscheidende Änderung gab es in der Anzahl der Trainingseinheiten im Wochenverlauf.** Nun sind nicht mehr für alle Gruppen die gleiche Anzahl von Trainingstagen aufgeführt. Es werden Pausen innerhalb der Woche eingeführt, weil in der Praxis viele Läufer(innen) nicht jeden Tag trainieren können. Dafür wird aber die Belastung an den dann übrigen Trainingstagen höher. Dieses Prinzip verfolge ich schon seit Jahren mit den Greif Club Trainingsplänen ([www.greif.de/trainingspläne.htm](http://www.greif.de/trainingspläne.htm)) Es hat sich bewährt. Leider, leider habe ich auch den Umfang reduzieren müssen, weil nur noch ganz wenige die vielen km trainieren wollen oder können, wie sie Mitte der 80er Jahre üblich waren.

Insgesamt ist die Struktur vereinfacht. **Es werden zwei Trainingsrhythmen von je drei Wochen in großen Teilen wiederholt.** Das schafft eine schnelle Sicht auf die Leistungsentwicklung innerhalb dieses Trainingsplans. In früheren Jahren habe ich versucht, die Einheiten möglichst phantasievoll zu gestalten. Das erschien mir sinnvoll, um eine Eintönigkeit im Plan zu vermeiden. Heute weiß ich aber, dass jeder Läufer geradezu süchtig danach ist, seine Leistungsentwicklung auch im Training zu erkennen. Verzichtet habe ich auf die kurzen koordinierenden Läufe von 200 – 1000 m, diese werden ersetzt durch Steigerungen innerhalb der extensiven Einheiten. Aber alles in allem ist die Grundrichtung unverändert geblieben, auch beim Begleittext habe ich versucht die motivierenden Passagen zu erhalten.

Obwohl die Prinzipien des Planes nicht geändert sind, ist in den vergangenen 10 Jahren doch etwas Grundlegendes passiert. Es hat sich eine klare Gegenbewegung zum engagierten Training etabliert. Es wird nun vielfach ein Marathontraining mit Minimaleinsatz verfolgt. Welches heißt, Hauptsache ich schaffe meinen Marathon, die Zeit ist egal.

**Wenn Sie einen solchen Plan suchen, dann sind Sie hier nicht an der richtigen Stelle.**

Es wird aber auch bald einen Trainingsplan von mir für diese Gruppe geben. Im letzten Jahr habe ich ein Excel-Programm für Marathonanfänger geschrieben, welches mit ganz

persönlichen Daten arbeitet und das Ziel hat, einen Marathon erfolgreich zu beenden. In 2000 haben es 10 Leute aus unserem Lauftreff ausprobiert und haben den Berlin-Marathon ohne Ausnahme erfolgreich – das heißt auch ohne Gehpausen – hinter sich gebracht.

### **Hier geht es um Leistungssport, knallharten Leistungssport!**

Darum warne ich Sie noch einmal: Es gibt wohl in der deutschen Marathonszene keinen Plan, der einen solch hohen Anspruch hat. Die folgenden 8 Wochen können Sie nicht so einfach „dahin trainieren“, Sie müssen Ihr Leben schon auf die kommende Aufgabe einstellen. Warum ist das so? Andere Pläne verlangen das nicht.

1986 war Intention zum Count-Down, Elite-Training für Volksläufer machbar zu machen. Alle anderen damals bekannten Trainingsanweisungen liefen nach dem Motto ab: Für die „Schnellen“ das Spitzentraining und für die „Langsamen“ ein unterforderndes drittklassiges Training. Dieses Prinzip wollte mir nicht in den Kopf. Warum sollte ein 3 h-Läufer weniger Anspruch an ein Training haben, als ein 2:10 Läufer.

### **Jeder kann doch für sich entscheiden, ob er den geforderten Aufwand eingehen will oder nicht.**

So entstand diese Trainingsanweisung für ehrgeizige und ambitionierte Läufer(innen), die bereit waren, sich trotz vergleichsweise geringer Möglichkeiten in ein hartes Leistungstraining zu begeben. Die Umsetzung dieser Idee war eine Erfolgsstory. Sie hat mir aber auch viel Kritik eingebracht. Besonders diejenigen, die nicht die nötigen Härten eingehen wollen oder können, lästern ohne Unterlass. Wenn Sie bei dieser Personengruppe an „2 Minuten Eier“ denken, kann ich Sie nicht daran hindern. Menschenschinder und Sklaventreiber sind noch die harmlosesten Bezeichnungen aus dieser Richtung. Aber lassen wir sie lästern, irgendwie meckern sie über sich selbst.

### **Damit wir uns recht verstehen: Ich schaue keineswegs auf die herab, die ihren Marathon nur durchlaufen wollen. Wer das schafft, ist ohne Ausnahme jemand, der meine Bewunderung hat.**

Mir gehen nur die Seichtfußjogger, Traumzeitenträumer und Schlaffsockenträger auf den Geist, die alles wissen, alles wollen, die das ganze Jahr mittelmäßig gute Zeiten laufen und deren Wettkampf-Big-Points sich aber in der Größe von einem Fliegensch... nur unwesentlich unterscheiden. Die aber dennoch bei jedem Training dafür plädieren, dass „Greif-Training“ viel zu hart ist. Diese Leute haben wirklich recht! Es ist zu hart, genau für ihre Personengruppe!

Es ist das Wesen des Sports, dass man sein Bestes gibt. Um das zu geben, muss man auch bereit sein dafür zu kämpfen. Und diesen Kampf verlangt dieser Plan von dir und den verlange auch ich. Aber bin ich deswegen ein harter Trainer?

### **Der harte Trainer?**

Aber wie auch immer, den Ruf habe ich weg. Heute pflege ich diesen geradezu. Obwohl da Geschichten im Umlauf über mich und meine Methoden sind, die sind genau so unwahr wie amüsant. Da ist einigen Leuten anscheinend die Phantasie durchgegangen. Aber eine stimmt: Ich bin einmal mit einem schelmischen Hintergedanken beim Berlin-Marathon als Betreuer mit einer Peitsche angetreten. Diese hatten mir Vereinsmitglieder zu einem Jubiläum geschenkt. Sie sollte als Metapher, für meine oft gebrauchte verbale Aufforderung „jetzt Peitsche geben“ stehen. Diese fordert den Athleten im Wettkampf auf, nun den letzten Einsatz zu zeigen.

### **Mit der Peitsche angetrieben!**

Damit nun alle Kritiker ihre Vorurteile bestätigt sehen konnten, nahm ich diesen „Treibsatz“ mit nach Berlin. Wir hatten einen Riesenspaß damit. Zitat von Lothar Nitschke, ein alter Kumpel von mir, mit dem ich mir früher heiße Duellen geliefert habe: „Peter, wenn ich bei km 35 nicht unter 2:10 bin, dann zieh mir mal richtig eine über!“ Eine Zuschauerin schaute mich

völlig entsetzt an und bat mich schon fast flehentlich mit einem Blick in Richtung der Aktiven: „Aber nicht schlagen!“

Wie gesagt, alle diese Unterstellungen, Ideen und Angriffe unterstütze ich jetzt im hohen Maße, um das Image des gnadenlosen Trainers zu pflegen. Leider kann ich diese angebliche Gnadenlosigkeit immer weniger anwenden. Seit 5 Jahren trainiere ich immer weniger Leute, unsere Gruppe wird immer kleiner. Jugendliche sind nicht mehr dabei. Meine Arbeit lässt mir einfach keine Zeit mehr dazu und irgendwie ist mir mit den Jahren auch die Motivation verloren gegangen. Die Letzte, die den Weg mit mir von Jugend an bis in die Erwachsenenklasse gegangen ist, ist jetzt im Frühjahr 2001 die amtierende Deutsche Marathonmeisterin Ines Cronjäger - und die ist nun 24 Jahre alt.

Es ist eigentlich schade, dass ich nicht mehr mit jungen Leuten arbeiten kann, es ist das eigentliche Salz in der Suppe eines Trainers. Am Erfolg lag es nicht, den Erfolg gab es reichlich. Alle Jugendlichen, die ich jemals trainiert habe, wurden zumindest Landesmeister – und sei es in der Mannschaft.

### **Wer macht Schluss?**

Aber dennoch, der Frust ließ nicht auf sich warten. Immer wieder machten Jugendliche, auf denen ich meine ganze Hoffnung gesetzt hatte, mit dem Leistungssport plötzlich Schluss. Statistisch ist es so, dass 94% all derer, die jemals in den Schülerbestenlisten auftauchten, niemals in den Erwachsenenlisten zu finden sind. Natürlich ist dieser Prozentsatz bekannt, aber jeder Trainer hofft, dass ihn dieser Ausstieg nicht betrifft. Wenn die 6%, die weiter trainieren, nun die Besten wären, könnten wir Trainer uns glücklich schätzen. Leider ist das nicht so. Es gibt keine Korrelation zwischen Leistungsstärke und Karrierefortsetzung nach dem Jugendalter. Die Langsamen, wie Schnellen hängen die Laufschuhe im Gleichtakt an den Nagel.

### **Das Drop-Out-Syndrom**

Jugendliche beenden ihre Karriere aus vielen Gründen. Viele sehen das Verhältnis von Arbeit und Lohn als nicht befriedigend genug für sich an. Einige vermuten, dass das Talent nicht reicht um die Träume zu erfüllen. Sehr oft ist die beginnende Berufsausbildung oder das Studium der Auslöser. Andere haben in der Phase der Persönlichkeitsfindung das Gefühl, dass der betriebene Sport eigentlich nicht ihr „Ding“ ist, sondern von den Eltern, Lehrern oder Trainern so gewollt ist. Diese Idee ist der häufigste Grund für das „Drop out“-Syndrom genannte Aussteigen aus dem Leistungssport.

Gerade dieses Syndrom ist das, was uns Trainer so frustriert. Bei jedem Anlass, bei dem wir zusammenkommen, wird darüber diskutiert. Viele der Kollegen geben aus diesem Grund auch ihre Trainertätigkeit ganz auf. Man macht das einmal mit, dass ein hoffnungsvoller Athlet(in) aufhört, ein zweites und ein drittes Mal und spätestens beim vierten Mal fängt man über den Sinn der ganzen Sache an nachzudenken. Der Aufwand, den ein Trainer für Jugendliche betreiben muss, ist erheblich. Nicht allein die Trainingsbetreuung ist es. Junge Leute zwischen 14 und 19 Jahren benötigen einen Coach nicht nur auf dem Sportplatz, sondern er ist Berater, Ansprechpartner für die Lehrer und Eltern, Besorger von Ausrüstungsverträgen, Tröster bei Beziehungskrisen, „Doktor“ bei Verletzungen, über tausende von Kilometern Fahrer zu Wettkämpfen und Trainingsmaßnahmen und vieles andere mehr. Wenn aller Aufwand dann von einem zum andern Tag umsonst war, dann bricht es mir jedes Mal wieder das Herz. Denn in der langen Zeit der Zusammenarbeit mit einem jungen Menschen baut sich natürlich auch eine persönliche Beziehung auf. Eigentlich sorgt man sich um seine Athleten(innen) wie um die eigenen Kinder und hofft auf ein gutes Fortkommen, freut sich oder leidet je nach Lebenssituation des Schützlings mit.

### **Deutscher-Cross-Meister**

Oft aber kehren die verlorenen Söhne wieder zurück. Wie zum Beispiel Karsten Müller (67), er war der erste deutsche Meister in der LG Seesen (1984, Rhede, Cross-Langstrecke, Einzel-

und Mannschaftswertung), den ich trainierte. 1986 beendete er seine Karriere, weil er sich um seine Berufsausbildung kümmerte und von Seesen fortzog. Mehr als 10 Jahre später ist er wieder zurück auf den Laufstrecken und gehört zu den besten Läufern in Norddeutschland.

Karsten war schon als Jugendlicher sehr fleißig, er trainierte immer mehr, als ich ihm vorgab. Obwohl auch mehr Training machbar ist, kann es sein, dass der nachfolgende Plan einige Personen weit überfordert, weil sie sich mehr zutrauen, als sie leisten können. Aber es kann nicht die Aufgabe eines Trainingsplans sein, aus diesem Grund die Leistungsfähigen zu vernachlässigen. Das wäre vergleichbar mit einer Schule, die den Lehrplan an den Unbegabtesten ausrichtet. Außerdem werden im Plan Einheiten für vier Leistungsgruppen angeboten. Wer sich dort realistisch einordnet, kann sich nicht überfordern.

### **Wo sind die Weicheierausbrüter?**

Aber was ich hier auch schreibe, der Geifer wird fließen, meine Kritiker unter den Autoren, besonders die Weicheierausbrüter und Luftballonaufbläser werden toben. Aber entscheiden Sie selbst und schauen Sie auf die Resultate. Nichts ist so überzeugend wie der Erfolg und davon gab es genug. Der „Count-Down“ war auch die Grundlage für die individuellen Trainingspläne vom „Greif Club“ [www.greif.de/trainingspläne](http://www.greif.de/trainingspläne), die nun seit mehr als 10 Jahren auf dem Markt sind. Unzählige Bestzeiten, regionale Meisterschaften, internationale Titel und nationale Meisterschaften errangen die Clubmitglieder. Natürlich trainieren auch die Läufer(innen) meines Heimatvereins der LG Seesen, nach den hier vorgestellten Prinzipien. Aktuell gewannen unsere Damen im Jahr 2000 in Duisburg in der Besetzung Ines Cronjäger, Kerstin Brünig und Karola Weiglein den deutschen Marathontitel in der Mannschaft. Dabei brachte Ines Cronjäger die einmalige Leistung zustande, in ihrem ersten 42,2 km-Rennen gleich den Einzeltitel zu gewinnen.

### **Schon wieder eine Deutsche Meisterschaft**

Ganz aktuell siegte im März 2001 die selbe Mannschaft der LG Seesen mit Ines Cronjäger, Kerstin Brünig und Karola Weiglein auch in der Mannschaftswertung bei der Deutschen Halbmarathon-Meisterschaft in Arnstadt.

Mit den Meisterschaften fing es eigentlich sofort nach der ersten Veröffentlichung des „Count-Down zur Bestzeit“ im Jahr 1986 an. In diesem Jahr bewies Wolfgang Krüger, der vorher nie einen deutschen Titel errungen hatte, was dran war an diesem Plan. Nach seinem Titelgewinn in Stuttgart sagte er: "In den letzten Jahren habe ich keine harten Wiederholungsläufe mehr gemacht, obwohl ich genau wusste, dass diese für einen erfolgreichen Marathon nötig sind. Aber ich muss in Lübeck ständig allein trainieren, und so habe ich mich dann mit schnellen Dauerläufen begnügt. Immer wollte ich damit beginnen und mehr Tempoläufe in mein Programm einbauen, aber die letzte Motivation hat mir doch gefehlt.

### **Es fing gleich mit einem dicken Titel an**

„Ich las dann den "Count-Down zur Bestzeit" und war sofort begeistert. Ich habe mir vorgenommen, danach trainierst du jetzt! Nachdem ich 14 Tage ziemlich kaputt war, bin ich nachfolgend doch in den Rhythmus gekommen. Ich habe dann die 8 Wochen voll durchgezogen. Auch die vorgeschlagene modifizierte Saltin-Diät wandte ich wie beschrieben an. So fühlte ich mich vor dem Wettkampf so gut, dass ich nicht eine Sekunde Zweifel hatte, dass es nicht klappen würde. Die Vorbereitung war wirklich optimal. Ich bin glücklich! Mein erster Sieg bei einer deutschen Meisterschaft und das mit 39 Jahren!"

### **Der Erfolgsindikator**

Als Erfolgsindikator mag auch dienen, dass 41 männliche Mitglieder der von mir trainierten Mannschaft der LG Seesen seit der Gründung unserer Kleinstadt-Gruppe in 1981 unter 2:45 liefen und 16 es schafften unter 2:30 zu laufen. Im Frauenbereich gehören wir im mannschaftlichen Rahmen zu den Besten im Lande. [www.greif.de/LG\\_Seesen](http://www.greif.de/LG_Seesen) .Eines ist be-

sonders wichtig: Unser Erfolg wurde nicht erkaufte, sondern erarbeitet. Einen finanziellen Hintergrund gab es nie. Alle diese Sportler waren keine Profis, sondern Seiteneinsteiger wie du und ich.

### **Das du!**

Ich hoffe, Sie nehmen es mir nicht übel, lieber Leser, dass ich in den folgenden Zeilen in das unter Sportlern übliche "du" ver falle. Selbstverständlich kannst du mich auch duzen. Es wird dir leichter fallen, wenn du mal so richtig sauer auf mich bist, mich in der intimeren Form zu verfluchen!

Wenn ich in diesem Artikel ständig nur das männliche Geschlecht anspreche, so liegt es nur daran, dass ich versuche, mich sprachlich möglichst unkompliziert auszudrücken. Nach diesem Plan können sowohl Männer als auch Frauen trainieren.

### **Auch der Greif-Club hat seine Titelträger**

Natürlich gab es auch auf anderen Strecken Erfolge. Im Crossbereich erzielten wir mehrere Deutsche Meisterschaften. Frauen, Jugendliche und Junioren aus dem von mir trainierten Team nahmen an Welt- und Europameisterschaften teil. Noch viel mehr große Titel holten sich die Mitglieder des Greif Clubs, die alle vier Wochen einen Trainingsplan von mir bekommen. Ich habe aufgehört die Titel zu zählen. Wer sich für die Erfolge unserer Mitglieder interessiert, kann dies nachlesen unter [www.greif.de/mitglieder](http://www.greif.de/mitglieder).

Selbstverständlich haben unsere Mitglieder und auch ich selbst bittere Niederlagen einstecken müssen. Aber diese gehören zum Wesen des Sports. Denn wie sollte man eine persönlich gute Leistung erkennen, wenn sich nicht immer wieder schlechte oder mäßige Leistungen einstellen würden.

Geschäftlich haben wir uns – meine Frau und ich- ganz auf den Sport konzentriert. So gründeten wir 1988 die Firma Greif-Sportreisen, um den Bedarf nach Information über Trainingsoptimierung zu decken. Während unserer Urlaubsreisen und Seminare trainieren meine Mitarbeiter und ich die Teilnehmer nicht nur ganz gezielt, sondern wir bringen auch unser praktisches und theoretisches Wissen an den Mann oder die Frau. 1993 kam der Sportartikel-Versand „Greif Jog und Run Shop“ [www.greif.de](http://www.greif.de) dazu, der sich ganz schnell zum Marktführer in Deutschland entwickelte. Jetzt im Frühjahr 2001, wo ich diese Zeilen zu Papier bringe, arbeiten 21 Personen für diese Firma, die zusammen einen Umsatz von mehreren Millionen DM erzielen.

**Für die nachfolgenden 8 Wochen kann ich dir nur wünschen, dass auch du schnell zum sportlichen „Marktführer“ in Sachen Marathon in deinem Bereich wirst. Setze dir ein ganz klares Ziel und glaube fest an deinen Erfolg. dein Vorhaben wird gelingen, wenn du deine Regeneration nicht vergisst und ab und zu mal „Peitsche gibst!“**

Mit einem Lächeln,

dein Peter Greif

# ....dieser Plan ist gefährlich!

**Dieser Plan ist *nicht* geeignet für:**

**Anfänger  
Jugendliche  
über 55jährige  
orthopädisch und organisch nicht ganz Gesunde**

Auch alle ändern muss ich noch einmal darauf hinweisen, dass der „Count-Down“ Gefahren birgt! Dieser Plan hat einen starken psychologischen Hintergrund. Der Aufforderungscharakter, den ich mal so beschreiben möchte: "Sei kein Schlaffi, runter von der Couch, rein in die Laufschuhe, du kannst es schaffen", ist stark betont. Wer aber von Natur aus schon viel "Feuer" hat, ist durch diese Anleitung leicht übermotiviert und rennt sich schlicht "tot". Wenn mir mal jemand sagte oder schrieb, dass er mit dem Plan nicht zurecht kam, so lag es ohne Ausnahme daran, dass die regenerativen und extensiven Einheiten nicht ruhig genug gelaufen wurden. "Ich kann nicht so langsam laufen...., diese ewige Joggerei....., aber es ist doch besser, etwas schneller zu laufen..., das bringt doch alles nichts und der XY rennt doch auch immer so schnell".

**Wichtig: Der Wechsel von Belastung und Erholung!**

Ich kann Dich eigentlich nur anfehlen: Schnelle Läufe wirken nur, wenn die nachgeschalteten Einheiten deutlich langsamer sind. Das Grundprinzip dieses Trainingsplanes sind sehr intensive Einheiten, gefolgt von langsamen Dauerläufen. Diese Form steht im Gegensatz zu der von mir so getauften „Mittelmaßmethode“. Bei dieser Methode werden die Tempoläufe langsamer gelaufen und die Dauerläufe mittelschnell und kürzer. Die Resultate sind dann so wie der Name, mittelmäßig. **Darum: Willst du deinen persönlichen Spitzen-Erfolg, trainiere hart, aber lasse das ruhige Training niemals weg!!**

## **Teil I**

### **Die guten Vorsätze**

Marathon ist ein Abenteuer, eine moderne Herausforderung. Ein nicht alltäglicher Anspruch an deinen Körper und deinen Geist. Ein optimal gelaufenes 42,2 km Rennen kann dein Selbstwertgefühl um eine ganze Klasse anheben. Wenn du Dich nun auf solch ein Abenteuer vorbereitest, bekommst du von den Wohlmeinenden Trainingstipps, Bücher, kluge Ratschläge, Schulterklopfen und ein aufmunterndes: "du schaffst das schon". Dann gibt es da aber auch noch eine andere Partei, die der Unangenehmen, Unsportlichen und Neider. Das Sammelbecken der Vollgefressenen und Verständnislosen. Dazu gehören auch die Menschen, die dir genau den Unterschied zwischen einer Gauloises und einer Davidoff erklären, und die Sorte von Freunden, die Whiskymarken schon am Atem ihres Gegenübers erkennen können. Besonders widerwärtige Zeitgenossen aber sind die Typen, die Dich und dein Vorhaben völlig ignorieren.

### **Marathon, das Abenteuer**

Alle diese lieben Menschen haben eins gemeinsam, sie wissen über den Sport alles und zieren sich nicht, dir als Antwort auf dein Streben nach höheren Zielen beizubringen, dass sie auch sehr sportlich sind, aber nur auf "kurz" Leistung bringen. Dann ziehen sie die tief unter den

Bauch gerutschte Hose hoch, nehmen einen tiefen Schluck aus dem Bierglas, wischen sich den Schaum aus dem Bart und erwähnen ganz beiläufig, dass sie jederzeit noch in der Lage sind, die 100 m unter 12 Sekunden zu laufen. dir bleibt nur die zaghaft dahingeworfene Antwort, dass deine 3:10 über 42,2 km nun auch nicht vom Schlechtesten sind. Darauf folgt mit gerunzelter Stirn und ganz präziser, tödlicher Sicherheit die Frage: "Was ist denn Weltrekord?" du murmelst was von 2:05 und fühlst Dich unbehaglich. Na ja, irgendwann checkt dein Partner dann, dass das ja mehr als eine Stunde Differenz zu deiner Zeit ist. Je nach Charakter wird er Dich jetzt bemitleiden oder auslachen. Auf jeden Fall sitzt er oben auf und grinst. Egal, was passiert, du bist frustriert und lenkst das Gespräch erst einmal auf ein anderes Thema.

Wenn du den Ort des Geschehens verlässt, ballst du die Faust wie Boris Becker, krempelst im Geiste die Ärmel hoch und schwörst dir insgeheim, es ihnen allen zu zeigen, wenigstens die zwei muss vor dem Doppelpunkt stehen. Darauf gibst du deinem Gesicht einen entschlossenen Ausdruck, der jeden Hollywood-Wildwesthelden vor Neid erblassen lassen würde, knirschst mit den Zähnen und versetzt der Tür beim Rausgehen zum Nachdruck noch einen kräftigen Tritt.

### **Ab Morgen geht es rund!**

Aus solchen und aus tausend anderen Dingen des täglichen Lebens, aus den verborgenen Gründen unserer Seele und aus unserem natürlichen Aggressions- und Jagdtrieb schöpfen wir die Motivation zur Leistung. Wobei ich wirklich niemanden unterstellen will, seine Motivation durch Umstände, wie die oben angeführten, erhalten zu haben. Dies war nur ein Beispiel einer ganzen Palette von Möglichkeiten, die von der anzustrebenden Hebung des Selbstwertgefühls bis hin zum reinen Geltungsbedürfnis geht. Wenn du versuchst, deinen eigenen inneren Wert mit dem geplanten Wettkampf zu heben, dann bist du auf dem richtigen Weg. du wirst Dich nach erfolgreichem Wettkampf auch an andere schwierige Dinge deines Lebens wagen, vor denen du Dich bisher gefürchtet hast.

### **Motivation und Leistung**

Motivation und Leistung, um diese zwei eng zusammenhängenden Dinge geht es in dieser Arbeit. Ich möchte hier zeigen, wie es möglich ist, innerhalb von 8 Wochen eine optimale Form für ein Marathonrennen zu erreichen. Dies ist keine Arbeit, die sich vornämlich an Gesundheitssportler und Laufphilosophen wendet. Ich schreibe diesen Plan für Sportler mit "Power", die Leistung bringen wollen. Wobei ich die Erstgenannten in keiner Weise abwerten will. Denn Leistung scheidet Gesundheit und Philosophie nicht aus. Überschneidungen in der läuferischen Zielsetzung zeigen dies täglich.

### **...nicht für den ersten Marathon!**

Voraussetzung für den Erfolg ist, dass das geplante Rennen nicht dein erster Marathon ist, und dass du vorher mindestens ein Jahr, besser zwei bis drei Jahre, regelmäßig trainiert hast. Dabei ist es völlig belanglos, ob du nun 3.45 oder 2.20 läufst, ob du 18 oder 50 Jahre alt bist. Es ist sicher aber nicht sinnvoll, das folgende Programm durchzuziehen, wenn du noch oder schon in der Gegend von 4 Stunden läufst. In diesem Bereich genügt es, wenn du nur Dauerläufe machst, diese entwickeln deine Leistung vorerst schnell genug. Auch, wer als Senior schon den Sechzigern entgegenstrebt, kann nur noch in Ausnahmefällen ein solch hartes Programm ableisten. Hier wird bei den meisten die Orthopädie nicht mehr mitmachen.

Den vorausgegangenen Absatz muss ich nach den Erfahrungen mit diesem Plan, die andere gemacht haben, schon wieder einschränken. In den letzten Jahren haben mir viele Marathonis geschrieben und mich angerufen, die sich auf ihren ersten Lauf mit "Count-Down" vorbereiteten und zum Teil "erschreckend" gute Leistungen vollbrachten. So weit, so gut, aber die, die "auf die Schnauze gefallen sind", werden sich sicher nicht gemeldet haben. Dennoch, wenn es auch dein erster Marathon ist und du hast aber schon einige Jahre Training "in den Knochen", versuche es. Die Chance, dass du erfolgreich sein wirst, ist größer, als die des Misserfolges.

## **...nichts für über 60jährige**

Jugend und Alter müssen sich ohne Frage unterschiedlich belasten. Wiederum halte ich nichts davon, jeder Leistungsklasse einen anderen Trainingsplan zu verpassen und diesen bei höherer Qualifikation immer anspruchsvoller werden zu lassen. Sicher kann jemand, der über 3 Stunden läuft, nicht die gleiche Intensität und den gleichen Umfang leisten, wie ein Elite-läufer, aber die Art des Trainings kann gleich sein. Ich finde, auch du hast ein Training wie ein Weltklasseathlet verdient. Wer sich schon so quält wie wir, der hat das Recht, auf die ausgebuffteste und effektivste Art zu trainieren. Bloß, deine Bücher von van Aaken, die schenk ruhig der Heilsarmee.

Der letzte Satz war natürlich nicht ganz ernst gemeint. Van Aaken hat sich nur oft nicht klar ausgedrückt. Wenn er in seiner "Spätphase" einmal klar erklärt hätte, welches Training er sich für Leistungssportler im Gegensatz zu Gesundheitsläufern vorstellt, dann würde die Fachwelt ihn heute in den Himmel heben.

## **Jede Frage eine Falle!**

Leider wurde er mit zunehmendem Alter immer diffuser und zu einem Dogmatiker, der keine andere Meinung mehr gelten ließ. Hinter jeder Frage witterte er eine Falle. Seine Angst schien groß, dass sein Lebenswerk nicht anerkannt wurde. Die erfolgreiche Trainingsmethodik lief im wahrsten Sinne des Wortes an ihm vorbei und er schlug eine sinnlose Abwehrschlacht, wo er doch im Grunde auch der Urvater dieses Trainingsplans ist. Wenn er auch seine Gedanken über den Leistungssport - aus welchen Gründen auch immer - nicht richtig ausdrückte. Vielleicht sagt dir sein Name schon gar nichts mehr. Im jetzigen Jahrtausend scheint er in Vergessenheit zu geraten. In der Fachzeitschrift „Runners World“ wird er nur in Ausnahmefällen noch erwähnt. Das hat er nicht verdient, Ernst van Aaken war zusammen mit Arthur Lydiard unser aller Vater, der Vater der Massenbewegung Marathon.

du wirst erleben, dass Dich deine sportliche Umgebung immer wieder für „verrückt erklärt, dass du soviel Kilometer läufst. Man wird Dich darauf hinweisen, dass andere Läufer viel weniger km trainieren, als du sie läufst und deutlich bessere Leistungen erzielen. Das kann sein, aber bleibe skeptisch. Wenn es um die Menge der Wochenkilometer geht, neigt unsere Szene noch mehr zum Schwindeln, wie die erwischten Doper. Böse Stimmen behaupten, die Bahn im Stadion wäre nur rot vor Scham, weil sie ständigen Lügen über die Anzahl der Trainings-km ertragen muss.

## **du musst das heiße Herz haben!**

Wenn du mit diesem Programm anfängst, musst du schon noch das heiße Herz haben. du musst wollen und du musst wissen, dass hart zu trainieren auch heißt, Schmerzen zu ertragen. Das Wort "Jogging" ist ab jetzt ein Fremdwort für Dich. Das heißt nicht, dass du Dich mit dem folgenden Programm überlasten sollst, nein, da brauchst du keine Angst zu haben. Das Kind bekommt jetzt einen anderen Namen. Als Balsam für schmerzende Muskeln bekommst du ab und wann einen Regenerationslauf verordnet, und den kannst du so langsam laufen, dass Dich auf deiner Hausstrecke die Mütter mit ihren Kinderwagen überholen. Das, was ich hier schreibe, ist erprobt, und alle Altersgruppen waren damit erfolgreich und keiner ist krank geworden oder musste wegen einer Verletzung seine Karriere beenden. Voraussetzung ist aber, dass dein Arzt feststellt, dass du ein normal belastbares Herz- und Kreislaufsystem hast, Muskeln, Sehnen und Knochen gesund sind.

## **Umfang und Intensität**

National und international wird im Augenblick ganz heiß die Diskussion über Umfang und Intensität im Training geführt. Allenthalben wird berichtet, dass die internationalen Spitzenläufer entweder auf mehr Intensität setzen und vom reinen Umfang weggehen und andere wieder unendlich km „klopfen“. Wobei ich mich immer wieder wundere, was - sogar in meiner eigenen Trainingsgruppe - die Athleten unter Intensität verstehen. Die meisten



glauben, dass sie mehr 100 m Intervalle im Training laufen müssen, andere erwarten, dass nun in jeder Einheit bis zum Anschlag gerannt wird. Aber kein einziger ist sich klar darüber, dass 30 km als Tempodauerlauf schon ein höllisch intensives Training ist.

Im Grunde ist es ein alter Hut. In meiner Anfangszeit als Läufer habe ich alle Systeme ausprobiert, die so gängig waren. Dabei habe ich erfahren, dass das reine Beharren auf der Intensität genauso dusselig ist, wie die sture Kilometerklopperei. Es kann nicht heißen Umfang oder Intensität, sondern nur Umfang und Intensität. Wobei wir versuchen müssen, zwischen beiden Möglichkeiten ein Optimum des Verhältnisses zu finden. Das muss dein entscheidendes Ziel sein. Hier bist du gefordert zu forschen und zu fühlen. Die besonderen Nuancen dieses Zusammenspiels musst du selbst erfahren. Da kann der Plan dir nur eine Hilfe sein.

### **Auch andere fühlen sich platt...**

Weiterhin möchte ich einmal versuchen auszudrücken, wie du Dich beim Absolvieren dieses Programms fühlen wirst und wie deine Psyche reagiert. Niemand in all den schlaun Büchern sagt dir doch, wie sich ein überaus hart trainierender Sportler fühlt, wenn er genau wie du, platt wie eine Flunder, noch ein 1000 m Tempostück laufen muss. Und wie ist es, wenn du Dich allein fühlst und glaubst, allen anderen fällt es leichter als dir. Glaube mir, ich weiß, was es heißt, hart zu trainieren und manchmal zu glauben, nichts geht mehr. Ich wog austrainiert 85 kg, und wenn ich Marathon lief, dann war das so, als wenn du mit einem VW-Bus die 24 Stunden von Le Mans gewinnen wolltest. Um diese Kilos in Bewegung zu setzen, musste ich schon knallhart zur Sache gehen. Meine Spitzenleistung über die 42,2 km habe ich als 41-jähriger mit 2:24,12 erzielt. Dafür bin ich in der Vorbereitungszeit über 200 km in der Woche gelaufen und habe mich während der Tempoläufe so geschunden, dass sich Außenstehende erschreckt abwandten. Zu sehr spiegelten sich die Schmerzen meiner Muskeln und Organe in meinem Gesicht. Die gleichen Leute konnten es aber dann gar nicht fassen, mich am nächsten Tag mit meiner Gruppe fröhlich scherzend, im lockeren Tempo, ohne jede Anstrengung laufen zu sehen.

### **...lockeres Tempo ohne Anstrengung**

Die Grundlage des Planes wird dein geplantes Marathon-Renntempo sein. Sicher ist dir schon klar wie schnell du die 42,2 km laufen willst, dann brauchst du nur noch den Schnitt über einen km auszurechnen und du hast die Meßgröße nach der sich nun dein Tempo im Training richtet. Methoden, wie du rechnerisch an dein Marathon-Renntempo kommst, findest du im nachfolgenden Kasten.

### **Ermittlung des Marathon-Renntempos aus der 10 km-Wettkampfzeit**

4 Trainingstage/Woche, 50 - 70	km/Woche: 10 km-Wettkampfzeit x 4,8	= Marathonzeit
5 Trainingstage/Woche, 70 - 90	km/Woche: 10 km-Wettkampfzeit x 4,7	= Marathonzeit
6 Trainingstage/Woche, 90 - 110	km/Woche: 10 km-Wettkampfzeit x 4,65	= Marathonzeit
7 Trainingstage/Woche, 110 - 130	km/Woche: 10 km-Wettkampfzeit x 4,6	= Marathonzeit

### **Ermittlung des Marathon-Renntempos aus der Halbmarathonzeit**

4 T.-Tage/Woche, 50 - 70	km/Woche: Halbmarathonzeit x 2 + 12 min	= Marathonzeit
5 T.-Tage/Woche, 70 - 90	km/Woche: Halbmarathonzeit x 2 + 10 min	= Marathonzeit
6 T.-Tage/Woche, 90 - 110	km/Woche: Halbmarathonzeit x 2 + 8 min	= Marathonzeit
7 T.-Tage/Woche, 110-130	km/Woche: Halbmarathonzeit x 2 + 7 min	= Marathonzeit

## Hier trägst du deine Tempi ein:

min/km	Marathon-Renntempo = MR	
min/km	MR	= 15 km Tempodauerlauf
min/km	MR – 10 sec	= 10 km Tempodauerlauf
min/km	MR + 10 bis 15 sec	= intensiver Dauerlauf
min/km	MR + 45 bis 60 sec	= extensiver Dauerlauf
min/km	MR + 60 bis 75 sec	= regenerativer Dauerlauf
min/km	MR – 25 bis 30 sec	= 1000 m Wiederholungsläufe
min/km	MR – 22 bis 28 sec	= 2000 m Wiederholungsläufe
min/km	MR – 15 bis 20 sec	= 3000 m Wiederholungsläufe

**Achtung:** Das Tempo bezieht sich auf min pro km nicht auf die Gesamtstrecke, wie z.B. 2000 m!

Alle Tempoangaben gelten für ebene und trockene Straße oder Bahn und normalem Wetter. Bei schlechten Bedingungen, miesen Untergründen und hügeligem Gelände muss entsprechend langsamer gelaufen werden.

So nun ist dir das Wichtigste klar, du weißt, welches Tempo du laufen musst und so kommen wir gleich zu einer weiteren entscheidenden Trainings-Grundlage: du musst nach hoher Belastung eine ruhige Einheit folgen lassen, auch wenn du Dich so fühlst, als könntest du Bäume ausreißen.

**Der Plan ist so gefasst, dass er zu einem Zeitpunkt beginnt, an dem du noch nicht in Form bist. Sollte es doch der Fall sein, musst du versuchen, die Einheiten der ersten 4 Wochen etwas ruhiger abzuleisten. Sonst kann es dir passieren, dass du deinen Form-Höhepunkt schon hinter dir hast, bevor der große Tag da ist.**

Bewusst habe ich die Einteilung der Trainingsgruppen nicht nach den gelaufenen Zeiten vorgenommen, sondern nach dem leistbaren Kilometerumfang. Dies ist möglich, da es in der Qualität des Programms keine Unterschiede gibt.

Gruppe 4: (4 Trainingstage/Woche)	Bisheriges übliches Training 40 - 60	km/Woche
Gruppe 5: (5 Trainingstage/Woche)	Bisheriges übliches Training 50 - 80	km/Woche
Gruppe 6: (6 Trainingstage/Woche)	Bisheriges übliches Training 60 - 100	km/Woche
Gruppe 7: (7 Trainingstage/Woche)	Bisheriges übliches Training 70 - 120	km/Woche

### Gruppe 4 : Nur ein Notprogramm!

Hier muss ich aber einfügen, dass das Programm der Gruppe 4 eigentlich nur ein Notprogramm ist. Hier sind die Sportler angesprochen, die zeitlich nicht in der Lage sind, mehr Tage zu trainieren, die aus orthopädischen Gründen nur einen geringeren Umfang laufen können, die einfach nicht die Kraft für ein härteres Programm haben und solche, die keine Lust haben, mehr Zeit zu investieren. Das Programm der Gruppe 7 stellt in etwa das Standardprogramm der LG Seesen dar.

### **Von ..... bis Angaben beim Tempo**

Versuche während der ersten 3 Wochen das langsame Tempo zu laufen und von den nächsten 4 Wochen das schnellere.

Bevor wir nun zur körperlichen Seite des Trainings kommen, müssen wir uns erst einmal mit der geistigen Vorbereitung und Gestaltung des Umfeldes beschäftigen. Als erstes und wichtigstes Unterfangen ist festzulegen, an welchem Tag der Aufbruch stattfindet. Der Tag, an dem du zu neuen Ufern startest, die Stunde in der du den alten Trott in die Ecke schmeißt und den Kampf um die neue Bestzeit aufnimmst. du musst diesen Tag festlegen, an dem es kein Zurück mehr gibt.

### **...du bist auf dem großen Trip**

Dazu bedarf es, dass du deiner Familie und deinen Freunden davon Kenntnis gibst, dass du auf dem großen Trip bist. Kündige ruhig einen neuen Hausrekord an, natürlich in einem realistischen Rahmen. du versetzt Dich durch dieses Verhalten selbst unter Zugzwang, und das wird dir helfen, wenn es einmal schwer wird und du es locker angehen lassen willst.

Die nächste Forderung ist, dass du sofort deine Ernährung optimierst. Das heißt, schlechtes gehärtetes Fett raus, Kohlenhydrate und wertvolle Proteine rein. Und weil fast jede Läuferin jeder oder Läufer Übergewicht hat, schwörst du dir, in den nächsten 3 Wochen 3% deines Körpergewichts zu verlieren. Ob du Übergewicht hast, stellst du am besten fest, wenn du die Haut doppelt auf den Rippen unterhalb der Achselhöhle etwa in Mitte des Brustkorbes zwischen Daumen und Zeigefinger faßt. Völlig austrainiert bist du, wenn du nicht mehr als 5 mm zwischen den Fingern hältst.

### **...nur 10% Fett**

Wer ein Hautfaltenmessgerät (Calipper) oder eine Fettmesswaage ([www.greif.de](http://www.greif.de)) sein Eigen nennt, kann anhand von Tabellen seinen prozentualen Gesamtkörperfettgehalt ermitteln. Unsere Norm: Nicht mehr als 10% Fett für Männer und nicht höher als 20% für Frauen. Nach unten nicht weniger als 5% für die Herren und bei den Frauen sind unter 15% mit Sicherheit hormonelle Störungen zu erwarten.

Ich bin einmal von einem Arzt angegriffen worden, dass es gefährlich sei weniger zu essen und mehr zu trainieren. Die Praxis zeigt ein anderes Bild. Bei moderater Verminderung des Kalorienzufuhr um 5 – 10% kommt es zu keinerlei gesundheitlichen Beeinträchtigungen, auch bei erhöhtem Trainingsaufwand. Das ist nicht nur einmal, sondern hunderte Mal ausprobiert. Die Kalorienreduzierung wird bei einigen von uns schon erreicht, wenn die Alkoholzufuhr eingeschränkt wird. Da fasse ich jetzt ein heißes Eisen an, denn die Läufer lieben ihr Bier nach dem Training. So erscheint dann auch meine nachfolgende Forderung an Dich, für manche schlimm, gar unzüchtig: Für die nächsten 3 Wochen ist jeder Alkohol gestrichen, jeder einzelne Tropfen. Schließ deinen Weinkeller zu, den Biergroßhändler lässt du Pleite gehen und deine letzte Flasche Schnaps gibst du als Spende an das Rocker-Genesungswerk.

### **3 Wochen kein Alkohol**

Ich bin in der Vergangenheit oft gefragt worden: "Warum gerade in dieser so wettkampffernen Zeit völlige Abstinenz"? Die Frage ist schnell beantwortet: Bei der von dir erzeugten Aufbruchsstimmung ist dir das Askeseerlebnis eine wichtige Hilfe. du lernst, dass du es schaffen kannst, Dich und andere zu besiegen. Zweitens ist es so, dass du gerade jetzt sehr hart trainierst und dazu noch abnehmen sollst. Das heißt, dass ein vergrößerter Energiebedarf mit einer geringeren Versorgung von Nahrungsmitteln zusammentrifft. Wenn nun noch ein Teil

dieser Nahrung durch den nicht in Reserveenergie umwandelbaren Alkohol ersetzt wird, kannst du dir an deinen 5 Fingern ausrechnen, wann du die ersten Mangelerscheinungen bekommst.

Erst, wenn du ihn erreicht hast, den "Break even point", den Punkt, an dem die Form steigt, wenn deine Beine Flügel bekommen, und wenn du das kalte Lächeln in den Augen hast und du weißt, jetzt bin ich durch, dann kannst du dir wieder ein Glas gönnen und das auch zur Belohnung. Denn wirklich hart sind nur die 3 Wochen bis zu diesem Punkt. Danach kannst du genießen, es wird alles spielerisch leicht.

### **Aber nur, wenn du wirklich abnimmst!**

Freue Dich schon auf den Tag, wenn du an dem Berg, an dem Dich dein Trainingspartner seit eh und je abgehängt hat, oben auf ihn wartest und voller Mitleid fragst, ob denn alles mit ihm in Ordnung sei. Und freue Dich auf die Stunde, wenn du nach einem Rennen, welches du nicht einmal ernstgenommen hast, dem eingebildeten Holger Meier vom "LV Nachbarort" kurz nach seinem Zieleinlauf deinen schon halb geleerten Teebecher zur Erfrischung anbieten kannst.

### **25% mehr Kilometer**

Laß deine Phantasie schweifen, die Hoffnung wird dir die Kraft geben, auch den nächsten Satz zu ertragen. Sofort in der ersten Woche deines zielgerichteten Trainings erhöhst du deinen Umfang um 25% und läufst dazu auch noch schneller.

Gruppe 4: (4 Trainingstage/Woche) Ab sofort 60 - 80 km/Woche

Gruppe 5: (5 Trainingstage/Woche) Ab sofort 80 - 100 km/Woche

Gruppe 6: (6 Trainingstage/Woche) Ab sofort 100 - 120 km/Woche

Gruppe 7: (7 Trainingstage/Woche) Ab sofort 120 - 150 km/Woche

Der Umfangssteigerung wird dir hoch erscheinen, aber sie ist möglich. Die haben schon viele andere vor dir mit Erfolg geschafft, sie ist von Tausenden ausprobiert. Jeder km mehr auf diesem Niveau bringt Dich deinem großen Ziel schneller näher.

Ich halte absolut nichts von einer langsamen Anpassung an den Umfang. Damit bringst du deine Muskelzellen nicht aus ihrem gewohnten Gleichgewicht. Sinnbildlich ist das eine so, wie ein langsames über 30 min hingezogenes Aufstehen an einem Sonntag, dass andere ein Kommando zur sofortigen Bereitschaft im Fall eines Angriffs (natürlich nur von Holger Meier!).

du darfst es natürlich auch nicht übertreiben mit der Umfangssteigerung. du hast von mir die Garantie, dass eine Erhöhung der Wochenkilometer um 25% fast von allen Läufer(innen) klaglos vertragen wird. Ist deine Steigerung aber deutlich höher, musst du unter Umständen mit Überlastungsschäden rechnen.

### **Harte Reize, der Weg zum Erfolg**

Für 99,9% aller Athleten gilt: "Je optimaler der Reiz, desto schneller und besser die Anpassung". Jetzt habe ich soviel gedroht, dass du schon langsam mutlos wirst. Aber Bangemachen gilt nicht. Der folgende Trainingsplan ist in seiner Systematik so aufgebaut, dass nach jeder hohen Belastung eine niedrigere folgt, um den Körper in die Lage zu versetzen, sich dem harten Training auch anzupassen. Das ist das Grundprinzip dieser Arbeit! Darum ist es auch ganz besonders wichtig, dass du die Geschwindigkeitsdifferenzen innerhalb der Woche einhältst.

### **Gymnastik gehört dazu!**

In diesem Artikel kann ich nicht auf Gymnastik und Dehnübungen eingehen. Sie gehören aber auch unabdingbar zu diesem Training. Sonst kannst du den Marathon ganz besonders genießen, nämlich als Zuschauer.

dein zu laufendes Tempo richtet sich nach deinem zur Zeit möglichen Wettkampftempo. **Erzielte Trainingszeiten eignen sich nicht.** Individuelle Abweichungen sind möglich. Aber, wenn du Dich nach diesen Vorgaben richtest, ist die Chance, grobe Fehler zu machen, sehr gering

### **Die Wahl des Trainingsuntergrunds**

Wenig Beachtung wird dem Untergrund des Marathontrainings geschenkt. Es ist durchaus nicht egal wo du trainierst. Weiche Untergründe eignen sich nicht für Tempoläufe. Laufen auf hartem Untergrund, am besten Asphalt, fördert die Ausbildung kontraktile Elemente in der Muskulatur. Diese Elemente können Kraft beim Auftritt aufnehmen (dämpfen) und sie im Augenblick des Absprungs wieder abgeben. Das was sich viele von einem Schuh wünschen und dieser aber nicht leisten kann, kann die Muskulatur. Dazu benötigt sie aber den sogenannten Impact (Aufprall), einen Aufprall kann es aber nur geben, wenn der Untergrund hart genug ist. Auf **weichen** Waldböden kommt es durch das leichte Einsinken zu einem schwammigen Impact, die Muskulatur braucht nicht in entsprechender Weise zu dämpfen. Die Bildung kontraktile Elemente wird nicht angeregt. Wer immer auf **weichen** Waldböden trainiert, wird auf Asphalt sein blaues Wunder erleben. Die Muskulatur schmerzt nach kurzer Zeit tierisch und die Laufgeschwindigkeit ist bei vergleichsweise gleichem Kraftaufwand niedriger, als bei Asphalt Gewohnten. Waldschotter-Straßen oder -Wege sind annähernd der Wirkung von Asphalt gleichzusetzen.

Nun darf man aber auch nicht das Kind mit dem Bade ausschütten und ganz auf die Waldböden verzichten, das wäre völliger Unsinn. Außerdem ist das Laufen im Wald eines unserer größten Genüsse. Auf diesen Untergründen sollte man die extensiven und regenerativen Läufe ableisten. Mit gut gedämpften Schuhen erholt sich dort die Muskulatur.

Tempoläufe hingegen immer auf Asphalt, harten Waldböden (Schotter) oder auf der Bahn rennen. Auf dieser immer möglichst harte Schuhe mit wenig Dämpfung (Wettkampfschuhe oder Light-Racer) laufen), denn die Bahn dämpft schon in sich. Auch bei den Tempoläufen unbedingt härtere Schuhe (Light-Racer) bevorzugen. Weiche Schuhe vernichten Energie, in dem sie sie in Wärme umwandeln.

Die 35 km sollten auch überwiegend auf harten Untergründen gelaufen werden. Meist sind aber aus praktischen Gründen nur gemischte Böden möglich. Dann sollte aber unbedingt versucht werden, die Endbeschleunigung auf Asphalt durchzuführen.

**Achtung: Die meisten Verletzungen kommen vom Laufen auf unebenen Untergründen (Wald, Sand usw.) nach erschöpfenden Belastungen am Vortag!**

### **1. Woche**

## **Montag, 1. Woche**

Für alle min. 2 km ein- und auslaufen!

Gruppe 4 : 15 km intensiver Dauerlauf, Puls 76 – 80% vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 5 : 15 km intensiver Dauerlauf, Puls 76 – 80% vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 6 : 15 km intensiver Dauerlauf, Puls 76 – 80% vom Höchstpuls (HP)

Gruppe 7 : 15 km intensiver Dauerlauf, Puls 76 – 80% vom Höchstpuls (HP)

Tempo: 10 – 15 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Nach einigen Kilometern zum Einlaufen beginnst du mit dem intensiven Dauerlauf. Wichtig ist bei dieser Trainingsform, dass du im gleichmäßigen Tempo durchkommst und deinen Zielpunkt erreichst. In dieser Einheit steckt auch eine Menge Willenstraining. du lernst den Kampf gegen Dich selbst. Nach jeder Tempoeinheit läufst du Dich 2 - 3 km aus.

### **Sofort danach einen Fruchtsaft trinken!!**

Zur Regenerations-Verbesserung trinkst du ab jetzt nach jeder Tempo- oder langen Einheit 0,5 - 1 Liter Saft oder ein anderes gesüßtes Getränk. Gut geeignet sind auch Ultra Sport Refresher ([www.greif.de/?????.htm](http://www.greif.de/?????.htm)) Die entleerten Kohlehydratspeicher werden durch dieses Verfahren sehr viel schneller wieder aufgefüllt als durch spätere normale und feste Nahrung. Der KH (Kohlehydrat)-Schnellschuss muss 15 Minuten nach Beendigung deines Trainings im Magen sein. Falls du großen Durst hast und eine größere Menge trinken willst, ist es besser den Saft zur Hälfte mit Mineralwasser zu verdünnen.

## **Dienstag, 1. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Heute vor dem Training hast du fast so ein Gefühl wie nach einem Wettkampf. Diese Form des Dauerlaufs ist die allgemein übliche Art des Trainings, ruhig, aber noch nicht ganz entspannt. Das Tempo sollte 45 – 60 sec/km über dem des geplanten Renntempos liegen. Der Pulsbereich ist bewusst mit einer großen Variabilität ausgestattet, damit du Dich nach deinem Körpergefühl richten kannst. Starre nicht auf den Pulser oder auf die Zeit, sondern laufe so wie du Dich fühlst. Das gilt für alle extensiven und regenerativen Dauerläufe.

## **Mittwoch, 1. Woche**

Gruppe 4: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 5: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 6: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 7: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Tempo: 25 – 30 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo.

Diese Einheit kannst du auf der Bahn oder auf der Straße laufen. du läufst Dich mindestens 3 km warm und beginnst mit einem Tempostück. Auf der Straße kannst du Dich nach den km-Steinen richten. Praktisch ist es auch, auf einem einzigen km zu pendeln. Schätze diesen km nicht ab, der muss genau sein. Laufe nicht nach Puls. du hast es hier mit einer Tempogrenzbelastung zu tun, da hilft dir der Puls nicht mehr. Er bleibt in manchen Fällen trotz deutlich erhöhtem Tempo auf der gleichen Höhe.

Nach jedem Tempostück gehst du erst mal 30 Sekunden und trabst dann 1 km weiter, bevor du mit dem nächsten Lauf beginnst. Traben bedeutet ganz langsames Laufen, damit du am Ende dieser Pause wieder erholt bist. Bitte kürze diese Pause nicht ab (auch wenn deine ganze Umgebung dir etwas anderes sagt), das ist ausdauerschädigend.

### **Bewegung im Training**

So könnte man eine Dauerlauf-Einheit mit nicht gleichförmigen Tempo beschreiben. Es ist sehr erfolgreich, während eines Dauerlauftrainings einige kurze Sprints oder Steigerungen einzubauen. Diese sollten aber nicht länger als 150 m sein, damit nicht zuviel Laktat gebildet wird. Achte dabei aber immer auf dein Körpergefühl. Niemals diese Tempowechsel erzwingen. du solltest immer Lust auf ein Tempostück haben. Wichtig ist danach sofort wieder in das Grundtempo zurückzufallen.

### **Dieser Plan geht davon aus, dass du Dich mindestens einmal wöchentlich bis zum Sprinttempo hinbewegst.**

Tempowechsel im Dauerlauftraining beugen der Stereotypie vor, verbessern die Koordination und setzen Erhaltensreize in der Sprintmuskulatur.

Als wir in früheren Jahren noch in großen Gruppen trainiert haben, war es oft so, dass sich zwei oder drei Leute gut gefühlt haben und ihre „Spielchen“ getrieben haben. Da wurde dann so lange beschleunigt, bis der „Sieger“ sich 1 – 2 m von den anderen absetzen konnte. Die Hauptgruppe blieb aber beim gleichmäßigen Tempo und die „Wilden“ ließen sich dann wieder in die Gruppe zurückfallen. Ich habe damals sehr darauf geachtet, dass das Tempo dadurch insgesamt nicht zu hoch wurde.

Leider sind es vielfach die falschen Personen, die sich an diesen „Spielchen“ beteiligen. Die Läufer, die nur über eine geringe Grundschnelligkeit verfügen, hätten diese Übungsform am nötigsten. Sie drücken sich aber meist um die Sprints, weil sie dabei „schlecht aussehen“. Andere, die zu wild, zu ehrgeizig sind und sowieso immer zu schnell trainieren, müssen bei jedem Anzeichen einer Steigerung vorne sein.

### **Donnerstag, 1. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Das heutige Training bereitet dir wahrscheinlich schon Mühe beim Loslaufen, deine Beine sind steif und die Muskeln schmerzen.

### **Freitag, 1. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Heute ist noch einmal Schonung angesagt, denn morgen wird es hart!

## Samstag, 1. Woche

Gruppe 4 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf, Puls 65 - 72% vom HP  
Gruppe 5 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf, Puls 65 - 72% vom HP  
Gruppe 6 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf, Puls 65 - 72% vom HP  
Gruppe 7 : 35 km regenerativer - extensiver Dauerlauf, Puls 65 - 72% vom HP

Tempo: 45 - 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Dieses ist eine deiner wichtigsten Einheiten. Wir haben im Laufe der Jahre lernen müssen, dass es nicht genügt, wie im Ur-Count-Down nur eine gewisse Zeit z.B. 3 h zu laufen, sondern es müssen minimal 35 km sein und das auch bei weniger gut Trainierten. Diese laufen dann durchaus manchmal 6:30 min/km-Tempo und kommen damit in 3 h nur gut 27 km weit. Ein hochtrainierter junger Mann schafft mit einem 4:30 min/km-Tempo aber 40 km.

Lasse dir bitte nicht von jemanden flüstern, der sich gut mit deinem „inneren Schweinehund“ versteht, dass 30 km reichen. Das ist in keinem Fall genug!

**In den km von 30 - 35 stecken 25% des Trainingseffekts auf der langen Strecke.**

Wir mussten in der Vergangenheit sehen, dass **bei einem entsprechend hohen Anspruch** alle Leute auf den letzten km Probleme bekamen, die die 35 km im Training nicht erfüllten. Wenn du diese Streckenlänge noch nicht „drauf“ hast, dann wird es schwer für Dich. du kannst dann nur versuchen heute so weit zu laufen wie es geht. **Möglich sind immer 10 km mehr als deine bisher längste Strecke.** Wenn du dann noch nicht bei 35 km bist, dann solltest du das Wochen-Programm weiter absolvieren und am kommenden Wochenende nochmals 5 km weiter laufen. Das treibst du so lange, bis du die lange Strecke durchlaufen kannst. In der Regel wird es dir dann aber nicht gelingen, die in den kommenden Wochen einsetzende Endbeschleunigung durchzuführen. Auf diese musst du zwangsläufig verzichten.

Wenn du zu denen gehörst, die im obigen Absatz beschrieben sind und bisher noch keine 35 gelaufen bist, dann kann ich dir nur meine herzliches Beileid aussprechen. du wirst viel, sehr viel Schmerzen ertragen müssen. Aber wenn du die lange Strecke dreimal gelaufen bist, wird es besser.

Für alle anderen wird es auch nicht einfacher, weil die nämlich die Endbeschleunigung auf der langen Runde verschrieben bekommen. Diese Trainingsform hat sich im Laufe der Jahre als eines der effektivsten Mittel überhaupt erwiesen. Endbeschleunigungen auf den 35 km koordinieren im überragenden Maße den Laufstil in der Phase der größten Ermüdung. Sie lassen uns auch noch ökonomisch laufen, wenn die Erschöpfung schon weit fortgeschritten. Ferner sorgen sie für ein optimales Zusammenspiel von Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel.

Der wichtigste Punkt scheint aber von psychischer Natur zu sein. Wer gelernt hat, am Ende eines harten Trainings noch einmal richtig aufzudrehen, verliert die Angst vor den letzten Marathonkilometern völlig.

Als ich 1984 in Mainz bei meinem ersten DLV-A-Trainer Lehrgang von dieser Trainingsform und ihren positiven Auswirkungen berichtete, fielen die versammelten Bundestrainer wie eine Meute gereizter Hunde über mich her. 8 Jahre später, als die Italiener mit Pizzolato, Bordon und anderen sehr erfolgreich im Marathonlauf waren, berichtete deren Bundestrainer, dass sie genau die Trainingsform wie wir in der LG Seesen mit der Endbeschleunigung anwandten. Und plötzlich empfanden auch die Herren vom DLV dieses Mittel als empfehlenswert. Von den Kenianern wissen wir, dass eigentlich ihr ganzes Tempotraining aus einer Endbeschleunigung besteht. Das heißt langsam loslaufen, ruhig steigern und am Ende wird „gekeult“ was die Beine hergeben.



Bitte wende dieses Verfahren nur auf der langen Runde, nicht aber bei den ruhigen Läufen an. du würdest Dich gnadenlos überfordern. Die Keniaten von denen ich schreibe, sind in der Regel Profis. Während du arbeiten musst, liegen die nach dem Training auf den Betten und warten auf die nächste Einheit.

## **Sonntag, 1. Woche**

Gruppe 4: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP  
Gruppe 5: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP  
Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP  
Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

**Es bekommt dir sehr gut, wenn du an den Sonntagen zweimal trainierst und zwar jeweils etwa 10 km morgens und abends. Dadurch wird der Regenerationseffekt nach der sehr belastenden Einheit von gestern verstärkt.**

Heute geht es darum, sich zu erholen. Lauf ganz ruhig, entspannt und möglichst allein dein Tempo. Suche dir nach Möglichkeit eine andere Geländestruktur, als gestern beim langen Lauf. Das tut deinen Muskeln gut.

Die erste Woche war hart, speziell am Mittwoch hattest du sicher deine Schwierigkeiten, bei den letzten Tausendern das Tempo zu halten. Auf den letzten 300 bis 400 m hast du gedacht, dir fallen die Beine ab, aber das geht jedem so. Die Einheit am Samstag hat Dich auch ganz schön geschlaucht. Später, nach einem heißen Bad und einer Tasse Kaffee fühltest du Dich schon viel wohler und warst stolz, dass du die lange Strecke durchgehalten hast. Die Steifheit und die schmerzenden Muskeln treppabwärts sind normal nach dieser Belastung.

## **2. Woche**

### **Montag, 2. Woche**

Gruppe 4: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Gruppe 5: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Gruppe 6: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Gruppe 7: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Tempo: 5 – 10 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo.

Diese Einheit ist auch ungemein wichtig. Sie entwickelt dein mögliches Dauerlauftempo und fördert die Ermüdungsresistenz in diesem Geschwindigkeitsbereich. Die „Laktatfuzzis“ sprechen dabei von einer Rechtsverschiebung der aeroben Schwelle.

Dieses Tempo zu laufen ist beileibe nicht einfach. Es wird dir vorkommen wie eine Wettkampfbelastung im Training. Das ist auch so gewollt und wird Dich weit nach vorn bringen. du solltest dabei aber nicht versuchen, deine Wettkampfergebnisse über 10 km zu übertreffen. Gut ist es, wenn du bis auf 2 min an deine mögliche Wettkampfzeit über 10 km herankommst.

## Dienstag, 2. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Heute ruhig, denn morgen wird es ganz böse.

## Mittwoch, 2. Woche

**Warnung:** Grenzwertige hochintensive Belastungen, wie die 3 x 3000 m in dem unten angegebenen Tempo, führen nur bei einer einmaligen Anwendung pro Woche zum Erfolg. Mehrfache Versuche führen gnadenlos in das Übertraining.

Gruppe 4: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 5: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 6: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 7: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Tempo: 15 – 20 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo. Etwa 10 km Renntempo.

du läufst Dich gut warm und startest dann zu dem ersten 3000er. Stelle Dich auf das Schlimmste ein, denn diese Einheit ist tierisch hart, trainiert aber optimal! du musst heute an deine Grenzen gehen und beißen. Aber nur wenn du an deine Grenzen gehst, kannst du diese auch überschreiten.

### 50% des Trainingseffekts stecken in der letzten Wiederholung

Es ist durchaus menschlich, dass viele Trainierende versuchen Einheiten zu kürzen. Zitat: „Ich mache immer einen weniger!“ Dabei sollte jeder bedenken, welche Auswirkungen das hat. So eine Einheit wie die 3 x 3000 m ist so gesetzt, dass sie eine grenzwertige Belastung des Organismus darstellt. Bei Belastungen dieser Art reagiert der Körper mit „Unwillen“, weil er in einem ungewohnten Belastungsbereich arbeiten muss. Es kommt zu einer tiefen Ausschöpfung der vorhandenen Reserven. Bildlich gesehen liebt so ein Organismus eine derartige Ausschöpfung nun ganz und gar nicht. Er beugt somit einer weiteren Entleerung seiner Speicher vor, in dem er diese vergrößert. Das heißt, die Leistungsfähigkeit des Sportlers steigt. Bei nur zwei Wiederholungen ist diese Grenze aber nicht erreicht, der Körper verrichtet nur seine gewohnte und ihm bekannte Arbeit. Warum sollte er Reserven anlegen?

Das gleiche passiert, wenn die Länge des Tempostücks gekürzt wird, zum Beispiel auf 2000 m bei einem für 3000 m gewählten Tempo. Auch hier kommt es nicht zu der erwünschten Anpassung.

## Donnerstag, 2. Woche

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Gib dir Mühe, dass man Dich unterwegs für einen Läufer hält und nicht für einen Spaziergänger.

### **Freitag, 2. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Suche dir eine flache Strecke aus, denn morgen kommt der schrecklichste Tag der 8 Wochen.

### **Samstag, 2. Woche**

Gruppe 4: 35 km extensiver Dauerlauf mit 3 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP

Gruppe 5: 35 km extensiver Dauerlauf mit 3 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 6: 35 km extensiver Dauerlauf mit 3 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 7: 35 km extensiver Dauerlauf mit 3 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Versuche während der Endbeschleunigung so gut es geht in die Nähe deines Marathon-Renntempos zu kommen.

**Achtung:** Diese Art des langen Trainings mit Endbeschleunigung ist sehr stark formgebend. Wende es nicht an, wenn du weiter als 7 Wochen vom Wettkampf entfernt bist. Sonst kann es sein, dass deine Form zu früh kommt und du am Renntag schlaff wie eine weichgekochte Makkaroni bist.

Jetzt fängt der Spaß eigentlich erst richtig an. du startest ganz ruhig und entspannt zu deiner großen Runde, die jetzt eine ganz andere Psychologie bekommt. du nährst dich mit jedem km nicht einem Ziel nach dem du „abschlaffen“ kannst, sondern du läufst auf einem großen Teil der Strecke einem Punkt entgegen, bei dem es erst richtig los geht. Stelle dich darauf ein, dass das alles andere als einfach sein wird. Sicher wird dieses Verfahren nicht zu deinen alltäglichen Übungen gehören, denn fast alle Trainings laufen anders ab. du musst während der ersten 32 km deine Spannung erhalten, um dann 3 km vor dem Ziel loszulegen. Wenn du allein läufst, stelle dir vor, du hast einen Gegner und dem willst du am Schluss weglaufen. du rennst auf den letzten 3 km mit aller Kraft, indem du versuchst, dich deinem geplanten Marathonrenntempo zu nähern. Wenn du bis auf 5 – 10 sec/km herankommst, bist du schon gut.

Läufst du in einer Gruppe, dann wird vorher festgelegt, dass diese Gruppe bis zum Endbeschleunigungspunkt zusammen bleibt und danach sucht jeder für sich allein sein Tempo.

Eine Woche bevor ich diese Zeilen schrieb, war ich noch mit einer Gruppe von 102 Läufer(innen) in der Türkei im Trainingsurlaub. Dort standen natürlich auch jede Woche die 35 km auf dem Plan. In dem dortigen Fall betrug die Endbeschleunigung 10 km. Es wurde somit ausgemacht, dass die einzelnen Leistungs-Gruppen bis km 25 zusammenbleiben sollten. In meiner Gruppe klappte das auch wunderbar. Aber bei km 25 schossen die Jungen und Mädchen los, dass es eine wahre Freude war. Auf diesen letzten 10 km wurden noch Leistungsunterschiede von mehr als 5 min herausgelaufen.

**Vorsichtshalber wiederhole ich es noch einmal:** Eine Endbeschleunigung kannst du nur anwenden, wenn du schon vor Beginn dieser 8 Wochen 35 km laufen konntest. Ist das nicht der Fall, unterbleibt sie.

## **Sonntag, 2. Woche**

Gruppe 4: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Oder zweimaliges Training!

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Diese Woche war die bisher schwerste in unserer Vorbereitung. Am Samstag hast du sicher gedacht, du schaffst die vielen Kilometer nicht und hast mich öffentlich verflucht. Aber stell dir einmal vor: Ich habe mich diesem Plan wohl an die 50 mal gebeugt. du kannst dir gar nicht vorstellen, wie „platt“ ich dabei manchmal war. Bitte sage es keinem weiter: Ich bin in dieser Phase während der regenerativen Dauerläufe schon so manchen Berg hochgegangen.

Freue Dich auf die nächste Woche, da passiert es, da platzt der Knoten.

Hast du abgenommen?

## **3. Woche**

### **Montag, 3. Woche**

Gruppe 4: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP

Gruppe 5: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP

Gruppe 6: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP

Gruppe 7: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP

Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Tempo: Möglichst im geplanten Marathon-Renntempo.

Wenn du das Gefühl hast, das Marathon-Renntempo noch nicht über die ganze Strecke durchlaufen zu können, dann beginne langsamer und steigere Dich erst im Verlauf des Trainings auf die vorgeschriebene Geschwindigkeit. Auf jeden Fall solltest du zumindest die letzten 5 km entsprechend schnell laufen können.

## **Grundlagen: Training nach Puls**

Es tauchen im Zusammenhang mit Pulstraining immer wieder Fragen auf, die zu Diskussionen führen. Ich denke, es ist sinnvoll hier einmal eine kurze Zusammenfassung zu bringen in der Grundsätzliches ge- und erklärt wird.

Wenn du nach Puls trainieren willst, dann solltest du dir drei Grundregeln einprägen:

### **1. Grundregel:**

Ohne richtig ermittelten Höchstpuls ist jedes Puls-Training Makulatur.

**2. Grundregel:**

Puls ist nur ein Grob-Parameter, der durch äußere Einflüsse stark beeinflusst wird.

**3. Grundregel:**

Hohe Pulsleistung bedeutet nicht unbedingt hohe Trainingsleistung.

Grundlage des Trainings ist der Höchstpuls (im weiteren Text als HP beschrieben), man spricht auch von maximaler Herzfrequenz. Da diese Frequenz auch innerhalb gleicher Altersgruppen sehr unterschiedlich ist, muss jeder seinen persönlichen HP ermitteln. Formeln, wie "220 minus Lebensalter" sind nur dazu da, eine ganz grobe Einschätzung zuzulassen. Diese Formel liefert unter Umständen völlig falsche Ergebnisse, ist aber Stand der Wissenschaft.

Es kommt in Kürze das Buch von Dr. Winni Spanaus heraus, der sich intensiv mit der Pulsmessung beschäftigt hat. Nach dessen Resultaten können wir wahrscheinlich die Formeln ändern.

Wiederum ist es aber auch ganz besonders schwer und belastend, seinen HP zu ermitteln. Denn die maximale Herzfrequenz wird nur erreicht, wenn du Dich im ausgeruhtem Zustand bis an deine Leistungsgrenze belastet. Das Erreichen dieser Grenze kostet viel Kraft, Überwindung und bereitet Schmerzen.

Um jedes Missverständnis zu vermeiden: Es gibt keinen Trainings-Höchstpuls oder Wettkampf-Höchstpuls. Wann und wo die höchste Belastung erreicht wird, ist völlig egal. Darum macht es auch immer wieder einen Sinn, wenn du spürst, dass es an das "Eingemachte" geht, einen Blick auf den Pulser zu werfen. Da kannst du schon erschrecken, wenn dort plötzlich eine Zahl auftaucht, die du nie für möglich gehalten hast.

Wie stellst du nun am besten deine maximale Herzfrequenz fest? Es gibt verschiedene Verfahren. Am besten du versuchst mal im Wochenabstand jeweils einen Test. Günstig ist es nach einem Pausentag oder wenn du täglich trainierst nach zwei ruhigen Tagen. Nicht jeder reagiert gleich auf diese Tests. Wir wissen, dass der eine z.B. bei Test eins seinen HP erreicht, der andere vielleicht bei Test 3:

**Höchstpuls--Test 1**

1. Laufe Dich 10 -15 min ganz locker warm.
2. Renne dann 2 min so schnell es geht.

Halte während der 2 min ein Auge auf deinen Pulser. Den höchsten Wert, den du innerhalb dieser Zeit erreichst, ist dein HP. Das kann am Anfang, in der Mitte oder am Ende der 2 min sein. Einige hochwertige Pulsmesser halten diesen Wert sogar fest. Du kannst Dich ganz auf das Laufen konzentrieren und liest deinen Maximalpuls bequem am Ende der Belastung ab.

### **Höchstpuls--Test 2**

1. Laufe Dich 10 -15 min ganz locker warm.
2. Laufe 300 m im vollen Sprint und schaue nach dem Zieldurchlauf auf deine Pulsuhr. Etwa 5 Sekunden nach dem Zieleinlauf erreicht dein Puls seinen maximalen Wert.  
Dieses Verfahren klappt aber nur, wenn du gewohnt bist zu sprinten.

### **Höchstpuls--Test 3**

1. Laufe Dich 10 -15 min ganz locker warm.
2. Laufe einen möglichst steilen Hang etwa 60 Sekunden mit voller Kraft hoch. Beobachte während des Laufes deinen Pulser, der HP kann hier schon sehr früh erreicht werden. Achte auf maximalen Armeinsatz!

### **Höchstpuls--Test 4**

1. Laufe Dich 10 -15 min ganz locker warm.
2. Beginne 1000 m im flotten Trainingstempo (10 km-Renntempo + 1 min) und steigere Dich bis 800 m auf Tempodauerlauftempo (in etwa auf Marathonrenntempo) und renne die letzten 200 m mit voller Kraft.

### **Höchstpuls--Test Spezial**

1. Gehe in einen möglichst "kurzen" Wettkampf zwischen 400 und 1500 m.
2. Lade deinen Chef und eine von dir verehrte, aber noch nicht erhörte Dame (Herr) zu diesem Ereignis ein. Sieh zu, dass an diesem Tag auch dein Holger Meier am Start ist. Kündige diesem eine vernichtende Niederlage an. Unterdrücke deine Unsicherheit, mach ein paar lockere siegessichere Sprüche, stolziere möglichst "cool" auf dem Platz umher und lade deine Kumpels im Falle einer Niederlage zu einem luxuriösen Essen ein. Lasse im Rennen Holger Meier bis zur letzten Kurve führen und greife dann an. Nie wird dein Puls höher sein. Mit den nicht ganz ernstzunehmenden vorhergehenden Zeilen, möchte ich dir nur klar machen, dass du dir eine Motivation verschaffen musst, um deine Grenzen zu erreichen. Mit locker loslaufen und mal schauen was dann kommt, erreichst du deinen HP nie.

Hast du jetzt deine maximale Herzfrequenz ermittelt, dann ist alles ganz leicht. du setzt einfach folgende % Sätze des Höchstpulses für die einzelnen Dauerläufe ein:

#### **GA1-Bereich:**

Regenerativer Dauerlauf:	65% - 68%
Extensiver Dauerlauf:	68% - 72%
Mittelintensiver Dauerlauf:	72% - 76%
Intensiver Dauerlauf:	76% - 80%

#### **GA2-Bereich oder auch aerob/anaerober Übergangsbereich**

Tempodauerlauf 1:	80% - 84%
Tempodauerlauf 2:	84% - 88%

Intensiver Tempolaufl-Bereich	über 90%
Alle Wiederholungsläufe unter 5 km	über 90%

### Sonderfälle

Alle Steigerungen	bis 90%
Bergaufläufe in der Regel nicht	über 85%

Regenerative, extensive Läufe können pro Woche in jeder Anzahl eingesetzt werden. Auch wenn sie für sehr viele Läufer(innen) das Mittel der Wahl sind, solltest du mittelintensive Dauerläufe (schmerzen nicht besonders und beruhigen aufgrund des flotten Tempos das Gewissen) nur selten einsetzen, weil sie weder einen hohen Trainingseffekt, noch eine gute Regenerations-Wirksamkeit haben. Jeder Läufer(in) kann sein Talent nur dadurch ausschöpfen, wenn er (sie) harte Belastungen eingeht und diesen regenerative Einheiten folgen lässt.

Den größten Trainingseffekt erzielst du im aerob-anaeroben Übergangsbereich. Dieser beginnt bei etwa 82% vom HP und reicht bis etwa 88%, wobei die 85% einen kritischen Punkt darstellen. Oberhalb dieses Prozentsatzes wird deine Energiegewinnung zunehmend auf dem anaeroben Wege bewältigt. Oberhalb von 88% kommt es dann auf jeden Fall zu einer Kumulation von Laktat, die Dauerlaufgrenze ist überschritten und es erfolgt auf kurz oder lang ein Leistungsabbruch.

Der trainingseffektivste Bereich von 80 - 85% des Höchstpulses sollte aber nur ein- bis zweimal wöchentlich eingesetzt werden. Der intensive Tempodauerlauf-Bereich mit Belastungen über 90% des HP auf jeden Fall nur einmal innerhalb von 7 Tagen.

Unbedingt beachten solltest du, dass du deinen Höchstpuls auf dem Fahrrad aufgrund der geringeren eingesetzten Muskelmasse nicht erreichen kannst. Daraus folgt auch, dass auf dem Rad, wenn du mit gleicher Intensität wie beim Laufen trainieren willst, dein Puls immer 10 - 15 Schläge unter dem durch Laufen ermittelten Werten bleiben muss.

Beim Radtraining müssen die Pulswerte 10 - 15 Schläge unter dem durch Laufen ermittelten Werten liegen. Ermittelst du hingegen deine maximale Herzfrequenz auf dem Rad, kannst du die oben beschriebenen Prozentsätze wieder anwenden.

Noch ein Wort zur Ungenauigkeit des Pulstrainings. Es kann allein durch Klimaeinflüsse (z.B. sehr heiß) dazu kommen, dass der Puls 15 Schläge höher ist als unter Normalbedingungen. Diese 15 Schläge kannst du dir aber nicht als Training anrechnen, weil Training immer Muskelarbeit voraussetzt. Die beschriebene Pulserhöhung wird vom Organismus nicht für diese verlangt, sondern für die Thermoregulation.

**Etwas sarkastisch, aber das beste Beispiel:** du sitzt in der Sauna und hast Puls 125. Prima, das ist dein extensiver Dauerlaufpuls und brauchst dafür nur zu sitzen und zu schwitzen. Warum denn draußen herumrennen, wo doch hier drinnen dein Puls genauso hoch ist wie beim Lauftraining. du gibst das Laufen auf und gehst jeden Tag eine Stunde in die Sauna. deine Beine werden zwar immer dünner und du immer kurzatmiger, aber es kann dir nichts passieren, denn dein Pulser zeigt den richtigen Trainingsbereich an.

Das ist gar nicht so lustig, es gibt einige „Nichthinterfrager“ die ordnen der Sauna für uns Läufer einen Trainingseffekt zu. Hat sie auch – auf die Schweißdrüsen. Merke: Bei unserem Training werden immer Muskeln bewegt...

Ich betrachte die Anzeige auf dem Pulsmesser wie einen Hund, der mit mir läuft. Er rennt zwar auch die Strecke, hat aber allerlei Unsinn im Sinn, schnüffelt mal hier mal da, balgt sich herum, kläfft irgendjemanden an, rennt einer interessanten Hündin nach und legt mal aus welchen Gründen auch immer wieder einen Spurt ein.

Wenn wir dann beide zu Hause sind, haben wir zwar den gleichen Weg zurückgelegt, aber unsere Interessen auf der Strecke waren doch sehr unterschiedlich. So ist das mit deinem Herz-Kreislaufssystem auch, es arbeitet halt nicht nur für das Laufen, mal muss es kühlen, dann heizen, ebenso auf Ärger oder Freude reagieren und auch die "interessante Hündin" in menschlicher Form kann, wie schon sehr lange bekannt, die Herzen höher schlagen lassen

### **Dienstag, 3. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Ein paar Steigerungen erhöhen deine Chancen. Insgesamt aber nicht schneller werden!

### **Mittwoch, 3. Woche**

Gruppe 4: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1600 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 5: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1600 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 6: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1600 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 7: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1600 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Tempo: 22 – 28 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo. Etwa 5 km Renntempo.

Heute macht es richtig Spaß. Nach dem üblichen Einlaufen beginnst du mit dem Zweitausender und versuchst ihn gleichmäßig durchzulaufen. Danach gehst du hundert Meter und fängst dann langsam an zu traben. Der Start zum nächsten Tempostück erfolgt immer aus der Bewegung heraus. Das heißt, du bleibst nicht an der Linie stehen und startest dann mit mühseligen Gefummel an deiner Uhr. Die Uhr wird schon 50 m vorher in den Startzustand gebracht und es wird losgelaufen mit einem Antritt, der Dich schon 2 m hinter der Startlinie auf ein **höheres** Tempo als vorgeschrieben bringt. Die nächsten 10 m nutzt du, um auf das Plantempo zurückzufallen.

Ich hasse geradezu den „Traktorstart“, bei dem mit viel Gekeuche und Gestöhne im Zeitlupentempo beschleunigt wird. Ein Läufer, der etwas auf sich hält, macht es wie ein Wildwestheld. Wenn die Zeit da ist, werden blitzschnell die Knie angezogen und es wird geballert, was die Beine hergeben. Und wer bis zum Ende durchhält, verschießt auf den letzten Metern noch seine letzten Kugeln.

### **Donnerstag, 3. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.



Keine Steigerungen, kein Schnell, kein Druck, nur bewegen und leise vor sich hinweinen. Was macht denn übrigens dein Gewicht?

### **Freitag, 3. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Bewegung im Training: Spielchen oder Steigerungen!!

Geistige Vorbereitung auf morgen!

### **Samstag, 3. Woche**

Gruppe 4: 35 km extensiver Dauerlauf mit 6 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP

Gruppe 5: 35 km extensiver Dauerlauf mit 6 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 6: 35 km extensiver Dauerlauf mit 6 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 7: 35 km extensiver Dauerlauf mit 6 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Versuche während der Endbeschleunigung so gut es geht in die Nähe deines Marathon-Renntempos zu kommen. 5 – 10 sec davon entfernt ist schon ein guter Wert. Er ist sehr abhängig von deiner Tagesform. Einmal fällt dir die Beschleunigung ganz leicht, ein anderes Mal musst du dich für ein langsames Tempo furchtbar quälen. Betrachte dabei aber immer die Geländestruktur. Wohnst du in einer hügeligen Gegend, dann wirst du es kaum schaffen, an dein Marathon-Renntempo heranzukommen. Mir selbst fiel es aufgrund unseres Trainingsgeländes auch sehr schwer, an die Renngeschwindigkeit heranzukommen. Die Endbeschleunigung begann bei uns meist auf einem flachen Abschnitt an einer Talsperre. Dann aber folgte ein Hammer! 300 Höhenmeter auf 4,5 km.

Oben auf der Passhöhe war dann Wertung und die Gruppe wurde wieder zusammengefasst. Man musste also taktieren, denn wie jeder Läufer weiß, geht es bei einem Training nicht nur um dieses, sondern auch um die Auseinandersetzung mit den Laufpartnern. Wer schon an der Talsperre zu sehr den Hahn aufdrehte, der hatte am Berg nichts mehr zuzusetzen, brach oft ein und wurde oben von den dort Wartenden gut durch beleidigt. Die schlimmste Strafe war das Absingen von Wanderliedern bei der Ankunft des Geschlagenen und der Spruch: „du kannst immer noch Kapitän der Dritten werden!“ Damit war die dritte Mannschaft beim nächsten Marathon gemeint.

### **Sonntag, 3. Woche**

Gruppe 4: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Oder zweimaliges Training!

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Sind deine Erwartungen erfüllt? In dieser Woche solltest du schon eine steigende Form verspürt haben. Vorausgesetzt, dass dein Gewicht stimmt und du das Programm durchziehen konntest, solltest du jetzt eine verstärkte Leistungsfähigkeit besitzen. Wenn nicht, dann kommt der „Form-Weihnachtsmann“ aber ganz sicher in der nächsten Woche. Dann wird alles viel leichter, die harte Zeit hast du dann hinter dir, "die Post geht jetzt ab".

Ein Bier kannst du dir auch erlauben, falls du im Spiegel schon deine Rippen zählen kannst. Ich „zog“ mir früher zu diesem Zeitpunkt zur Belohnung immer eine Flasche Riesling halbtrocken rein.

#### **4. Woche**

##### **Montag, 4. Woche**

Gruppe 4: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Gruppe 5: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Gruppe 6: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Gruppe 7: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Tempo: 5 – 10 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo.

du solltest heute so schnell laufen wie du kannst. Wichtig ist, dass du dein Tempo von Anfang bis Ende gleichmäßig durchbekommst. Diese Art der Übung nähert sich schon einer Wettkampfbelastung. Es gibt sogar einige „Trainingsweltmeister“, die schaffen es hier schneller zu sein als im Wettkampf. Das ist aber weder erwünscht, noch normal. Richtig liegst du, wenn du in etwa 1,5 – 2 min von deiner möglichen Wettkampfzeit über 10 km in das Ziel kommst. Dass du dabei das Gefühl hast, auch nicht eine Sekunde schneller zu können, ist völlig alltäglich. Normal ist auch, dass es in der Vorbereitung einige Male nicht klappt mit dem geforderten Tempo. An manchen Tagen bekommt man einfach nicht die Beine hoch. Verzeifele nicht daran, laufe so gut es geht, am nächsten Tag geht es dir dann wieder besser.

##### **Dienstag, 4. Woche**

Gruppe 4: Pause  
Gruppe 5: Pause  
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP  
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Mindestens 3 Steigerungen sind gefordert, sechs wenn du gut drauf bist!

##### **Mittwoch, 4. Woche**

Gruppe 4: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP  
Gruppe 5: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP  
Gruppe 6: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP  
Gruppe 7: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Tempo: 25 – 30 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo.

Heute gibt es wieder Hartes. Die Organisation des Trainings ist dir jetzt schon bekannt. Vergiß nach dem Tempostück nicht 100 m zu gehen!

<b>Die Pausenlänge!</b>
-------------------------

du wirst es erleben, dass Dich deine läuferische Umgebung wegen der Länge deiner Trabpausen angreift. Besonders leichtathletisch ausgebildete Mittelstreckler werden Dich deswegen mit harschen Worten belegen. Bei denen ist es nämlich üblich, eine kurze Pause zu machen.

Als ich zu laufen begann, hatte ich auch solche Trainer. Nur wunderte ich mich warum ich nach einem Training mit kurzen Pausen ganz schnell in Form kam, aber 14 Tage später in solch ein tiefes Formloch fiel, dass die längste Leiter nicht ausreichte, um über den Rand dieses Lochs hinauszuschauen. Man sagte mir, dass das kein Problem sei und es alles wieder komme. Irgendwann kam sie auch wieder die Form, aber nur nachdem ich mich 3 Wochen ohne Tempoläufe mit Dauerläufen im Wald versteckt hatte.

Dann ging ich wieder hin und „keulte“ zum Beispiel 20 x 400 m in 59 – 61 sec mit 200 m Trabpause. Ein völlig überzogenes Training für jemand, der knapp unter 16 min auf 5000 m lief. Nach jedem 400er hatten wir dann wahrscheinlich 10 mmol Laktat im Blut. Im Verlauf des Trainings kumulierte dieses dann immer mehr, dass wir nach Ende des Trainings wahrscheinlich genug Säure im Blut hatten, um darin Gurken einzulegen.

Nachdem der ganze Spandauer Forst – ich studierte damals in Berlin und wohnte in Spandau – von meinen Formlöchern übersät war, ging ich nicht mehr zu diesem Training und fing selbst an zu experimentieren. Das erste, was ich zweifelsfrei feststellte, war die Tatsache, dass eine lange Trabpause und zwar in etwa der Länge des Tempostücks, verhinderte, dass ich ständig Formkrisen bekam.

Später als ich dann selbst Trainer war, konnte ich genau das gleiche auch an den von mir Trainierten feststellen. Die lange Pause schützte irgendwie. Warum war nicht klar. Mit meinen Ansichten blieb ich nicht allein, auch andere Trainer machten gleiche Erfahrungen und setzten auf eine lange Pause. Es änderte aber bis heute nichts daran, dass jede Menge Übungsleiter bis dato an ihrer kurzen Pause festhalten. Obwohl man es jetzt genau weiß oder wissen sollte, dass diese für Langstreckenläufer ziemlich schlimme Auswirkungen hat.

durch die Veröffentlichungen von G. Neumann wissen wir, um die Schäden welches Laktat in unserem Organismus anrichten kann. Es ist nicht eigentlich das Salz der Milchsäure, sondern der Säurerest ( $H^+$ -Ion), der nach der Verstoffwechselung vom Laktat übrig bleibt. Diese Ionen schädigen die Zelle direkt und lassen sie absterben. Diese Beeinträchtigungen treten aber erst auf, wenn Laktate von über 5 mmol eingegangen werden.

Da es nicht möglich ist, erfolgreich ohne Laktatbildung zu trainieren, müssen wir **Langstreckenläufer** verhindern, dass die Milchsäure im Blut nicht über längere Zeit über den Wert von 5 mmol ansteigt. Das gelingt uns bei Wiederholungsläufen nur mit einer langen Pause. Denn bei nicht ausreichender Pause kumuliert das Laktat zu immer höheren Gehalten. Ich möchte das einmal in einem Beispiel anhand einer Einheit von 6 x 1000 m deutlich machen, bei der am Ende der Belastung ein Laktat von 6 mmol eingegangen wird.

(Das ist ein idealisiertes Beispiel, welches einen Trend aufzeigt. In der Praxis können sich andere Werte ergeben. Der Ausgangswert von 0,5 – 1,0 mmol wird aus praktischen Gründen vernachlässigt.)

Nach 1000 m:	mit 400 m Trabpause	mit 1000 m Trabpause
Nach 1. Lauf	6 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol
Nach 2. Lauf	7 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol
Nach 3. Lauf	8 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol
Nach 4. Lauf	9 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol
Nach 5. Lauf	10 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol
Nach 6. Lauf	11 mmol, Abbaurate 5 mmol	6 mmol, Abbaurate 6 mmol

Bei diesem Beispiel hat unser Läufer mit der kurzen Trabpause spätestens nach dem 5. Tempostück soviel Laktat im Blut, dass er auch schon während der ganzen Pause die Schädlichkeitsgrenze von 5 mmol überschreitet.

Bei 900 m Trabpause mit vorgeschalteter 100 m Gehpause wird aber ein vollständiger Abbau erreicht und die Schädlichkeitsgrenze wird nur in einem kurzen Zeitraum überschritten.

Erst nach den Veröffentlichungen von Neumann wurde mir auch klar, warum fast jeder hochklassige Läufer mit meinen Plänen in der Vergangenheit zurecht kam, es aber manchmal zu ernstzunehmende Klagen kam, von jemanden der sich mit dem Count Down völlig übertrainierte. Und zwar waren das in der Regel langsamere Läufer, die wenig trainierten oder vor dem Einstieg in diesen Trainingsplan bisher wenig trainiert hatten.

Es ist so, - und das ist auch noch nicht so lange bekannt - dass die Fähigkeit Laktat zu produzieren mit steigender Ausdauerleistung schwindet. Ein hochtrainierter Athlet muss sich schon gewaltig „die Peitsche geben“, um überhaupt die 5 mmol-Grenze zu überschreiten. Jemand der aber nur 3 – 4 mal in der Woche trainiert und vielleicht bevor er mit dem Count-Down begann, überhaupt keine Tempoläufe absolvierte, braucht vielleicht nur eine etwas härtere Steigerung zu laufen, um über diesen Wert zu kommen.

**Die Quintessenz aus diesen Erkenntnissen ist:** Je leistungsschwächer jemand ist und je weniger Umfang er macht, desto genauer muss er sich an die Tempovorgaben halten und eher die Pause noch länger machen, als sie abzukürzen.

**Vielleicht verstehst du jetzt, warum ich am Anfang geschrieben habe: Dieser Plan ist gefährlich! Er ist nicht für Anfänger und Jugendliche geeignet!**

#### **Donnerstag, 4. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Einfach nur rausgehen und schön langsam laufen. Wiegen nicht vergessen!

#### **Freitag, 4. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Heute muss wieder etwas Bewegung im Training sein. Einige Steigerungen helfen dir.

#### **Samstag, 4. Woche**

Gruppe 4: 35 km extensiver Dauerlauf mit 9 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP

Gruppe 5: 35 km extensiver Dauerlauf mit 9 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 6: 35 km extensiver Dauerlauf mit 9 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 7: 35 km extensiver Dauerlauf mit 9 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Versuche während der Endbeschleunigung, so es geht, in die Nähe deines Marathon-Renntempos zu kommen.

Heute oder morgen passt auch ein Halbmarathon-Wettkampf, auch ein 25er oder 30er. Auch ein Trainings-Marathon ist möglich im Tempo: **Mögliche Marathonzeit + 15-25 min.**

Die 21,1 km sollten das einzige Rennen in der Marathonvorbereitung sein. Falls du Probleme mit der Entscheidung zwischen Training und Wettkampf hast, empfehle ich dir dringend den Halbmarathon-Wettkampf. Er dient dir auch als Standortbestimmung und setzt einen starken Reiz. Außerdem ist er eine willkommene Unterbrechung in der langen Zeit der Vorbereitung.

Wenn du Dich für das Rennen entschieden hast und **es ist am Sonnabend**, dann gelten folgende Regeln:

1. Die 1000er am Mittwoch der Vorwoche werden 10 bis 15 sec langsamer als angegeben gelaufen
2. Läufst du am Sonntag, kannst du Mittwoch das Programm noch normal absolvieren.
3. Donnerstags machst du nur 50% des Programms
4. Freitags nur 25%
5. Beim Sonntagswettkampf fängst du mit der Umfangsreduzierung einen Tag später an.
6. Die lange Runde von diesem Sonnabend entfällt im Wettkampffall ersatzlos.
7. Einen Tag nach dem Wettkampf 10 – 15 km regenerativer Dauerlauf oder Pause
8. In beiden Fällen entfällt der Tempolauf am Montag.
9. Alle Gruppen trainieren in der Folgeweche ab Mittwoch normal nach Plan, auch der Dienstag sollte noch zur Regeneration genutzt werden.

Die halbe Vorbereitungszeit haben wir jetzt hinter uns. Ich wünsche dir viel Erfolg bei dem Halbmarathon. du bist jetzt schneller und schlanker, dein Selbstbewusstsein ist gestiegen. du bist auf dem richtigen Weg!

### **Sonntag, 4. Woche**

Gruppe 4: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 5: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Zweimal 10 km morgens und abends sind besser.



# Jog und Run Shop

Deutschlands größter Laufsport-Spezial-Versand

**Fordern Sie kostenlos unseren Katalog an:**

[www.greif.de](http://www.greif.de) Greif Jog und Run Shop, Fritz-Züchner-Str. 23 a, 38712 Seesen.  
Tel. 05381 788930. Fax 3620. eMail [greif@greif.de](mailto:greif@greif.de)

**Unser Internet-Shop : [www.greif.de](http://www.greif.de)**

## Teil II

### Noch vier harte Wochen bis zum Ziel!

*Km 17 eines kleinen regionalen 21,1 km Rennens. Es ist kalt, nur mühsam lässt sich der Frühling erahnen. Dankbar nimmt das Feld der Läufer die Strahlen der noch niedrig stehenden Sonne an. Im Sommer gehasst, streichelt sie nun die müden und steifen Muskeln der Wettkämpfer.*

*Eine Gruppe von vier Läufern strebt dem Zielstrich entgegen. Rhythmisch tupfen 8 Füße auf den Asphalt. Einer der Sportler hat Schwierigkeiten. Seine Miene drückt Besorgnis, Verzweiflung, aber auch Kampfeswillen aus. Er kann den Anschluss nicht halten. Er fühlt das berühmte Gummiband im Rücken, welches angeblich ja jeder Läufer am Start an der Hose befestigt bekommt, wobei das andere Ende sicher und unablässig im Startraum angebunden bleibt. Es ist ja schließlich allen seriösen Langstrecklern bekannt, dass bei einigen Leidensgenossen der Zug so stark wird, dass er am Ende überhand nimmt und sie das Rennen aufgeben müssen. Diese Sorge hat unser wettkämpfender Freund auch, er fühlt dieses Gummi in seiner ganzen Effektivität.*

### Waren die Einheiten zu schnell?

*Er macht seinem Herzen mit einem Fluch Luft. Körper und Kopf des Athleten sind in Aufruhr, krampfhaft sucht er nach Mitteln, Anschluss zu halten. "Immer habe ich den Holger im Griff gehabt und jetzt hat er schon 30 Meter Vorsprung. Hätte ich doch bloß nicht diesen blöden Trainingsplan durchgezogen. Ich wusste es ja, viel zu hart, dass kann ja kein Mensch aushalten. Diese 4 x 2000 m am Mittwoch, das war es, der erste war viel zu schnell und beim letzten Tempostück sind mir fast die Muskeln geplatzt".*

*Unser Freund spuckt aus, wischt sich mit der flachen Hand durchs Gesicht und zischt das berühmte Wort mit S durch die Zähne.*

### An der Wende pack ich ihn!

*"An der Wende habe ich noch gedacht du packst sie alle, aber immer wenn ich gezogen habe, ging die ganze Truppe locker mit und jetzt kann ich das Tempo nicht mehr halten. Holger hat sich ja gleich vor den Kopf getickt, als ich ihm von meinem neuen Trainingsplan erzählt habe. Er hat seinen alten Stiefel durchgezogen und ist jetzt in Topform. Wenn ich denke, wie er im Ziel wieder grinst und mir die Hand väterlich um die Schultern legt, dann könnte ich verrückt werden. Aber so stark können die doch nicht sein, der Abstand ist zumindest nicht größer geworden, du versuchst es noch einmal!"*

*Meter um Meter verringert sich der Abstand zu den drei Führenden. Die letzten 10 fliegt unser Freund geradezu in die Gruppe der drei. "Mann, die latschen ja nur noch, wenn ich jetzt auf das Tempo drücke bin ich weg. Es geht! Nicht nachlassen! Mensch du packst es! Gleich hast du sie "im Sack"! du kannst Dich trennen".*

*Die Arme etwas höher gezogen, die Schultermuskulatur angespannt, die Frequenz der Beine nicht erhöht, aber mit einem längeren, kraftvolleren Schritt legt unser Mann eine Spanne von 100 m zwischen sich und seine Verfolger. Nun aber wird sein Atem wieder unruhig, er stöhnt, winzige Rhythmusfehler schleichen sich ein. Er läuft nicht mehr auf der Ideallinie.*

*"Aua, das war zuviel, deine Beine sind wie ab, noch hast du 50 m. Einer kommt näher, schneller, archch, es geht nichts mehr, ich komme gar nicht mehr ins Ziel, noch 2 Kilometer. Noch habe ich 20 m, er muss auch kaputt sein, bestimmt ist es Holger, er muss es sein. Im letzten Training war er auch stärker, aber ich bin schneller, kann kontern. Mist, er ist da, läuft neben mir, sieht mich an, er hat es wieder drauf, dieses überlegene Grinsen, es bringt mich noch um".*

### **Mann, bin ich fertig...**

*"Mann, bist du fertig, wo ist das Ziel? Noch 500 m. Die anderen sind in sicherer Entfernung. Holger ist weg und siegt. Wenn du über die Linie läufst, siehst du ihn erst gar nicht an. Dieses Grinsen verursacht immer einen Krampf in mir, es stinkt mir unheimlich".*

### **Nach dem hartem Programm war keine Bestleistung zu erwarten..**

Ist es dir bei deinem Halbmarathon-Test ebenso ergangen? Oder lief es einigermaßen? Manchmal läuft man in der Mitte der Vorbereitung wie ein Hase und ein anderes Mal wie ein Nilpferd. Das ist teilweise nicht sehr erfrischend, aber durchaus normal. Es ist ein Anzeichen für ein stark gesteigertes Training, dass die Wettkampfkonzanz abnimmt. Nach diesem Programm gibt es meist nur Treppchen oder den Hinweis auf eine gerade abgeklungene Erkältung. Vielleicht hast du dein Rennen ja auch noch vor dir. Vergiss nicht, deine Zielsetzung ist der Marathon in vier Wochen und dieser Wettkampf ist nur Mittel zum Zweck.

### **Wettkämpfe in der Marathonvorbereitung**

Laufe so wenig Wettkämpfe wie möglich in dieser Vorbereitung. Wenn du einen wirklichen Glanzpunkt in deiner Marathonbilanz setzen willst, dann solltest du nur diesen einen Halbmarathon idealerweise vier Wochen vor dem 42,2-Rennen laufen. Drei Wochen vorher ist das auch noch möglich, aber niemals 14 Tage. **Das ist der grösste und folgenschwerste Fehler, den du begehen kannst!** Wenn du 2 Wochen vorher einen Wettkampf planst, dann scheint das auf den ersten Blick vermeintlich machbar. Die Regenerationszeit bis zum Marathon sollte ausreichen.

Wer aber in diesen Vorwettkampf geht, hört schon in der dritten Woche vor dem Marathon mit dem geregelten Training auf. Nach dem Halbmarathon oder 10er muss man sich aber erst wieder erholen. Wenn diese Erholung durch ist, ist der Hauptwettkampf schon zu nah, um noch einmal wieder in das harte Training einzusteigen. Das heißt, drei Wochen vor dem Wettkampf ist schon Schluss mit der gezielten Vorbereitung.

Das ist keine Theorie, sondern diesen Fehler haben wir in früheren Jahren oft genug gemacht. Manchmal klappte es dennoch so einigermaßen, aber eine wirklich gute Leistung ist mit dem Vorwettkampf niemals herausgekommen.

Ebenso ist ein 10 km-Wettkampf, wie ihn Manfred Steffny eine Woche vor dem Marathon empfiehlt, falsch. Er versucht in seinem Trainingsystem in der letzten Woche noch einen Formreiz zu platzieren. Bei seinem Verfahren passt das auch. In unserem aber nicht, weil wir ganz starke Formreize mit der Endbeschleunigung setzen. Wir brauchen die letzten 2 Wochen vor den 42,2 km zur Regeneration.

Wenn du sehr gut ausdauertrainiert bist, d.h. dass du schon einige Jahre Leistungstraining betreibst, dann hast du mit der Zeit des Halbmarathons schon einen Anhaltspunkt für Endzeit im Marathon. Früher liefen wir in diesem Zeitraum einen 25er und es gelang oft das Tempo dieses Rennens auch über die 42,2 km-Strecke durchzubringen. Dies gilt nicht für Anfänger unter 3 Jahren Wettkampftraining und Athleten außerhalb von Gruppe 7. Sicherer ist die Tabelle zur Ermittlung der Marathonzeit aus dem Halbmarathonresultat weiter oben.

### **Nicht immer kann man das Programm erfüllen**

Vielleicht aber hast du das Programm mit seinem so hohen Anspruch gar nicht durchziehen können. Wenn dein Training vorher nur aus Dauerläufen bestanden hat, so ist es auch besonders schwer, sich mit einem Ruck in diese hochintensive Übung zu steigern. Besonders der Winter mit seinen schlechten Verhältnissen zwingt uns alle, Abstriche am Tempo zu machen.

Es ist in der Regel kaum möglich, solch einen 8 Wochenplan in seinem vollen Umfang durchzuziehen. Das ist aber weiter nicht problematisch. Entscheidend ist der Einsatz, den du bringst. Es muss dir schon klar sein, dass du auf Schnee- und Eisboden nicht so schnell laufen kannst, wie in lauen Frühlingslüften. Ich weise noch einmal darauf hin, dass alle Tempoangaben für ebene, trockene Straße oder Bahn gelten. Immer kommen einzelne individuelle Schwächen, sei es eine Erkältung, Verletzung, dienstliche und private Verpflichtung, Reisen oder Feiern dazwischen, die verhindern, das ganze Programm durchziehen zu können.

### **Auf das Körpergefühl hören!**

Ich warne ausdrücklich davor, den Plan blind zu befolgen, nach dem Motto „Ich mache jetzt alles, was drauf steht, komme was wolle.“ Dieses Verhalten ist falsch und ist meistens nicht vom Erfolg gekrönt. Wer zum blinden „Gehorsam“ gegenüber einem Trainingsplan neigt, vergisst auch meist auf sein Körpergefühl zu achten. Und so ein Körper verträgt eben nicht jeden Tag das, was man ihm vorsetzt. Wenn du mit einem Tempolauf beginnst, und du spürst deine Schwäche, dann lasse Tempo Tempo sein und gehe in den Wald und jogge. Morgen ist auch noch ein Tag und da geht es dir vielleicht schon deutlich besser.



### **Bleib dran und kämpfe!**

Natürlich wirst du Dich so verhalten und auf deinen Körper hören. Aber der "Count-Down" gibt eine Linie, eine Idee vor, die du verfolgen solltest und die du auch in ihrer Systematik begreifen kannst. Auf individuelle Möglichkeiten kann natürlich hier nicht eingegangen werden. Kein Plan der Welt kann wissen, dass du vielleicht in der 3. Woche der Vorbereitung mittwochs erkältet bist oder gerade in deiner Heimat 20 cm Schnee liegt. Zu beschreiben ist immer nur der Idealzustand, der natürlich kaum jemals erreichbar ist. Aber wie lautete einmal ein Wahlkampfslogan: "Die Richtung muss stimmen". Auch wenn du nicht alles hier Geschriebene in die Praxis umsetzen kannst, der Erfolg wird dir nicht versagt bleiben. Bleib dran und kämpfe!

Solltest du, ob deiner Leistung arg enttäuscht sein, bitte, mach trotzdem weiter mit dem Programm. Setz noch einmal 4 Wochen Vertrauen in diesen Plan. Es klappt. du kannst mich ja hinterher immer noch verprügeln, und ich will mein Haupt auch demütig senken, wenn zudem noch all diese schönen Schimpfworte auf mich niederhageln.

### **He Alter, setzt dich zu Ruhe...**

Mir selbst und auch vielen anderen aus meiner Trainingsgruppe ist es in dieser Phase der Vorbereitung auf einen Marathon nur selten gelungen, eine gute Leistung zu erzielen. Bei unseren hochleistungsfähigen Frauen klappt das zur Zeit sehr gut. Die sind zu diesem Zeitpunkt immer fit. Der gerade errungene deutsche Halbmarathontitel wurde aus der Marathonvorbereitung für Rotterdam am 22.4.2001 exakt vier Wochen vor dem Hauptrennen gelaufen.



# **Trainingspläne**

- \* **Wie Sie ein(e) besserer(e) Läufer(in) werden**
- \* **Spezialpläne für Bahn-, Halbmarathon-, Marathon- und Ultrastrecken**
- \* **Wie Sie den Grundlagen-Aufbau vor dem Marathon trainieren**

- \* **Jede Einheit für Sie zugeschnitten, mit individuellem Zeiten und Puls**
- \* **Wie Sie nach dem Marathon auch Ihre Zeiten auf kürzeren Strecken verbessern**
- \* **Tempoflextraining zur Verbesserung der Grundschnelligkeit**
- \* **Wie Sie Ultra-Strecken laufen**
- \* **Umfang individuell steuerbar**
- \* **Wie Sie als Senior(in) trainieren**
- \* **Aufbaupläne für alle Leistungsklassen**
- \* **Wie Sie Ihre Leistung über auf 10 km steigern**
- \* **Leichtpläne für die ersten Erfolge**
- \* **Nur € 130,- im Jahr**

Füllen Sie im Internet unter [www.greif.de/trainingspläne](http://www.greif.de/trainingspläne) den Fragebogen aus oder fordern Sie ihn an von: Greif Club, Fritz-Züchner-Str. 23 a, 38712 Seesen. Tel. 05381 788930. Fax 3620. eMail [greif@greif.de](mailto:greif@greif.de)

In Rotterdam am 22.4.01 wollen Ines Cronjäger, Kerstin Brünig und Karola Weiglein versuchen, den deutschen Mannschafts-Rekord im Marathon zu knacken. Den hält mit 8:11:27 die LAV coop Dortmund seit 1984. Wir hoffen alle, dass die Mädchen es schaffen, aber schwer wird es werden. Bei einem Rekord muss alles stimmen, auch das, was nicht beeinflussbar ist, wie z.B. das Wetter. Wenn du diese Zeilen vor dem Rennen liest, drücke uns die Großzehen!

Mich selbst haben die Fragen und Sprüche der Freunde am Ziel nach einem vergurkten Vorwettkampf ebenso gewurmt wie Dich. Es ist schon deprimierend, wenn du die Schlusslinie geschafft hast und in einen Haufen glücklicher Gesichter siehst, aus denen bei einigen die reine Häme blickt. "Naa, was war denn los, lief wohl nicht?" oder: "He Alter, langsam solltest du Dich mal zur Ruhe setzen". Aber 4 Wochen später ist es dann meist umgekehrt, und es ist schon genugtuend, wenn du in diese Mischung von erschöpften, hohlen und erstaunten Augen schaust, die einige Stunden vorher noch Aggressivität und Siegeszuversicht ausgestrahlt haben.

### **...keine bösen Sprüche klopfen**

Manchmal fällt es ja schwer, nicht Gleiches mit Gleichem zu vergelten und die passende Antwort zu geben. Aber beherrsche Dich und nehme die Sprüche auf die leichte Schulter. Denn es erscheint mir besonders wichtig, dass gerade in unserem Bereich des Freizeitsports eine besondere Harmonie herrscht. Denn aus dem Sport schöpfen wir die Kraft für den Alltag. Es ist doch ohne Zweifel eines der wichtigsten Dinge in unserem Läuferleben, das Anerkennen der Leistung anderer. Die Mitfreude mit deinem Kumpel, wenn er es endlich geschafft hat, unter 3 Stunden zu kommen oder das erste Mal in seinem Leben eine Runde im Training unter 60 gelaufen ist, kann doch ebenso befriedigend sein, wie das Erzielen einer eigenen

Bestleistung. Zusammenleben auf Bahn und Straße erfordert von uns allen ebensoviel Einfühlungsvermögen, wie wir für das Training in den nächsten 28 Tagen benötigen.

### **Jetzt kommt der Feinschliff!**

Der kommende Monat ist ein Abschnitt, der viel mehr Anpassung von uns verlangt, als die vorangegangenen 4 Wochen. Bisher sind wir knallhart verfahren und haben auch schöne Gewinne gemacht. Jetzt kommt die Phase des Feinschliffs und der Konsolidierung. Besonders wenn du sehr grundstark bist und aus dem Lager der Mittelstreckler kommst, musst du jetzt aufpassen, nicht zu überziehen. In diesem Fall halte dich sklavisch an die Tempotabelle, sonst läufst du dich in den nächsten 3 Wochen in den Keller. Den reinen, nur ausdauerbetonten Typen tangiert diese Gefahr wesentlich geringer. Dieser kann schon einmal schneller laufen als angegeben, wenn er am nächsten Tag auf eine ausreichende Regeneration achtet.

Um die Regeneration geht es auch ganz speziell am Beginn unseres nächsten Monatsplans:

### **Montag, 5. Woche, Programm nach wettkampffreiem Wochenende**

Gruppe 4: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP  
Gruppe 5: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP  
Gruppe 6: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP  
Gruppe 7: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP  
Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Tempo: Möglichst im geplanten Marathon-Renntempo.

### **Nach einem Rennen am Wochenende wird diese Einheit durch einen extensiven Dauerlauf ersetzt!!**

Heute ist ein höllisch gefährlicher Tag. Einen Tag nach dem Wettkampf ist deine Hormonproduktion immer noch nicht wieder auf normale Werte herunter. Das ist ein Überbleibsel aus unserer tierischen Vergangenheit. Du hast deinen Körper in die härteste Kampfsituation gebracht, die möglich war. Für dein Hormonsystem ist dies nur eine kurze Kampfpause. Es ist bereit, sofort wieder loszuschlagen und die allerletzten Reserven zu mobilisieren, mitzuhelfen, die bösen Feinde zu besiegen, zu flüchten oder die ersehnte Beute zu ergreifen. Es steht bildlich gesehen Gewehr bei Fuß.

### **Regeneriere Dich!**

"du kannst dir gar nicht vorstellen, wie gut ich den Halbmarathon weggesteckt habe. Ich bin schon wieder ganz locker, nur die Muskeln schmerzen ein bisschen. Ich könnte schon wieder Tempo machen", das ist die verbale Begleitmusik dieses Zustands. Tempo über die Höhe des extensiven Dauerlaufs ist heute läuferischer Selbstmord.

### **Ein größerer Fehler als dieser, ist nicht zu machen!**

Ziehe deine weichsten, weitesten Schuhe an. Gehe in den Wald und lasse dich treiben. Genieße deine Umgebung und vergiss einmal das Wort Leistung. Falls es dir überhaupt schwer fällt zu laufen, brich dein Training ab und schone dich. Sorge für viel Schlaf. Sauna, Massage und seelische Entspannung sind angebracht. Nicht vergessen: Schlank ist schnell!

### **Dienstag, 5. Woche**

Gruppe 4: Pause  
Gruppe 5: Pause  
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 - 72% vom HP  
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 - 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Mindestens 3 Steigerungen sind gefordert, sechs wenn du gut drauf bist!

Am zweiten Tag nach dem Wettkampf kannst du deine Schmerzen ausleben. Nun merkst du erst so richtig die Anstrengung des Laufs. Die Beine sind steif und du beginnst dein Training äußerst unlustig. Sei bitte heute noch vorsichtig mit dem Tempo. Bleibe mit deiner Geschwindigkeit besser unter dem Tempo des extensiven Dauerlaufs.

### **Mittwoch, 5. Woche**

Gruppe 4: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 5: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 6: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 7: 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Tempo: 15 – 20 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo. Etwa 10 km Renntempo.

Auch dieser Mittwoch ist noch sehr heikel. Wenn du schon so richtig Lust zum Laufen spürst, dann hast du die Belastung überwunden. Wenn dir die Muskeln heute noch schmerzen - das ist speziell nach einem Rennen am Sonntag nicht ungewöhnlich - dann laufe lieber etwas langsamer als angegeben. Gehe auf den km-Schnitt des 10000 m-Tempolaufs zurück.

Die Trabpause zwischen den schnellen Läufen kannst du auch 3000 m lang machen, wenn dir das bekommt. Die Sportler in meiner Trainingsgruppe behaupten immer, die 3 x 3000 m seien das Gemeinste, was mir so einfallen kann. Die Reaktion des Trainings an dem Tag der Ausführung sieht dann wie folgt aus:

*"Was steht denn heute drauf?" "Frag mich bloß nicht! Wiederholungsläufe! 3 mal 3000 mit 'ner Trabpause bis zur völligen Erschöpfung! Auoooh, wenn ich das gewusst hätte, wäre ich gleich zu Hause geblieben!". Eine andere Stimme, meist eine junge Dame: "Können wir nicht 200er machen?" Die Zicke der Gruppe: „du willst nur schon wieder eine Extrawurst!" Jemand ruft: „Ich muss noch mal!" Ein anderer: „Wer nicht alle 3000er macht, bekommt 3 Wochen Trainingsverbot! Oder wird bestraft mit Weizenbier, nicht unter 3 Liter!"*

*Im Hintergrund murmelt jemand etwas von einer alten Kriegsverletzung und zwei ältere Läufer behaupten steif und fest auf dem Trainingsplan stehe ein lockerer Waldlauf. Der Star sagt gar nichts und beginnt sich einzulaufen. Ein Übergewichtiger meldet, dass er zuviel Kuchen gegessen habe und der nächste gibt an, dass sein Großvater schwiegemütterlicherseits heute Geburtstag habe, er in einer halben Stunde gehen und sich sowieso wegen eines in 4 Wochen anstehenden Wettkampfs schonen müsse. Und ganz außen versucht eine Stimme klarzumachen, dass ihn schon den ganzen Tag eine unregelmäßige Verdauung plage und er sowieso keine Kraft habe.*

*Als alle anfangen sich einzulaufen, bleibt eine jüngere Dame zurück, räuspert sich und fragt den Trainer, ob es denn sinnvoll sei Tempo zu machen, bei einem stündlich im Haus stehendes Frauenproblem und einer noch nicht überstandenen Erkältung? Der Trainer setzt sein verständnisvollstes Gesicht auf und hört die Stimmen schwirren: „Meine Stoppuhr geht nicht!" „Wie schnell sollen wir laufen?" „Karola ist noch auf'n Klo!" „Was 84er Runden?" „Geh bloß nicht wieder so schnell an...., ohh diese Kartoffelpuffer....., ha'ste die Mail auch bekommen....., viel zu warm....., neue Schuhe....., wenn ich soviel km machen würde wie du....."!*

Aber irgendwann laufen alle. Warum auch nicht, es kann ja eigentlich nichts passieren, denn alle wissen woran es liegt.

### **Kneifen gilt nicht!**

Woher diese Unbeliebtheit dieser Übungsform **vor** dem Training? Weil die 3 x 3000 in allen Bereichen sehr fordernd sind. Das Tempo ist sehr hoch, es liegt am letzten Ende des aerob-

anaeroben Übergangsbereichs. Die Ausdauerkomponente spielt auch schon eine starke Rolle, weil 9 km im 10 km Renntempo gelaufen werden müssen.

Sie stellt dir große Anforderungen an dein Tempogefühl, an dein Vermögen, deine Leistung richtig einzuschätzen und an deinen Willen durchzuhalten. Diese Einheit hat gewisse Parallelen zum Wettkampf. Das erste Tempostück ist relativ leicht und es ist einfach, schneller zu laufen als angegeben. Am Ende wird es immer schwerer. Und wer am Start schon seine Energie auf der anaeroben Schiene in den "Ofen geschoben" hat, der ist jetzt schlicht und einfach alle. Und der Wunsch wird übergroß den dritten Dreitausender wegzulassen.

Aber als 2 Minutenei möchte man nicht gelten und so packt den Athleten die Wut! Nicht auf sich selbst, sondern auf den Trainer, der ja bekanntlich an allem Schuld ist. Viel zu hart!

Aber irgendwann schafft es dann doch jeder und die Stimmung ist nach dem Training wie ausgewechselt. Die Sprüche, die dann herüberkommen, hören sich dann ganz anders an als vor dem Start: „ Geile Einheit, ehhh.....!“

### **Donnerstag, 5. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Bewegung ist besser als vollständige Ruhe!

### **Radfahren?**

Immer wieder wird an mich die Frage gestellt: „Kann ich nicht diese oder jene Einheit durch Radfahren ersetzen?“ Die Antwort ist ein klares. „Jein!“ Die einzigen Einheiten, die du in unserem speziellen Fall durch eine Fahrradtour austauschen kannst, sind die vom Donnerstag und Sonntag. Das kann sogar sehr hilfreich sein, weil du einen größeren Regenerationseffekt erzielst.

Keine andere Einheit ist aber durch Radfahren zu ersetzen. Bei dieser Sportart wird das Körpergewicht vom Sattel getragen und es kommt zu keinem Impact (Stoßwelle) in die Muskulatur. Fehlt beides, verkümmert die Laufmuskulatur.

### **Freitag, 5. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. 3 – 5 Steigerungen.

Schön langsam, morgen wird es ernst!

## **Samstag, 5. Woche**

Gruppe 4: 35 km extensiver Dauerlauf mit 12 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP  
Gruppe 5: 35 km extensiver Dauerlauf mit 12 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP  
Gruppe 6: 35 km extensiver Dauerlauf mit 12 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP  
Gruppe 7: 35 km extensiver Dauerlauf mit 12 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP

Tempo: 45 - 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Versuche während der Endbeschleunigung, so gut es geht, in die Nähe deines Marathon-Renntempos zu kommen. Wenn du dich dem geplanten Tempo 5 - 10 sec/km näherst, ist das schon ganz toll.

du bist ja jetzt die "große Runde" schon viermal gelaufen, die Angst vor diesen vielen Kilometern ist weg. Die Endbeschleunigung ist jetzt schon zu einer echten Belastung angewachsen. du kannst diese deutlich verringern, wenn du schön langsam anläufst. Es macht nichts, wenn du dich die ersten 5 - 10 km im regenerativen Tempo einläufst. Hauptsache ist, dass du am Ende voll aufdrehst und so schnell rennst wie du kannst. Die vorangegangene Ermüdung verhindert, dass du dich dabei übernimmst. Dieses Verfahren ist ganz entscheidend für deinen Erfolg. du lernst, am Ende der Belastung, wenn es auch im Rennen schwer wird, noch einmal die Reserven zu mobilisieren. Entscheidend ist aber, dass du deine Möglichkeiten richtig einschätzt. Es wäre schon schlimm, wenn du diese Einheit abbrechen müßtest. Solltest du dich übernommen haben, und du kannst das Tempo nicht halten, musst du auf jeden Fall durchlaufen. Abkürzen oder aufhören gilt nicht.

## **Sonntag, 5. Woche**

Gruppe 4: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP  
Gruppe 5: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP  
Gruppe 6: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP  
Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 - 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Zweimal 10 km morgens und abends sind besser zu verkraften.

## **6. Woche**

### **Montag, 6. Woche**

Gruppe 4: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Gruppe 5: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Gruppe 6: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Gruppe 7: 10 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 84 - 88% vom HP  
Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Tempo: 5 - 10 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo.

Alles in allem ist diese Form der Übung die schmerzhafteste. Diese Art des Trainings setzt Härte, Willenskraft und viel Tempogefühl voraus. Es ist normal, dass du nach zwei Dritteln der Strecke nur noch den Wunsch hast, dein Ziel möge dir entgegenkommen, und der Schreiber dieser Zeilen möge zur Hölle fahren. Wie oft habe ich bei diesen Einheiten schon gedacht, wie kannst du nur so blöde sein, ein solch hartes Training zu verordnen. Am Ende aber, wenn ich durch bin, dann habe ich - wie es die jungen Leute immer ausdrücken - ein echt gutes Gefühl.

### **Dienstag, 6. Woche**

Gruppe 4: Pause  
Gruppe 5: Pause  
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 - 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Mindestens 3 Steigerungen sind gefordert, sechs wenn du gut drauf bist! Ansonsten ruhig bleiben!

### **Mittwoch 6. Woche**

Gruppe 4: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1600 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 5: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1600 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 6: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1600 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Gruppe 7: 4 x 2000 m Wiederholungsläufe mit 1600 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Tempo: 22 – 28 sec schneller als das geplante Marathon-Renntempo. Etwa 5 km Renntempo.

du solltest jetzt in der Lage sein ,die 28 sec schneller als das Marathonrenntempo zu laufen.

### **Donnerstag 6. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

### **Freitag 6. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Heute leicht, weil morgen schwer, sehr schwer. Keine Steigerungen.

### **Samstag 6. Woche**

Gruppe 4: 35 km extensiver Dauerlauf mit 15 km Endbeschleunigung, Puls 65 - 85% vom HP

Gruppe 5: 35 km extensiver Dauerlauf mit 15 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 6: 35 km extensiver Dauerlauf mit 15 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Gruppe 7: 35 km extensiver Dauerlauf mit 15 km Endbeschleunigung, Puls 65 – 85% vom HP

Heute läufst du deine härteste "große Runde". Versuche nach ruhigem Beginn, so weit es geht, an dein Marathon-Renntempo heranzukommen. Dabei kommt es nicht darauf an, dass du dieses Tempo auch erreichst, sondern darauf, die 15 km am Ende mit dem gewählten hohen Tempo durchzuziehen. Es wäre das Falscheste was du machen könntest, die Endbeschleunigung abubrechen, wenn du das geplante Tempo nicht laufen kannst. Wichtig ist die Temposteigerung und das durchhalten des gewählten Tempos. Auf den ersten 20 km kannst du so langsam anlaufen wie du willst.

Anschließend darfst du verschärfte Bestzeitenhoffnungen hegen und dir etwas Gutes tun. Warum geht du nicht mal mit einer netten Person essen?

### **Sonntag 6. Woche**

Gruppe 4: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP  
Gruppe 5: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP  
Gruppe 6: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP  
Gruppe 7: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: Wenn du möchtest, doppeltes Marathon-Renntempo!

## **7. Woche**

### **Montag, 7. Woche**

Gruppe 4: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP  
Gruppe 5: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP  
Gruppe 6: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP  
Gruppe 7: 6 x 1000 m Wiederholungsläufe mit je 1000 m Trabpause, Puls über 90% vom HP

Tempo: **15 – 25 sec** schneller als das geplante Marathon-Renntempo.

Nicht mehr so schnell wie in den Vorwochen. Die Signale stehen auf Erholung!!

Nicht vergessen: Noch ist Zeit zum Gewichtmachen!

### **Dienstag, 7. Woche**

Gruppe 4: Pause  
Gruppe 5: Pause  
Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP  
Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Mindestens 3 Steigerungen hättest du doch sicher auch ohne meine Aufforderung gemacht?

### **Mittwoch, 7. Woche**

Gruppe 4: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP  
Gruppe 5: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP  
Gruppe 6: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP  
Gruppe 7: 15 km Tempo-Dauerlauf, Puls über 82 - 86% vom HP  
Mindestens 3 km ein- und auslaufen.

Dies ist deine letzte und abschließende Tempoeinheit vor dem Wettkampf. Benutze sie als Formprüfungslauf. Laufe so schnell du kannst! Wenn du in Gruppe 6 oder 7 trainierst, kannst du sicher sein, dass du das heute geschaffte Tempo auch über die Marathonstrecke durchlaufen kannst. Nicht ganz so sicher ist es bei den Gruppen 4 oder 5. Meist klappt es auch dort, aber es besteht doch ein kleiner Unsicherheitsfaktor. Das heißt mit anderen Worten: Im Rennen vorsichtig angehen.

### **Donnerstag, 7. Woche**

Gruppe 4: Pause  
Gruppe 5: Pause  
Gruppe 6: Pause



Gruppe 7: 15 - 20 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Ab jetzt geht es nur noch um deine Erholung. Versuche um Himmelswillen nicht noch weiter hart zu trainieren, weil du meinst etwas versäumt zu haben. Das ist nicht möglich. du wirst damit gnadenlos scheitern.

.

### **Freitag, 7. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 15 - 20 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. 3 – 5 Steigerungen.

Die Steigerungsläufe locker durchziehen, nicht "keulen"!

### **Samstag, 7. Woche**

Gruppe 4: 35 km regenerativer Dauerlauf ohne Endbeschleunigung, Puls 62 - 65% vom HP

Gruppe 5: 35 km regenerativer Dauerlauf ohne Endbeschleunigung, Puls 62 – 65% vom HP

Gruppe 6: 35 km regenerativer Dauerlauf ohne Endbeschleunigung, Puls 62 – 65% vom HP

Gruppe 7: 35 km regenerativer Dauerlauf ohne Endbeschleunigung, Puls 62 – 65% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Auch wenn irgendwann in Runners World einmal etwas anderes gestanden hat, dieser lange Lauf muss sein. Die Autoren dieser Zeitschrift gehen von anderen Voraussetzungen aus als wir. Die Form unserer langen Einheit mit Endbeschleunigung ist eine leistungssportliche Variante. Das Blatt richtet sich aber im Großen und Ganzen an das große Heer der Jogger und der leistungsschwächeren Läufer.

So müssen auch deutliche Unterschiede in der Abwicklung des Trainings auftreten. Wie sehen unsere 35 km in der direkten Vorbereitung der letzten 8 Wochen vor einem Marathon aus?

1. Woche: 35 km ohne Endbeschleunigung
2. Woche: 35 km mit 3 km Endbeschleunigung
3. Woche: 35 km mit 6 km Endbeschleunigung
4. Woche: 35 km mit 9 km Endbeschleunigung
5. Woche: 35 km mit 12 km Endbeschleunigung
6. Woche: 35 km mit 15 km Endbeschleunigung
7. Woche: 35 km ohne Endbeschleunigung
8. Woche: Wettkampf

Das heißt, es kommt zwei Wochen vor dem Wettkampf zu einer deutlichen Entlastung, weil der dortige 35 km-Lauf im regenerativen Tempo gelaufen wird. Die andere Frage ist aber warum der 35 km-Lauf dort steht. Die Antwort ist ganz einfach. Die 14 Tage zwischen dem letzten 35 km und dem Wettkampf wären zu lang, um die Ausdauerfähigkeiten zu erhalten, es kommt zu Retrainingeffekten.

Um das zu erklären, muss ich etwas weit ausholen. Retrainingeffekte sind schon nach 3 Tagen ohne Training messbar. Das heißt, wer sich 72 Stunden auf die faule Haut legt, ist danach weniger leistungsfähig als vorher. Genau so ist das mit der Fähigkeit lang zu laufen. Wenn die antrainierten Fähigkeiten nicht immer wieder abgerufen werden, dann schwindet diese Fähigkeit blitzschnell. Jeder, der einmal eine Serie von 35 km Läufen hinter sich

gebracht hat, weiß das auch. Schon nach einer Pause von zwei Wochen spürt man die nachlassende Leistungsfähigkeit. Nach drei Wochen antworten die Beine schon mit Schmerzen nach Streckenabschnitten, die vorher problemlos bewältigt werden konnten.

So sind diese letzten 35 km auch nur als Erhaltungsreiz der vorher antrainierten Fähigkeiten zu sehen. Dazu reicht es, die Strecke ganz leicht und entspannt durchzulaufen. Dabei wird den Muskeln mitgeteilt, dass sie diese Eignung zu erhalten haben.

Ich kann auch aus eigener Erfahrung berichten. 1984 lief ich eines Mittwochs eine lange 35 km-Runde, weil ich am Wochenende zuvor einen 25 km-Wettkampf lief. Mein Gefühl auf den 35 km war derart gut, dass ich mich entschloss, drei Tage später in Duisburg einen Marathon zu laufen. Es wurde der Beste meines Lebens. Als vierter im Gesamteinlauf erreichte ich 2:24:27. Das war zwar nicht meine Bestzeit, die hatte ich im gleichen Jahr in Frankfurt mit 2:24:12 bei besten Bedingungen aufgestellt. Die äußeren Umstände in Duisburg waren aber deutlich schlechter, so dass ich diese Leistung als meine persönlich beste Marathonleistung betrachte.

Natürlich war ich zu dieser Zeit hochtrainiert und mir machte die lange Strecke kaum Mühe. Wer natürlich bis heute immer nur langsam die 35 gelaufen ist und auch am Ende der Marathonvorbereitung noch Mühe hat die lange Strecke zu schaffen, dem kann man wirklich nicht empfehlen, die große Runde eine Woche vorher zu wiederholen.

Ähnliches wie für die Ausdauerfähigkeit, gilt auch für die antrainierte Möglichkeit im Marathonrenntempo laufen zu können. Auch hier werden in der Vorwettkampfwoche auf kurzen Abschnitten noch einmal Erhaltungsreize gesetzt. Die Empfehlung von Runners World die Umfänge zu reduzieren und nicht das Tempo, ist vergleichbar mit dieser Maßnahme.

## **Sonntag, 7. Woche**

Gruppe 4: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 5: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 6: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Gruppe 7: 10 - 15 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: Spielerisch Tempo, nur erholen!

## **8. Woche**

### **Montag, 8. Woche**

Gruppe 4: 4 x 2000 m im MR mit 1600 m Trabpause, Puls über 82 - 86% vom HP

Gruppe 5: 4 x 2000 m im MR mit 1600 m Trabpause, Puls über 82 - 86% vom HP

Gruppe 6: 4 x 2000 m im MR mit 1600 m Trabpause, Puls über 82 - 86% vom HP

Gruppe 7: 4 x 2000 m im MR mit 1600 m Trabpause, Puls über 82 - 86% vom HP

Tempo: **Vergiss nicht MR heißt Marathon-Renntempo. Diese 2000er haben nichts mit den bisher absolvierten zu tun!!!!!!!**

Schluss mit lustig! Ab jetzt kannst du mich wirklich einmal als harten Trainer erleben! Wenn du auch nur 5 sec schneller läufst als das geplante Marathon-Renntempo, prügele ich Dich, bis du lachst!

Aber Spaß beiseite. Es geht heute wirklich nur noch darum, einen Erhaltensreiz zu setzen. Es gibt nichts mehr zu verbessern, diese Trainingstage liegen hinter dir. Jetzt geht es nur noch um Erholen und Erhalten.

Um dein Renntempo zu üben, läufst du die 2000 m „blind“. Das heißt, du drückst die Uhr zwar, schaust aber erst am Ende wieder darauf und versuchst trotzdem genau DEIN Tempo zu laufen. Im Rennen hast du auch keine Chance es vor dem ersten km abzuprüfen. du musst es einfach können. Übe es heute!

## **Dienstag, 8. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: 12 - 15 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 12 - 15 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. Drei ganz leichte Steigerungen!

## **Mittwoch, 8. Woche**

Gruppe 4: 5 x 1000 m im MR mit je 1000 m Trabpause, Puls über 82% - 86 vom HP

Gruppe 5: 5 x 1000 m im MR mit je 1000 m Trabpause, Puls über 82% - 86 vom HP

Gruppe 6: 5 x 1000 m im MR mit je 1000 m Trabpause, Puls über 82% - 86 vom HP

Gruppe 7: 5 x 1000 m im MR mit je 1000 m Trabpause, Puls über 82% - 86 vom HP

Tempo: Auch hier noch einmal der Hinweis: MR heißt Marathon-Renntempo. Bitte übe nur die korrekte Geschwindigkeit wie am Montag. Leistungsverbesserung erreichst du nur noch durch Regeneration!

## **Saltin-Diät is out...**

Die Saltin Diät ist fast allen ein Begriff. Ich will hier nicht näher darauf eingehen. Nur soviel, es geht bei dieser Diät darum, während der ersten 3 Tage der Woche vor einem Marathon sich fast ausschließlich mittels Protein und Fetten und damit möglichst kohlehydratfrei zu ernähren. Dies bedingt zusammen mit einem schnellen Lauf 4 Tage vor dem Wettkampf eine starke Entleerung unserer Glykogendepots. Daraufgehend werden diese Depots durch hoch kohlehydratreiche Nahrung wieder aufgefüllt und zwar über den Gehalt vor der Diät hinaus. Wir werden somit in die Lage versetzt, durch ein größeres Angebot von dem Reservestoff Glykogen länger schneller zu laufen.

In früheren Jahren stand am letzten Mittwoch vor dem Rennen der 10000 m Erschöpfungslauf, den die Saltindiät vorschreibt. Für uns schien diese Diät überaus sinnvoll, denn wie es ist, wenn dir unterwegs so langsam der Treibstoff ausgeht, brauche ich dir nicht zu erklären. Aber wie immer, die Sache hatte mehrere Haken. Man fühlte sich in der Zeit, in der man nur Eiweiß und Fett in sein "Näpfchen" bekam, so was von schlapp, dass ich von diesem Verfahren schon früher abriet. Der gute Saltin hat nämlich nicht die Auswirkung seines Verfahrens auf die Psyche bedacht. In der besagten Zeit fällt einem das Training so unglaublich schwer und man verliert Unmengen seines Selbstbewusstseins. Dieser Verlusteffekt ist mit Sicherheit größer, als der scheinbare Zugewinn an Energie.

Außerdem hat er noch methodische Fehler begangen, indem er drei Parameter gleichzeitig verändert hat und deren Auswirkungen nur in der Gesamtheit abprüfte. Dieses waren: 1. Fett- und Eiweißtage, 2. 10 km Erschöpfungslauf, 3. Kohlehydrattage. Welches Parameter war aber wirksam? Alle zusammen? Ein einzelnes? Oder doch nur alle drei? Es blieben Ungewissheiten

Dies hat auch die Weltklasse erkannt und wendet die Saltin Diät in der Regel nicht mehr an. Wobei es aber doch immer noch Läufer gibt, die ohne „die Diät“ nicht auskommen können, weil sie schon seit Jahren zum Ritual gehört.

Wir hatten uns hier in Seesen einige Gedanken über die theoretischen Hintergründe der Saltin-Diät gemacht und kamen zu einem Verfahren, welches zu unserer Überraschung Spitzenathleten ebenso anwandten, ohne dass es jemals eine Verbindung zwischen denen und uns gegeben hätte.

### **Es gibt nichts zu essen...**

Das sah dann so aus: Am Mittwoch wurde nur ganz knapp gefrühstückt und bis zum Training am Abend gab es nur noch Mineralwasser, keine gesüßten Getränke, keine kleinen Happen, nichts. Dieses Verfahren verhindert das völlige Wiederauffüllen der Glykogenspeicher. Der Prozess ersetzte die Fett- und Eiweißtage. Den 10000 m-Lauf absolvierten wir, obwohl er trainingsmethodisch nicht an diese Stelle passte.

Die Aufforderung nach diesem Lauf sah dann so aus: direkt innerhalb der ersten 15 Minuten nach dem Training greifst du zu einem gesüßten Getränk und verpasst dir den KH(Kohlehydrat)-Schnellschuss, anschließend kannst du so richtig in die Futterkiste greifen und dir die bekannten Kohlenhydratträger einverleiben, die da sind: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Früchte, Gemüse, Zucker, Honig, Brot, Müsli, alle Getreide- und Stärkeprodukte.

### **Nur die Kohlehydrate bringen es!**

**Wissenschaftler der ehemaligen DDR überprüften die Saltindiät genaustens mittels Muskelbiopsie und kamen zu dem Schluss, dass weder die drei Fett- und Eiweißtage, noch der 10 km-Erschöpfungslauf einen Einfluss auf den Glykogengehalt der Muskulatur haben. Einzig und allein der Kohlehydratanteil in der Ernährung der letzten 3 Tage bringt den Leistungszuwachs.**

Das heißt für Dich, dass du in den letzten Tagen vor dem Rennen den Kohlehydratanteil deiner Nahrung möglichst hoch halten musst. Das gelingt dir am besten, wenn du den Anteil der Fleisch- und Milchprodukte sowie Fett um mindestens 50% verringerst und diese durch Kohlehydrate ersetzt.

### **Die Schokoladenriegeldiät**

Gerne greifen die Läufer in dieser Zeit zu der - wie ich es nenne - Schokoladenriegeldiät. Sofort nach diesem Training hauchen Mars, Snickers, Raider und Co. ihr Leben aus. "Kindermilchschnitte" und "Ritter Sport" nehmen an der Beerdigung teil und die lila Kuh hält die Trauerrede.

Die Religion, die dahinter steht, ist der Glaube, dass diese Produkte der Süßwarenindustrie kohlehydratreich sind. Ich muss Dich leider enttäuschen, sie sind es nicht. Bis zu 50% der Energie aus diesen Riegeln stammen aus den dort enthaltenen Fetten. Gerade deshalb sättigen sie ja so gut. Wer also auf Süßes nicht verzichten will, greife bitte zu Rosinen und anderen Trockenfrüchten. Damit ist sichergestellt, dass du auch die nötigen Mineralien mit aufnimmst, die du im Rennen so bitter nötig hast. Hinter vorgehaltener Hand noch einen Geheimtipp von mir, den du aber nicht weitergeben darfst, weil mich die "Gesundheitsmafia" sonst wieder fertig macht: Richtig kohlehydratreich sind auch Lakritzen, die sogenannten Gummiprodukte, wie Bärchen, Weingummis und ähnliches, sowie Geleefrüchte. Schrecklich ungesund, aber, man gönnt sich ja sonst nichts.

Gefährlich hingegen, weil schrecklich fettreich, sind Kekse und Kuchen (außer Obstkuchen ohne Sahne). Kekse und Blätterteiggebäck enthalten so um die 30% Fett!!

### **du bist in Gefahr!**

Noch eins: du bist in der Gefahr, nach den langen Tagen der Entbehrung und des harten Trainings, zu viel zu essen. Nicht stopfen ist angesagt, sondern ausreichende Ernährung. Wenn du dir überlegst, dass du, wenn deine Glykogenspeicher völlig leer sind, maximal 750 Gramm Glykogen speichern kannst, dann sind das überschlägig ein 3/4 Kilogramm Kohlehydrate. Da deine Speicher aber mit Sicherheit nicht völlig entleert sind, wirst du höchstens für 400 Gramm Reserve Kohlehydrate genießen können, und das ist wirklich nicht besonders viel.

Halte deinen Blutzuckerspiegel den Tag über hoch, in dem du immer eine Flasche Saft in deiner Nähe hast, aus der du ab und zu ein Glas trinkst. Vorsichtig! Orangen- oder Apfelsaft ist zwar genau das Richtige, aber auch hier macht die Dosis das Gift. In einem Liter dieser Säfte sind ca. 120 g Zucker enthalten. Wenn du dir in den drei Tagen vor dem Rennen je einen Liter „reinziehst“, hast du den nötigen Anteil von Kohlenhydraten schon intus. Da brauchst du dann schon beim Essen keine Extraportion dieser Reservestoffe mehr zu futtern. Wenn du mehr hereinstopfst, nimmst du gnadenlos zu.

### **Donnerstag, 8. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: Pause

Gruppe 6: Pause

Gruppe 7: 10 - 12 km regenerativer Dauerlauf, Puls über 62 - 68% vom HP

Tempo: 60 – 75 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo.

Jetzt kommt die Phase, wo es nur auf eins ankommt: Erholen und Kraft schöpfen. Geh raus in den Wald, bring deine Psyche auf Trab, lege dir deine Taktik zurecht und vergiß das Wort Tempo.

### **Freitag, 8. Woche**

Gruppe 4: Pause

Gruppe 5: 5 - 6 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 6: 5 - 6 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Gruppe 7: 6 - 8 km extensiver Dauerlauf, Puls 65 – 72% vom HP

Tempo: 45 – 60 sec langsamer als das geplante Marathon-Renntempo. 2 leichte Steigerungen.

### **Sonnabend, 8. Woche**

Gruppe 4: Morgens und abends je 1 - 2 km regenerativer Dauerlauf

Gruppe 5: Morgens und abends je 1 - 2 km regenerativer Dauerlauf

Gruppe 6: Morgens und abends je 1 - 2 km regenerativer Dauerlauf

Gruppe 7: Morgens und abends je 1 - 2 km regenerativer Dauerlauf

Das Training an diesem Tag hat mit Sicherheit keine Wirkung mehr auf deine läuferischen Fähigkeiten, sondern fällt unter anderem unter die Rubrik diätische Maßnahmen. Es ist nur effektiv, wenn es sofort nach einer Mahlzeit durchgeführt wird. Diese Mahlzeit sollte einen kräftigen Anteil an Zucker enthalten. Diesen bekommst du leicht durch Honig, Marmelade und gesüßte Getränke.

Der theoretische "Background" ist der: Der Reiz, in die Muskelzelle Glykogen zu speichern, wird ausgelöst, wenn diese Zelle arbeiten muss. Es wird um so mehr von der im Blut vorhandenen Glukose, die umgewandelt Glykogen ergibt, in die Zelle transferiert, desto höher der Glukosegehalt und das zur Einspeicherung benötigte Enzym Insulin im Blut ist.

## **Rein mit den Kohlehydraten...**

Wenn du nun sehr zuckerreich gefrühstückt hast, geht dein Blutzuckerspiegel so in die Höhe, dass deine Bauchspeicheldrüse ins Schwitzen kommt, sie antwortet auf die süße Schwemme mit einer vermehrten Produktion von Insulin. In dieser Phase beginnst du dein Training, welches sehr ruhig ist. Dadurch wird wenig Blutzucker verbraucht. Den großen Rest stopft nun dein biologisches System, nachdem du wieder Ruhe hast, in deine eigentlich schon gut gefüllten Muskelzellen.

## **Zucker, igitt...**

Ich weiß genau, dass jetzt wieder einige Gesundheitsfanatiker die Stirn runzeln: "Zucker, igitt, wie kann er nur". Meine Antwort: Nehmt Honig, ist zwar auch Zucker, aber beruhigt das Gewissen! Selbstverständlich ist dieses Vorgehen nur in dieser so wichtigen Phase zu empfehlen. Sonst ist langkettige Glukose (Stärke) aus natürlichen Nahrungsmitteln mit all ihren Begleitstoffen wesentlich besser angebracht.

Die Sache mit den paar Trabkilometern am Vorwettkampftag hat noch einen anderen Sinn. Uns war schon lange klar, dass es bei einem Wettkampf am Abend sehr gut ist, am Morgen noch einige km zu laufen. Wir nannten das „locker machen“. Dieses „Locker machen“ hatte zu Folge, dass der Rennen wesentlich besser lief, als ohne dieses Verfahren.

Andererseits war auch zu spüren, dass man, wenn tägliches Training die Normalität war, sich nach einem vollständigen Pausentag ziemlich schlapp fühlte. Einen weiteren Hinweis erbrachten die Fahrer der Tour de France, die während ihres dreiwöchigen Etappenrennens an den freien Tagen trainierten. Warum ruhten Sie sich nicht aus?

Ganz überraschend waren auch die Auswirkungen vom zweimaligen täglichen Training während unser Trainingsurlaube. Wie kann es möglich sein, dass manche Leute dort ihr Pensum verdreifachten, sich immer gut dabei fühlten und zusätzlich noch schneller als zu Hause liefen? Die müssten doch nach landläufiger Meinung völlig kaputt sein. Rätsel über Rätsel.

## **Die Sache ist gelöst.**

Training wirkt nicht, wie man früher immer annahm, hauptsächlich auf das Herz-Kreislaufsystem, sondern auf die Muskulatur. Ein Trainingsreiz lässt die Mitochondrien - die Kraftwerke unserer Zellen - anwachsen. Schon 15 km flotter Dauerlauf verdoppeln die Größe der Mitochondrien. 36 Stunden später sind sie aber schon fast wieder auf ihre Ausgangsgröße geschrumpft. Wenn aber bevor die 36 Stunden erreicht sind, z.B. am nächsten Tag oder gar 12 Stunden später, ein weiteres Training dazu kommt, wird dieses Schrumpfen aufgehalten und die „Kraftwerke“ werden wieder größer. Die erhöhte Leistungsfähigkeit wird erhalten oder gar verbessert.

Jetzt wird dir auch klar, warum Leistungssportler täglich oder zwei- bis dreimal täglich trainieren, warum plötzlich die Leistungsschwächeren im Trainingsurlaub so fit sind, die Radfahrer während ihres freien Tages trainieren und du am Tag vor dem Marathon noch ein kleines bisschen laufen solltest. Alle wollen nur eins: Schöne dicke leistungsfähige Mitochondrien.

Diese Erkenntnisse lassen auch negative Schlüsse zu. Einige Damen und Herren, die nicht so oft in der Woche trainieren können, müssen erkennen, dass sie nicht die gleichen Resultate erzielen können, wie die täglich Trainierenden. (Siehe Umrechnung von 10 km auf Marathonzeit auf Seite 7 und 8)

Aber wie auch immer, du kannst dein Schicksal und auch dein Rennen beeinflussen. Wenn du alles richtig gemacht hast, dann hast du jetzt was "drauf". Der Marathon kann kommen und

die Burschen, die da was von dir wollen, auch. Wie du es nun taktisch möglichst geschickt anstellst, deinen Hausrekord zu "pulverisieren", folgt im nächsten Teil.

### Teil III

#### **Ich distanziere mich ausdrücklich!**

Die nachfolgenden Zeilen sind nur unwesentlich verändert aus dem Ur-Count-Down übernommen, der 1986 geschrieben wurde. Der Autor dieser Zeilen distanziert sich ausdrücklich von dem Inhalt. Ich kann weder verstehen, dass ich einmal so „heiß“ war, wie diese Zeilen es wiedergeben, noch kann ich glauben, dass ich das alles geschrieben habe. Ich lasse es aber dennoch stehen, weil es meine damalige Gefühlslage wiedergibt und es sicher auch noch ein Paar Leute in Deutschland gibt, die ebenso „brennen“, wie meine Person vor 15 Jahren.

Trotzdem viel Vergnügen beim Lesen, der Autor

#### **Frieden den Beinen, Krieg dem Geist**

*"Also, ich verstehe das nicht! Den hast du doch voll im Sack," dachte ich. Der Typ - ich glaube er heißt Holger - lief schon eine Weile neben mir her, hechelte und schnaufte, wie ein übergewichtiger Suomi-Ringer beim Ballettunterricht. Als ich so bei km 40 ein mitleidvolles Auge auf ihn werfe und gerade glaubte, dass er jetzt abnippelt, beschleunigt der doch. Na ja, ich fühlte mich zwar so wie ein Nilpferd nach drei Stunden Seilspringen, aber ich denke, "nicht mit mir" und gehe mit. Mein Gegner, der kam wohl vom VFL Quäle Führt, sah aus wie ein tuberkulöses Kellerkind, hielt den Kopf schief und stöhnte. Bloß dieser hämmernde Stil, den er drauf hatte, der passte nicht ganz in das Bild, welches ich mir von ihm machte.*

#### **Der schafft es nicht mehr bis zum Ziel...**

*Ich schau so zur Seite, da hat der doch die Augen geschlossen und rennt und rennt. Ich war wirklich fest davon überzeugt, dass dieser Mensch es nicht mehr bis zum Ziel schafft. Mann, ich war auch schon so breit und wollte es etwas ruhiger angehen lassen, da musste diese Type mich zu allem Überfluss auch noch so quälen. Weißt du, ich wollte ja auch locker bleiben, denn am Zieleinlauf stand ja Alexandra mit ihren ganzen Kolleginnen aus dem Büro. Sie sagt immer, ich hätte einen so tollen Laufstil, dabei sieht sie mich mit ihren braunen Augen ganz zärtlich an, wirft ihre Haare in den Nacken und streicht mir ganz leicht über die Oberschenkelmuskulatur. Das musst du verstehen, da wollte ich beim Vorbeilaufen wenigstens noch die Kraft für ein Lächeln haben. Ist ja klar, wenn du bei der im Geschäft bleiben willst, musst du schon was zeigen.*

#### **Nicht an die letzte Nacht denken!**

*Nun, ich will nicht abschweifen, zurück zum Rennen. Gerade dachte ich noch so an die letzte Nacht mit Alexandra, da liege ich doch schon 2 Meter zurück, und der Typ tritt wie ein Besessener. Nie, dachte ich, das ist zuviel. Soll er doch laufen. Was interessiert der dich überhaupt. du hast dich schon genug gequält und ließ ihn gewähren. Als er spürte, dass ich nicht mehr kämpfte, ging er ab wie eine Rakete.*

*Ich hab dann den Damen erst mal huldvoll zu gewunken und dankbar den Beifall entgegengenommen. 32 Sekunden hat der Kerl mir noch abgenommen. Alexandra hat mir nur die Hand gedrückt, und ihn haben da zwei Weiber abgeknutscht. Das war ja schon direkt unangenehm, waren wahrscheinlich die Groupies von Quäle Führt".*

*Schon mal gehört diese Story? Wahrscheinlich nicht genauso, sondern in ähnlicher Ausführung. Hier lief ein Athlet, der neben seinem Wettkampf noch viele andere Dinge im Kopf hatte, gegen einen Sportler, der voll konzentriert und hochmotiviert zu Werke ging. Der erstere mit einer wahrscheinlich höheren Leistungsfähigkeit, der andere aber objektiv schneller.*

### **Wer ist Holger Meier?**

Holger Meier ist eine Kunstfigur, die so getauft wurde von Jens Mardersteig während eines Seminars in Fallingbostal Mitte der 80er Jahre. Holger Meier steht für den „Spezialgegner“, dem sich jeder von uns in irgendeiner Weise rumschlagen muss. Damit wir aus diesem Spezialgegner auch eine entsprechende Motivation ziehen können, wurde Holger Meier mit den fiesesten Charaktereigenschaften belegt, die zu finden waren.

Das es nun in Hannover einen Läufer mit dem Namen Holger Meier gibt, ist rein zufällig. Dieser hat weder mit unserem Holger zu tun, noch dienten er und seine Charaktereigenschaften als Vorbild für den Kunst-Meier. Ich entschuldige mich an dieser Stelle auch bei allen anderen Holger Meiers.

### **Was ist eigentlich der "Biss"?**

*Immer wieder wundern sich einige Leute über die Kampfkraft mancher Läufer, über diesen unbedingten Willen zum Sieg und sei es nur über sich selbst. Diesen Willen, den wir so schön den "Biss" nennen. Diese innere, heiße Kraft, die auch in die Aura der Siegertypen strahlt. Einige unserer "Mitläufer" fechten diesen Kampf wohl nur in ihrem Inneren aus, andere stellen diesen, ihren innersten seelischen Fight mit Gegner, Strecke und ihrer Seele auf ihrer äußeren Hülle dar.*

*Haile Gebrselassi ist so ein Typ, der unglaublich locker läuft, aber in der Anstrengung die Augen und den Mund soweit aufgerissen hat, dass sein Gesicht zur Fratze verkommt. Der leider schon verstorbene Emil Zatopek war auch ein besonderer Vertreter dieses Faches. Sein ganzes Leid, seine Schmerzen, die Skala seiner Emotionen und seinen Siegeswillen, spielte er uns in einer unglaublichen Virtuosität vor. Den Kopf schlingernd vor sich hertragend, wild mit den Armen rudern, einen gotterbarmenden, sauerstoffheischenden Blick in den Augen, dann und wann in Gefahr sich auf die Zunge zu treten, wankte er über die Bahn und siegte.*

*So mancher meint heute, das war alles nur Theater und dieses böhmische Schlitzohr hat uns alle auf den Arm genommen. Ich glaube es nicht. Der hat sich bloß ein Dreck darum gekümmert, wie er aussah, ist so konzentriert und so hochmotiviert gelaufen, dass er gar keine Kraft dafür verschwendet hat, sein Äußeres zu kontrollieren. Er wollte nur den Erfolg und zwar bedingungslos. Wiederum verbergen andere Läufer erfolgreich ihr Inneres und sind trotzdem ungewöhnlich schnell. Ich frage mich immer wieder, wie die das machen. Bei mir selbst reicht schon ein minimaler Anstieg auf der Strecke, dann sehe ich so aus, dass unbeteiligte Zuschauer um ihr Leben fürchten.*

*Die Läuferin Doris Grossert, die ich früher trainierte, jetzt hat sie ihre Karriere schon einige Jahre beendet, lief auch noch im Endkampf eines Marathons so locker, wie bei einem Start zu einem leichten Dauerlauftraining. Ich bin fast verrückt geworden, weil ich immer meinte, sie würde sich nicht anstrengen. Sie schwor aber Stein und Bein, dass sie alles gäbe, aber sie möchte auf der Zielgeraden immer noch den Zuschauern zulächeln können. Wenn es dann um Sieg, Zeit oder Niederlage ging und sie auch noch in das Publikum winkte, kamen mir fast die Tränen. Na ja, heute kann ich ihr nicht mehr böse sein. Die gute Doris hatte soviel Talent, dass es für Olympia gereicht hätte, wenn sie den richtigen Biss gehabt hätte. So hat es „nur“ zu einer 2:38 im Marathon gereicht.*

### **..Schmerz krallt in den Muskeln**



*Ist es nun besser zu zeigen, welcher Aufruhr auf unseren Nervenbahnen herrscht oder ist es besser, seine Schmerzen während des Wettkampfs zu verbergen? Nicht den kleinsten Einblick zu geben in die Windungen deiner Schaltzentrale? Die Welt der Gefühle hinter einem wie wahnwitzig schlagenden Herz verstecken? Verbergen die Milliarden Finger der Muskelzellen, die mit spitzen Krallen im Stoffwechsel vergraben sind. Saugend, beißend, schneidend an deinen Nervenenden hängen und in ihrer Not, in ihrem Hunger nach Energie und Sauerstoff, das Echo ihres Schmerzes durch deinen Körper pulsen? Ich kann es nicht entscheiden! Eins ist sicher, bei einem Ausreißversuch wird der Gegner dem erschöpft Ausschauenden eher folgen als dem coolen, frisch wirkenden Konkurrenten. Entscheidend aber wird immer sein, mit welcher Kampfkraft der Athlet ausgerüstet ist.*

*Was ist nun eigentlich Kampfkraft? Warum können einige Leute mehr aus sich herausholen als andere? Zur Erklärung müssen wir einmal auf unser so geschickt organisiertes biologisches System zurückgreifen. In Millionen von Jahren entwickelt, verbessert, verfeinert und optimiert.*

### **Die autonome Reserve**

*In dieses System wurde im Laufe der Evolution die sogenannte autonome Reserve eingebaut. Dieser Notvorrat versetzt uns in die Lage, auch nach der größten Erschöpfung, bei der wir alles aus uns herausgeholt haben, noch einmal eine Energieleistung zu vollbringen, wenn unser Leben bedroht wird. Diese, wir können sie auch Todeskampfreserve nennen, ist mit unserem Willen allein nicht zu erschöpfen. Sie entzieht sich dem völligen Zugriff im sportlichen Bereich. Nun, über die Größe dieser Reserve gibt es nur Spekulationen. In der Literatur findet man allgemein die Angabe, dass 20 bis 35% unserer Speicher als eiserne Ration reserviert sind, um zurückzublasen, wenn uns jemand an das Lebenslicht will. Aber auch von nur 5% habe ich gelesen. Klar, festzulegen ist diese Grenze nicht. Dies verbietet sich aus ethischen Gründen. Wie sollte so etwas auch möglich sein?*

*Zur Verdeutlichung aber folgende fiktive Situation: Wir bieten einer wirtschaftlich minderbemittelten Person für jede Sekunde, die sie sich an einer Reckstange festhält DM 1000,--. Die Reckstange befindet sich in einer moderaten Höhe, so dass der zu Prüfende ohne Gefahr für Leib und Leben seinen Griff lösen kann. Dazu laden wir ein Publikum ein, so dass auch von dieser Seite für genügend Motivation gesorgt ist. Wie lange wird er wohl hängen. Wir halten die Zeit fest.*

*Nach einigen Tagen der Erholung lassen wir ihn den Test wiederholen. Dann aber im 12. Stockwerk eines Hochhauses an der Dachrinne hängend. Na ja, ziemlich makaber, aber aus der Differenz der Zeiten bis zum Lösen des Griffs, könnten sogar mindestens 22,5% aller heutigen Abiturienten die autonome Reserve errechnen.*

### **Die Ursprungsfrage**

*Nun, kommen wir wieder zurück auf unsere Ursprungsfrage. Was ist Kampfkraft? Das ist das Hereingehen, das Knabbern, das Knautschen, das Wringen an der autonomen Reserve. Möglichst viel von diesem Vorrat aus dem "Keller" zu holen und dem Stoffwechsel "mundgerecht" zu servieren, das ist der berühmte Biss. Mit einigen kleinen Sauerstoffmolekülden hübsch zurechtgemacht auf die Rundstrecke deines Kreislaufs geschickt, hilft dir dieses Zubrot über die letzten Kilometer.*

*Wie aber kommst du nun an diese Reserve? Die Gretchenfrage überhaupt! Manch einer sollte jetzt lieber die Augen schließen, umblättern und drei Seiten später weiterlesen. Die Betroffenen wollen nämlich nicht. Sie wollen nicht die Schmerzen ertragen, die kreisäquivalent in ihren Beinen hausen, wollen nicht ertragen das Brennen der Lunge, den Puls, der sich bedrohlich der 200 Schlag Grenze nähert und wollen nicht dieses so hässliche Gefühl spüren, wenn dir in der Sauerstoffschuld langsam die Beine absterben. Wenn sie scheinbar den doppelten Umfang angenommen haben und bleischwer als nutzlose Anhängsel an deinen Hüften hängen. Wenn deine Laufwerkzeuge dir nicht mehr gehören, nicht auf*

*Befehle reagieren, die deinem Gehirn entsprungen sind, sondern aus anderen, fremden Welten in das Fleisch deiner Muskeln fließen.*

### **Nicht alle wollen kämpfen...**

*Dieses Verhalten, das nicht bis zum Letzten kämpfen wollen, ist voll und ganz akzeptabel und von uns in keiner Sekunde zu kritisieren. Das ist eine eigene, eine ureigene Entscheidung. Aber einen Blumentopf, sei er auch nur mit einem einzigen Gänseblümchen bepflanzt, kann damit niemand gewinnen. Wer siegen will, muss kämpfen, muss wissen an welchem Tag er alles geben und über sich hinauswachsen kann. (Darum auch Wettkampf)*

*Wiederum muss ein solcher Kämpfer aber auch eines ganz genau wissen: Ein solches Verhalten der vollen Forderung ist nur in wenigen Wettkämpfen im Jahr möglich. Und damit sind wir nämlich an dem Juckepunkt angelangt, an dem es bei den meisten Kämpfertypen hapert. Das ist das sinnvolle Planen, sich sinnvoll motivieren, sich auf wenige, wichtige Wettkämpfe vorbereiten. Wer jeden, auch den kleinsten Wettkampf mit dem höchsten Einsatz läuft, wird zwangsläufig verschleiben und muss pausieren, bringt dann, wenn es wirklich darauf ankommt, keine ausreichende Leistung. Aber leider hat die ganze Sache wieder einen bösen Haken, einen vollbiologischen. Der Fighter kann sich, einmal losgelassen, kaum noch kontrollieren. Speziell, wenn in seinen Adern noch das heiße Blut der Jugend fließt.*

*Das Freisetzen der Energie aus der autonomen Reserve wird gelenkt über die Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin. Sie werden auch Stresshormone oder Katecholamine genannt. Unter deren Einwirkung verengen sich die Gefäße in der nicht arbeitenden Muskulatur, so dass dort der Blutstrom gebremst und vermehrt in die Laufmuskulatur fließen kann. Die Kampf- und Fluchtbereitschaft wird gefördert.*

### **Schon mal schmerzende Unterarme gehabt?**

*Hast du schon einmal im Wettkampf schmerzende Unterarme gehabt? Wenn ja, dann war zu diesem Zeitpunkt dein Katecholamingehalt so groß, dass dir deine Blutpipeline zu diesen, während des Laufens völlig unwichtigen Muskeln, den roten Saft nur noch tröpfchenweise geliefert hat. deine motorischen Einheiten in diesem Bereich, die hauptsächlich für die Versorgung der Hände da sind, haben, ob des geringen Nahrungsangebotes, beleidigt und drohend mit Schmerzen geantwortet.*

*Es ist eigentlich ganz einfach. Mehr Katecholamin ergibt mehr Leistung der arbeitenden Muskulatur. Der Haken ist nun, dass im gleichen Umfang des Anstiegs auch die geistige Leistung gebremst wird. Diese Hormone haben gewissermaßen eine Schalterfunktion zu erfüllen. Wenn es gefährlich wird - und im Wettkampf simulieren wir ja höchste Gefahr - drehen die Adrenaline dem Geist erst einmal den Hahn ab.*

### **Das Gesetz des Dschungels...**

*Jetzt hilft nämlich nicht mehr die hochintelligente Auseinandersetzung mit der Gefahr, jetzt regiert das Gesetz des Dschungels! Leben oder Sterben, Flucht oder Kampf sind angesagt. Und wie soll nun der wahre Kämpfertyp reagieren, wenn in einem unwichtigen Wettkampf ihm der Adrenalinspiegel an der Oberkante der Unterlippe steht, weil ihn einer seiner nächsten Konkurrenten am Start wieder so frech angeguckt hat? Da kann er nicht anders! Dann geht es rund. Dem muss er es zeigen. Mit mindestens zwei Minuten Vorsprung muss unser Athlet die Altersklassen-Kreismeisterschaft gewinnen. Seine Hormone haben es ihm befohlen.*

*Auch andere sehr stark gefühlsmäßige Regungen beeinflussen unseren Stresshormonhaushalt. Einige von uns haben schon einmal die so glückverheißende Erfahrung gemacht, in einem Rennen an der Spitze zu liegen und den Sieg vor Augen zu haben. Dieses so großartige Gefühl setzt auch solche Hormonmengen frei, dass sich niemand mehr Gedanken um seine Motivation machen muss. In solchen Momenten kannst du Dich in einen Rausch hineinlaufen, bei dem du nur noch die unsichtbaren Kräfte spürst, die Dich in das Ziel tragen. Aber sei auf der Hut,*

*rechne dir aus, dass doch jemand von hinten kommen könnte. Wie oft haben wir schon den totalen Einbruch gesehen, wenn der so lange und weit führende Läufer plötzlich in den Rücken eines Gegners sieht. Der Rausch endet dann mit einem Kater und der totalen Lähmung. Vermeiden kannst du diese Motivationseinbrüche, wenn du dir das Prinzip zu eigen machst:*

### **Lieber Jäger als Gejagter!**

*Lieber Jäger als Gejagter. Es ist für dein Ich unheimlich wichtig, dass du derjenige bist, der die Beute macht, der die Nase in die Luft streckt und wittert, dass da vorn gerade jemand Schwierigkeiten hat, der vielleicht auch noch nominell schneller ist als du. du kennst dieses Gefühl des Jagdtriebs, welches Dich in solchen Momenten überkommt. Alles was vorher so bitter, so hart war, geht leichter. Da vorn ist er, der, der Dich immer und immer wieder "zersägt" hat, dir nie die Spur einer Chance gelassen hat, immer oben auf dem Treppchen gestanden, die Preise und die Händedrücke kassiert hat, Dich nie zuerst begrüßt und immer so überlegen gelächelt hat. Jetzt riechst du sein Blut und seinen Angstschweiß. Er leidet und du willst ihn, wirst ihn bekommen. deine Augen bohren sich in seinen Rücken, du wischt ihn weg. Genießt den Triumph, empfängst am Ziel ganz nonchalant seine Glückwünsche. du hast noch die Größe, deinen Konkurrenten ob seiner Niederlage zu trösten. Dann aber schwärmst du aus, um möglichst vielen, die es wissen wollen oder auch nicht, davon zu berichten. du hast ihn geschlagen, ihn, den Großen! Wenn du gar niemanden kennst, der Dich so behandelt wie er, lege einfach in deiner Phantasie die negativen Eigenschaften in den Läufer, den du schlagen willst. Es hilft dir und schadet ihm nicht, nach dem Einlauf seid ihr wieder die besten Kumpels.*

### **Holger Meier: dein Opfer!**

*Was ist hier passiert? Simpel, dein Geist hat ein "Opfer" erkannt, welches ihm besiegtbar erschien, und das hat deine Aggressionsbereitschaft in ungeahnte Höhen getrieben. So hat dein Körper den Befehl zur Produktion von einer mächtigen Portion von Cortisol bekommen. Dadurch liefen die beschriebenen Regelkreise an. dein System setzte die nötige Energie frei, beschleunigte den Kreislauf, erhöhte den Blutdruck, und schon war dein Ziel erreicht. Es ist natürlich alles viel komplizierter, ich habe dies nur alles sehr einfach beschrieben, um dir ein Ideenmodell zu liefern, mit dem du hantieren kannst.*

### **Auch Angst setzt Kräfte frei**

*Selbstverständlich werden auch durch die Angst Kräfte freigesetzt. Hier spielen die bekannten Hormone die gleiche Rolle. Wie schon eingangs erwähnt, bekommst du die höchste Adrenalinausschüttung im mit höchster Angst motivierten Todeskampf. In neuerer Zeit gibt es Untersuchungen, die belegen, dass im Sport auch ein ganz großes Angstpotential eine Rolle spielt. Das heißt, dass viele Spitzenleistungen mit der Faust der Angst im Nacken erzielt werden. Auch das kennen wir alle. Wenn wir spüren, dass wir schwächer werden und hinter uns der Läufer vom Nachbarverein ist, der die Mannschaftswertung entscheiden kann. Ein widerliches Gefühl, diese Bedrohung von hinten zu spüren. Da holen wir dann schon aus Angst vor der Niederlage alles aus uns heraus und können oft auch vorn bleiben.*

### **Mach deinen Hausrekord nieder!**

*Wichtig ist also, im Wettkampf dein Angriffspotential auszuschöpfen, welches dir hilft, deine verborgenen Kräfte zu nutzen. Wie ist es aber nun, wenn du gar nicht aggressiv bist, sondern friedfertig, freundlich, immer nachgebend, immer hilfsbereit. Wenn du auch im Rennen den anderen am liebsten in deine Arme schließen möchtest, nur freundschaftliche Gefühle hegst und innerlich jubelst, wenn vor dir der oben Beschriebene mit Bestzeit ins Ziel kommt. Dann bist du ein schwerer, aber nicht unlösbarer Fall. dein Aggressionspotential ist nicht sehr hoch, aber da, wie bei jedem Menschen. du gehörst nicht in die Kategorie der typischen Fighter, kannst aber trotzdem kämpfen. Wenn du zu dieser Gruppe der besonders liebenswerten Mitmenschen gehörst, musst du Dich heißmachen auf die Zeit. deine Bestzeit willst du brechen. Sie ist dein Gegner, du willst dir beweisen, dass du einfach stärker bist als sie. du musst ihn*

*mit den Dornen deiner Spikes aufspießen, ihn zerreiben, pulverisieren, ihn mit der Macht deines Geistes zerquetschen, ihn, deinen Hausrekord. Er ist dein Feind!*

*dir selbst muss du beweisen, dass die Zeit Dich nicht besiegen kann, dass du sie übertrumpfen und deinem Körper dein Wollen aufzwingen kannst, dass dein Ich größer ist, als die niederen Triebe, die dir nur zu oft flüstern, dass es nicht mehr geht, dass es doch sinnlos ist, weiterzulaufen, dass du doch nichts davon hast, Dich so furchtbar zu quälen und diese Schmerzen zu ertragen. du musst lernen, dein zweites Ich zu besiegen, welches dir so schön vom Gehen vorschwärmen kann und an deinem inneren Ohr immer flüstert, nur ein ganz kleines Stückchen, nur etwas ruhiger, einmal nur und dann geht es weiter. Alles ignorieren, dein Wille ist deine Macht. du beherrschst Dich und das Rennen! Und nimm eins mit in dein Rennen als Kernsatz: Es ist immer der Geist der aufgibt, niemals der Körper!*

### **Wenn Hitze und Wind herrschen?**

*Was aber tun, wenn die Zeit out ist. Hitze, Wind, fehlende Form, Blasen, Husten und Heiserkeit, Blähungen und durchfall, Kälte und Regen lassen deine Bestzeithoffnungen davonschwimmen. Dann geht es meist klatsch, da liegt das zerstörte Ego auf der Straße und meist hängt auch noch ein Stück Seele dran, die nun kräftig geschunden wird. Hunderte von Füßen trampeln über dein Wichtigstes und alle Sohlen dieser Welt hinterlassen ihre Eindrücke in deiner Psyche und du wehrst Dich nicht.*

*Doch da gibt es immer wieder Athleten, die laufen an dir vorbei und bringen es auch unter den widrigsten Bedingungen zu Topleistungen. Das sind die anfangs beschriebenen echten Kämpfer. Diese vergessen jetzt erst einmal die Zeit und knöpfen sich die Personen vor und erhalten so ihren Wettkampferfolg, nicht über die Zeit, sondern über den Rang in der Ergebnisliste.*

*Was aber machst nun du zum Beispiel bei solch einem Hitzelauf? 38 Minuten wolltest du angehen und jetzt bei 10.000 m bist du schon bei 41:17 gelandet. Nur noch durchlaufen? Nein, dafür hast du zu hart trainiert! Jetzt musst du irgendeinen oder irgend etwas suchen, was Dich neu motiviert. Etwas wird Dich schon anmachen. Es gibt auch Dinge, die selbst Dich, den Friedfertigesten, wütend machen. Hat nicht der vor dir liegende deine Braut so provozierend angesehen, ist es nicht immer derselbe, der am Start drängelt oder das ist doch der, der Dich gerade überholt, der immer abkürzt, wenn alle anderen geradeaus laufen. Wenn dir nichts Reales einfällt, so stell dir irgend etwas vor, lege es in deinen Gegner, schon geht es wieder rund.*

### **Drei Ziele musst du haben**

*Besser ist natürlich, du legst dir vorher drei hintereinander geordnete Ziele fest. Kannst du das Höchste nicht erreichen, wählst du Ziel zwei, ist auch dieses nicht im Rahmen der Möglichkeiten, bleibt dir immer noch die letzte Möglichkeit.*

*Ich erinnere mich an einen 25 km Wettkampf, bei dem auf einem Teilstück der 5 km Runde sehr starker Gegenwind herrschte. In diesem Bereich ließen mich die fünf in meiner Gruppe befindlichen Läufer ständig führen und verkrochen sich hinter meiner 195 cm Körperlänge. Zudem kamen wir bei jedem Durchgang an einem Betreuer vorbei, der jedes Mal krächte: "Nicht führen, bleib hinten, raus aus dem Wind".*

*Das war ja alles legitim. Ich mache es ja nicht anders, wenn es sein muss. Aber mich machte dieses Verhalten so gallig, dass ich mir geschworen habe, wenn es um die letzte Wende geht, dann läufst du alle so aus den Stiefeln, dass sie noch lange daran denken werden. Lieber, sagte ich zu mir, falle ich im Ziel um, als dass einer von diesen Burschen vor dir ist. Ich brauchte mir um meine Motivation also keine Gedanken zu machen. Es hat auch geklappt,*

*zwei Antritte waren nötig, dann hatte ich auch den letzten abgeschüttelt. Aber eigentlich lief ich in diesem Bereich schon über meine Verhältnisse, nur meine nicht unterdrückte Aggressivität hat mir geholfen, hier erfolgreich zu sein.*

*Wenn du jetzt schon das kleine Abc der Selbstmotivation beherrschst, kommen wir jetzt zum großen ABC der Demotivation des Gegners. Das ist eine besonders angenehme, weil ohne innere Kämpfe, ausfechtbare Aufgabe. Wie jeder von uns, hast auch du deinen Spezialgegner, den schon zur Genüge bekannten Holger Meier. Seine Attribute: Verschlagen, schnell, umtriebig, gerissen und unhöflich. Er ist da und du willst ihn besiegen. In deinem tiefen Inneren bist du davon überzeugt, dass, wenn er Ernst macht, du ihn kraft deiner Beine nicht hindern kannst, Dich zu schlagen. Und damit haben wir schon den Anhaltspunkt. du musst unter allen Umständen verhindern, dass er Ernst macht.*

## **Das große ABC der Demotivation**

*du musst Holger dazu bringen, dass er nicht mehr an seine Leistungsfähigkeit glaubt und absolut davon überzeugt ist, dass er das größte Kameradenschwein auf Erden ist, (ist er ja in Wirklichkeit auch, ich kenne diese Type! Anm. d. Autors) wenn er vor dir im Ziel ist. du kannst Dich in Demotivation habitieren, wenn es dir gelingt, dass er im Rennen zur Verpflegungsstelle rennt, seinen durst vergisst und dir einen Becher Wasser holt und Dich fragt, ob es denn genug sei oder er noch einmal zurückrennen solle, um dir einen Zweiten zu holen. Wenn dir das gelingen soll, dann musst du deine Taktik schon vor dem Betreten der Wettkampfstätte festlegen. du gehst dann in dem folgenden, bewusst überzeichneten, etwas satirischen und damit nicht ganz ernst zu nehmenden Verfahren vor:*

### **Alles nur Satire!**

*Beim erstem Anblick von Holger schaltest du deinerseits erst einmal jedes Imponiergehabe ab, versteckst deinen neuen Trainingsanzug, auf den du so stolz bist, in der Sporttasche und schwingst Dich in graue Baumwolle.*

*Warte ja nicht, bis er Dich begrüßt hat. du hättest das Spiel schon halb verloren. Gehe direkt auf ihn zu, senke den Kopf leicht, nicht zu unterwürfig und entbiete ihm deinen Gruß und lobe die unnachahmliche Art, mit der er seine Schuhe schnürt.*

### **Mach Komplimente...**

*du machst ihm mehrere aufeinanderfolgende Komplimente wegen seines guten Aussehens und erwähnst beiläufig, dass du diese hageren austrainierten Typen nicht leiden kannst und das er, als er letztlich eine neue Bestzeit lief, doch eher leidend als athletisch ausgesehen habe. Wenn er etwas irritiert schaut und versichert, dass er wie immer 62 kg wiege, erzählst du ihm die Geschichte von den japanischen Waagen, die im Alter immer schlapper werden und somit auch immer weniger Gewicht anzeigen. Das Ganze belegst du mit einem hochtheoretischen Vortrag über Federermüdung. Dann wischt du ein imaginäres Stäubchen von seiner Schulter und erwähnst, wie toll du es fandest, dass er beim letzten 5000 m Rennen nur 1600 m hinter Dieter Dopmann geblieben ist.*

*Mit todtrauriger Miene erzählst du, dass deine jüngste Tochter in totale Depression verfallen ist, nur noch apathisch vor dem Fernseher hängt, weil der Vater in letzter Zeit keine vernünftigen Laufergebnisse mehr ins Haus gebracht hat. du murmelst etwas von dem Riesenbetrag, den Ihr schon für Arztkosten ausgegeben habt, obwohl keiner helfen konnte. Dr. Knüller-Sozialhilfe und Dr. Dressingklage haben beide einstimmig erklärt, dass es bald zu Ende geht mit ihr, wenn der Erzeuger nicht bald die Schwelle als Sieger überschreitet. du nimmst dankbar, mit leicht feuchten Augen, seinen mitfühlenden Händedruck entgegen. Später ergreifst du seine Sporttasche und begibst Dich mit ihm in Richtung der Umkleidekabinen.*

### **Wenn Sie den „Count-Down“ kopieren**

und an Freunde weitergeben, bitten wir Sie, dass diese sich bei uns registrieren zu lassen. Wir stellen keine Forderungen, möchten Ihre Freunde aber gerne als unsere Kunden gewinnen. So sind wir auch für jede Adresse einer Läuferin oder Läufers dankbar.

**Registrieren lassen bei:** Greif Jog u. Run Shop, Postfach 1247, 38712 Seesen. EMail [greif@greif.de](mailto:greif@greif.de). Tel. 05381 788930. Fax 3620.

### **Schon wieder Holger!**

*Dort angekommen, hilfst du ihm erst einmal aus den Schuhen und bietest ihm den ersten Schluck aus deiner Mineralwasserflasche an. Wenn Holger Meier nachfolgend dies widerlich müffelnnde Einreibemittel auspackt, welches allen Umkleidekabinen dieser Erde den gleichen Gestank verleiht, dann springst du sofort hinzu und reibst ihm den schmerzenden Oberschenkel ein. Dort findest du dann mit gerunzelter Stirn eine Vertiefung, die du im Brustton der Überzeugung und unter Zuhilfenahme einiger medizinischer Fachausdrücke als beginnenden Muskelriss erkennst. du führst seine Hand zu der entsprechenden Stelle, wo er natürlich sofort eine Unregelmäßigkeit und leichten Druckschmerz feststellt.*

*Dem Nachbarn, der sich neben Euch umzieht, erzählst du mit ungedämpfter Stimme, dass sich beim bekannten Altersklassenläufer Eddi Schwabenblitz die gleichen Symptome gezeigt haben, dieser aber alle Warnungen in den Wind geschlagen und sich im Wettkampf so übernommen habe, dass er jetzt schon drei Monate nicht mehr trainieren kann. Auf die Frage von Gegner Nr. 1, was denn zu tun sei, antwortest du, dass selbst Professor Stümper hier der Meinung sei, dass man mit solch einer Verletzung zwar laufen kann, eine harte Belastung aber sportlicher Selbstmord ist. Dabei machst du dann ein sehr, sehr besorgtes Gesicht.*

### **Ich kann den Kerl nicht ausstehen!**

*Wenn du dann die entscheidende Muskulatur richtig gesalbt hast, drückst du mit Daumen und Zeigefinger noch einmal kräftig die Achillessehne seines linken Fußes. Den fälligen Aufschrei begleitest du mit einem Tss, Tss, Tss. du tröstest Holger mit den Worten, dass ja alles gut gehen werde, und dass du ihm im Rennen hilfreich zur Seite stehen wirst und sofort da bist, wenn er dann wirklich zusammenbräche. Nach diesen Worten drückst du ihm, wenn du Dich überwinden kannst, einen dicken Schmatzer auf seine mit einem blauen blutunterlaufenen Nagel versehene Großzehenspitze und streifst ihm die stark vergrauten Socken über.*

*Am Start stehst du dann in der ersten Reihe, machst aber sofort Platz, damit er die beste Position einnehmen kann. Mit dem Startschuss erzählst du ihm, der nur ein Werbe-T-Shirt eines bekannten Laufshops trägt, dass du eben erfahren hast, dass alle Teilnehmer, die nicht im Vereinstrikot starten, disqualifiziert werden. Damit lässt du ihn sofort allein.*

*dein Werk ist nun vollendet. Lockeren Schrittes, mit dem überlegenen Ausdruck des Siegers, machst du Dich auf die Strecke. deinen Konkurrenten kannst du getrost vergessen, zu gründlich war deine Vorarbeit.*

*Vorsicht, auch Meier beherrscht die Kunst der Demotivation*

*Vielleicht hast du erkannt, worauf es ankommt. Aber passe auf, Holger Meier beherrscht die Kunst andere zu verunsichern ebenso meisterhaft.*

## **Teil IV**

### **Marathon läuft man nicht nur mit den Beinen**

#### **Geschenkte Minuten durch Verstand**

Taktik, ein großes Wort. Unter dieser Formel ließen und lassen Feldherren Heerscharen von ihren Soldaten dahinschlachten, um dann die Mörder auf möglichst listige Weise in noch größerer Anzahl ins Jenseits zu befördern. Ehefrauen lüchelten ihrem Angetrauten mit einer ausgeklügelten Strategie einen neuen Pelz ab und gehen dabei taktisch so geschickt vor, dass der Betroffene am Ende meint, er wäre derjenige gewesen, der seine ständig über stinkende Trainingsklamotten motzende Gattin mit diesem tierischen Haarkleid beglücken wollte. Schachspieler rühmen sich, die hohe Kunst des taktischen Verhaltens auf das höchste Niveau gestellt zu haben. Dieses Spiel der Könige - oder sollen wir lieber sagen, das Spiel der Generäle - ist ja nichts weiteres als eine spielerische Schlacht auf dem Brett mit Figuren, die angreifen, verteidigen, siegen oder geopfert werden. Bei ganz naher Betrachtung hat also Taktik doch etwas mit Krieg, mit Kampf zu tun.

#### **Die Strategie des Marathonlaufs**

Auch der Marathonlauf erfordert eine Strategie und kann taktisch geprägt werden. Nun hört aber alles auf! Unser schöner Sport, Schlacht, Krieg, Militär und sonst noch was! Oder? Sind doch die Grundsätze der Taktik: Einsatz der angemessenen Mittel, Tarnung und Täuschung, Fähigkeit der Anpassung an veränderte Situationen, Bildung von Schwerpunkten, Vermeidung einer Zersplitterung der Kräfte und Initiative.

Na ja, vielleicht doch, kommt ja eigentlich alles hin. Im Wettkampf brauchen wir alle diese Dinge. Wobei uns eins klar sein muss, gegenüber den taktischen Möglichkeiten wie sie z.B. die großen Sportspiele zulassen, sind unsere Variationsmöglichkeiten sehr gering. Wer jemals intensiv eine Mannschaftssportart wie Handball, Basketball oder auch Fußball ausgeübt hat, weiß das. Dennoch, wir haben die Fähigkeit, durch kluges taktisches Verhalten einige Minuten im Rennen geschenkt zu bekommen.

Nichts macht mich in meiner Trainingsgruppe so wild, wenn ich sehe, wie hart die Burschen und Mädchen trainieren und vor oder im Rennen machen sie eklatante taktische Fehler und gehen ganz jämmerlich ein. Da kann mir schon mal "die Galle hochkommen". Bei der vielen Arbeit, die in der Vorbereitung geleistet wurde, muss es für jeden ein besonderes Ziel sein, sich unmittelbar vor und im Wettkampf so geschickt zu verhalten, dass er seine Kraft auch in eine möglichst optimale Leistung umsetzen kann. Alle Gefahren und Möglichkeiten müssen durchdacht werden, um Vorsorge zu treffen.

#### **du kannst den Misserfolg schon auf dem ersten km programmieren!**

deine Endzeit wird nicht erst mit dem Startschuss festgelegt, sondern dein Wettkampf beginnt am Morgen des Laufes. Darum diese kurzen, nicht erschöpfenden Hinweise für dein Verhalten vor dem Start:

dein Frühstück sollte, wenn der Wettkampf am Vormittag stattfindet, leicht und ballastarm sein. Kein Müsli mit seinen hohen Spelzenanteilen, kein Obst, kein Salat oder Gemüse. Jetzt kommt es nicht mehr auf die Gesundheit an, sondern auf einen unbelasteten Magen und einen leeren Darm. Mach Dich frei von der Ernährungsideologie, denn, wenn du Dich bis zu diesem Tag nicht optimal ernährt hast, hilft dir jetzt dein Müsli auch nicht mehr.

#### **Früh frühstücken!**

du solltest so früh aufstehen, dass du dein Frühstück 2 Stunden vor dem Wettkampf verzehrt hast. Angebracht und meistens verfügbar sind Brötchen, Grau- oder Weißbrot (kein

Vollkornbrot) mit Butter, Honig oder Marmelade. Danach vielleicht ein bis zwei Riegel Schokolade. Das reicht, du hast alles, was du für den Wettkampf brauchst. Als Getränk bietet sich meist Tee an. Viele Athleten brauchen vor dem Wettkampf ihren starken Kaffee, weil sie die Wirkung des Koffeins benötigen. Besser ist es aber, auf den braunen Muntermacher zu verzichten. Kaffee wirkt entwässernd. Einfach ausgedrückt: Bei 3 getrunkenen Tassen verlässt die Menge von vier Tassen den Körper als Urin. Ein unakzeptabler Umstand, wir brauchen dieses Wasser ganz dringend im Wettkampf.

Wer nun auf die Wirkung des Koffeins nicht verzichten will, kann eventuell dieses als Tablette zu sich nehmen und zwar pro 15 kg Körpergewicht 50 mg. Eine Tasse Kaffee enthält 100 - 150 mg Koffein. **Ich weise darauf hin, dass erstens Koffein in größeren Mengen als angegeben giftig ist und zweitens bei Dosierung über 50 mg/15 kg Körpergewicht gegen die internationalen Dopingbestimmungen verstoßen wird.**

Empfehlen kann ich diese Koffeintabletten wirklich nicht. Wer aber nun wirklich davon nicht lassen kann, der sollte lieber Guarana nehmen. Das ist ein natürliches Mittel, welches auch Koffein enthält und keine Probleme macht. Aber wenn man zuviel davon nimmt, kann man auch über die Doping-Freigrenzen kommen. Hier sollte noch einmal vor der Kumulation von Koffein gewarnt sein. In vielen Nahrungsmitteln ist dieser Anregungsstoff enthalten. Z.B. in Kaffee, Tee, Kakaoprodukten, Cola, Guarana, Power-Gel und viele anderen hier nicht aufgeführten Lebensmitteln.

### **Das geht unter die Gürtellinie...**

Jetzt zu einem Thema, welches im wahrsten Sinne unter die Gürtellinie geht. Ich habe lange gezögert, ob ich diesen Teil hier mit aufnehmen soll. Aber ich möchte ja gerne allen eine echte Hilfe anbieten und die nachfolgend beschriebenen Probleme sind nun einmal da, darum möchte ich sie nicht hinter der Tür mit dem Herzchen verschwinden lassen. Selbst auf die Gefahr hin, dass meine Kritiker behaupten, ich würde über jeden Dreck schreiben.

Wenn du zu den Personen gehörst, denen im Rennen plötzlich die Augen raustreten, die verzweifelt nach geeigneten Büschen Ausschau halten und fürchterlich stöhnen. Wenn du Dich schon einmal zu den Unglücklichen gezählt hast, die die dicht an der Strecke stehenden Zuschauer verfluchen, die sich nur eins wünschen, dass der als Tempotabelle auf den Handrücken geklebte Papierschnipsel größer, weicher und von der Marke "Servus" sei, ja dann, dann stehst du nicht allein. Viele, auch ich, waren schon in diesem Dilemma des Widerstreits von Druck, Schamgefühl, Tempoverlust und Wettkampferfolg. Auch bei deutschen Marathon-Meisterschaften sah ich schon Spitzenathleten und -athletinnen ihren Wettkampf aufgrund von "Darmproblemen" aufgeben.

### **Druuuck...**

Aber, wie alles im Leben, auch der untere Teil unseres Verdauungssystems ist beherrschbar. Ernsthaft habe ich mich mit dieser Frage auseinandergesetzt, als ich bei einem 10000 m Bahnrennen ein nicht aufschiebbares Rühren verspürte. Um nicht disqualifiziert zu werden, durfte ich die Bahn nicht verlassen und war gezwungen, in der Ecke des 100 m Starts eine Verzierung anzubringen. Zu meiner Entschuldigung muss ich angeben, dass es fast dunkel war und sich in der Nähe keine Menschen aufhielten. Das war mir dann aber doch nicht so recht und ich beschäftigte mich in der Folge mit verschiedenen Abfuhrmitteln und das mit "durchschlagendem" Erfolg. So kann ich hier berichten:

100%ig sichere Mittel gibt es nicht! Es ist für Läufer eigentlich alles "Mist", was sich auf dem Markt befindet, mit einer Ausnahme. Und zwar nennt sich dieses Mittel "Microklist" von der Firma Pharmacia. Nach Vorschrift angewendet ist es schlichtweg ideal für unsere Bedürfnisse, problemlos anzuwenden und nicht schädlich. Insbesondere stellt dieses Mittelchen unterwegs meistens keine "Nachforderungen". Zusammen mit einer ballastreichen Nahrungsaufnahme am Tag vor dem Wettkampf und dem ballastarmen Verzehr vor dem Rennen, bist du das leidige Problem im wahrsten Sinne des Wortes los.



## **Keine Mineralgetränke und Vitamine**

Wenn wir schon bei der Nahrungsaufnahme im weitesten Sinne sind, liegt mir eins ganz besonders am Herzen: Vor dem Wettkampf keine Vitamine und keine dicken Elektrolytgetränke und schon gar nicht irgendeinen Energiedrink. Alles was zu diesem Formenkreis zählt, ist am Tag vor dem Marathon abzuschließen. Es sei denn, der Wettkampf findet, was selten ist, am Nachmittag oder am Abend statt, dann sind morgens noch Zusätze erlaubt.

dein Stoffwechsel kann jetzt auf seine Reservestoffe zurückgreifen, die er auch in ausreichender Menge hat. Dazu muss er optimal "anlaufen" Mit diesen "Wundermitteln" verhinderst du, dass alle Energiestoffe, Hormone, Elektrolyte und Vitamine aus den Speichern in einem eingespielten Verhältnis am richtigen Ort und zum richtigen Zeitpunkt in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Meist helfen diese Zusätze nur deiner Psyche und der Kasse der Produzenten. Wir alle neigen dazu, speziell, wenn wir nicht optimal in Schuss sind, uns Hilfe in der Ernährung zu suchen. Da wird alles hineingestopft, was geht und was der Markt hergibt. Die Werbung leistet das Ihrige. Wer kein Mineralgetränk schluckt, kommt in die sportliche Hölle. Es wird unterschwellig suggeriert, dass ein Erfolg ohne die nach verdünntem Klebstoff schmeckenden Mineraldrinks rein unmöglich sei. Aber merke dir bitte als Kernsatz: Leistung und Form kannst du dir nur antrainieren, niemals anessen oder antrinken!

Damit wir uns richtig verstehen: Ich bin nicht grundsätzlich gegen künstlich zugesetzte Mineralien, nur am Wettkampftag, da gieß lieber deine Blumen damit! Denn z.B. kann überdosiertes Magnesium zu einem Absinken des Muskeltonus führen. In diesem Fall stehst du mit „Gummibeinen“ am Start und weißt nicht wo das herkommt.

## **Nur Mineralwasser trinken!**

Die vorhergehenden Zeilen wurden in 1986 geschrieben. Jetzt sieht die Situation doch schon etwas anders aus. Das Wissen um Vorwettkampfgetränke ist größer geworden und es gibt bessere. Mir scheint, dass im Augenblick das Getränk Ultra Buffer von Ultra Sports, sehr gut für diese Phase geeignet ist. [www.greif.de/buffer](http://www.greif.de/buffer). Vor allen Dingen, weil es auch sehr gut verträglich ist. Ich selbst bleibe immer noch bei Mineralwasser, aber einige von mir trainierte Athletinnen schwören auf das Zeug.

Mineralwasser ist für die meisten von uns immer noch das Mittel der Wahl vor dem Rennen. Es wird sicher vertragen und Wasser ist besonders bei warmen Bedingungen, dass woran es uns im Rennen am meisten mangelt. Es scheint aber so zu sein, dass langsamere Läufer (>3:00 h) einen Vorteil durch leicht gesüßte isotonische Getränke hätten.

Bei allen energiereichen Getränken ist immer das Problem, dass sie verdaut werden müssen. Dazu ist Sauerstoff nötig. Dieser wird aber im Rennen dringend in der Muskulatur benötigt. Je besser jemand trainiert ist, desto mehr von seiner maximalen Sauerstoffaufnahme nutzt er zum rennen. Es bleibt ihm immer weniger, um zu verdauen. Der Verdauungstrakt wird kaum noch durchblutet. Das hat zur Folge, dass Getränke und ganz besonders feste Nahrungsmittel kaum noch dorthin kommen, wo sie benötigt werden, nämlich in der Muskelzelle.

Nicht so gut Trainierte, unterschwellig Laufende (z.B. Ultraläufer und Triathleten) und Radfahrer haben immer noch genug Sauerstoff zur Verdauung über. Letztere arbeiten mit einem geringeren Anteil der Gesamt-Muskulatur in ihrem Sport und können niemals die gleichen Sauerstoffmengen nutzen wie ein Läufer.

Ich selbst bleibe wie oben beschrieben beim Wasser, mit allen anderen Getränken habe ich schlechteste Erfahrungen gemacht. Hingegen hat sich das nachfolgende Verfahren der Hyperhydration über Jahre hinaus als überragend gut verträglich und nützlich erwiesen.

Das einzige, was es unmittelbar vor dem Wettkampf gibt, ist Mineralwasser. Und zwar solltest du 15 Minuten - nicht früher oder später - vor dem Start einen halben bis einen dreiviertel Liter dieses Getränkes zu dir nehmen. Damit du gut hydriert in das Rennen gehst, schluckst

du das Wasser "zwangsweise". Das heißt, du trinkst etwas über den durst hinaus. (Wer die Kohlensäure nicht mag oder nicht verträgt, kann diese durch Schütteln austreiben). du hast dann zwar ein Völlegefühl in deinem Bauch, aber das vergeht schnell und später hilft dir die Flüssigkeitsmenge ungemein. Die Wasseraufnahme vor dem Wettkampf ist so wichtig, dass du Dich unbedingt zwingen solltest, diesen Dreiviertelliter zu schlucken, auch wenn es dir Unbehagen bereitet. Es gibt keine Nachteile, nur Vorteile. du kommst bei kühlen Bedingungen ohne zu trinken durch und läufst hervorragende Zeiten. Bei allen meinen Rennen, bei denen ich überragend gelaufen bin, trank ich nie. Alte Hasen können das nur bestätigen.

Leider werden Läufer, die über 3 Stunden laufen, in der Regel auch bei kühlem Wetter nicht ohne Getränke auskommen. Auch für sie gilt: Von Anfang an jeder Verpflegungsstelle einen Becher. Wenn du erst den durst verspürst, ist es zu spät!

Auch das Argument, dass du nur schwer starten kannst mit dem vollen Bauch, zieht nicht. In der Regel werden alle Marathonläufe zu schnell begonnen und so hilft das Mineralwasser dir, angepasster anzulaufen.

Es zeigt sich immer wieder, dass die Flüssigkeitsmengen, die wir im Rennen aufnehmen können, doch im Verhältnis zum Verbrauch des Körpers sehr gering sind. Wenn du an jeder Verpflegungsstelle einen Schluck Wasser hinunterbekommst, so wirst du am Ende nicht mehr als 100 Milliliter geschluckt haben. Im Vergleich zu den mindestens 3000 Milliliter Umsatz während des Marathons ein vernachlässigbarer Prozentsatz. Ich glaube, die positiven Auswirkungen dieses Verfahrens sind zu gering, im Verhältnis zu den Nachteilen, die da sind Zeitverlust, Rhythmusstörung, Gefahr des Sturzes im Gedränge an der Verpflegungsstelle, Verschlucken, Störung der Atmung. Wer internationale Marathons der letzten Jahre verfolgte, hat sicher bemerkt, dass viele Rennen an der letzten Wasserstelle entschieden werden. Das Motto war: Wer trinkt verliert!

### **Bei Hitzeläufen musst du trinken!**

Nur bei Hitzeläufen da musst du trinken und zwar bei jeder sich bietenden Gelegenheit und nicht nur einen Schluck. Der hilft dir nicht. Besser sind zwei Becher als einer. Auch hier nur Wasser, keine Mineralgetränke. Wasser klebt nicht, ist gut verträglich und der Rest vom Becher wird zur Kühlung über den Kopf geschüttet.

### **Abwaschen...**

Sehr wichtig ist es auch, dass du immer einen Schwamm bekommst. du kannst so das Salz von deiner Haut abwaschen. Diese Salzschrift behindert die Transpiration. Wenn die Salzkristalle abgespült sind, verdunstet dein Schweiß besser. du sparst so eine Menge Flüssigkeit und wirst zudem auch noch optimal gekühlt. Sowie die Temperatur im Rennen über 15 Grad liegt, versuche alles, um immer nass zu sein. Besonders wichtig sind nasse Haare, der kühlende Effekt am Kopf ist besonders groß.

Nun zu dem eigentlichen Lauf. Vor dem Start hast du dir sicher überlegt, wie schnell du laufen willst. Ich weiß, dass alle Marathonläufer zwei Zeiten im Kopf haben. Die, die sie wirklich laufen können und die Traumzeit, die es zu erringen gibt, wenn alles stimmt. Für die meisten Läufer stimmt alles, wenn die Strecke keinen Meter Steigung aufweist, der Wind nicht weht oder nur von hinten und die Temperatur nicht 14,3 sondern 14,7 Grad beträgt. Weiter sollte das Gewicht möglichst wieder so sein, wie zum Zeitpunkt der Konfirmation und die Muskeln so locker, wie am Anfang des zweiten Lebensjahrzehnts.

### **Muss die Ehefrau(mann) sich zurückhalten?**

Die Ehefrau muss sich am Abend vor dem Wettkampf in vornehmer Zurückhaltung geübt haben und der Kohlenhydratanteil der Vorwettkampfernährung sollte 112% betragen. Dass Mond und Sterne in der richtigen Konstellation stehen müssen, versteht sich von selbst.

Selbstverständlich darf die schwarze Katze vom Nachbar in der Vorbereitungszeit die Straße nicht von links nach rechts überqueren. Am Start muss richtig Stimmung sein. Richtig viel los, aber nach drei Zehntel Sekunden muss die Linie überschritten sein. An jedem Kilometer eine Verpflegungsstelle und ständiger Zuspruch eines psychologisch geschulten Vereinskameraden ist grundsätzlich Voraussetzung. Die Schuhe müssen gleichzeitig hart und weich sein und der Straßenbelag gebügelt. Ja, wenn das alles zusammenkommt, dann klappt es zu 100%. Oder nicht? Denn bedenke: Holger Meier kann dir immer noch die Schnürbänder angesägt haben!

## **Die realistische Zeit**

Besser ist dann schon, du wählst die realistische Zeit, die du ja meist ziemlich sicher im Kopf hast. Ich empfehle meinen Athleten immer, den ersten Marathon im Jahr erst einmal auf Nummer sicher zu laufen. Dann haben sie später auch eine Zeit, auf die sie bauen können. Mit der Erfahrung des ersten Rennens im Rücken, dem besseren Gefühl für Tempo und Wettkampf ist es viel leichter, die nächsten 42,2 km schneller zu laufen und ein höheres Risiko einzugehen. Denn einmal, da musst du auch mal etwas riskieren, mal "auf die Pauke hauen" und deine Grenzen erforschen. Vielleicht geht es gut. Doch hier möchte ich nur ein Rennen beschreiben, welches ob seiner Gestaltung den größtmöglichen Erfolg mit dem geringsten Risiko bringt.

Wenn es um die Gestaltung des Tempos im Rennen geht, zeigt meine Erfahrung, dass die meisten Athleten ihre Leistungsmöglichkeiten richtig einschätzen können. Bloß mit dem Umsetzen hapert es meist. Da wird sich ganz fest vorgenommen, die ersten 5000 Meter in 22 Minuten anzugehen. Und am Ziel des wieder vergurkten Rennens heißt es dann: "Mann, ich war so locker und es lief so gut, ich habe gar nicht gemerkt, dass ich so schnell war. Aber bei 20 km, da hatte ich schon Probleme. Ich wurde immer langsamer, und dann habe ich mich nur noch gequält". Quälen musst du Dich immer. du kannst dir ruhig abschminken, jemals locker einen neuen Hausrekord zu erzielen. du musst, wenn du Erfolg haben willst, immer an der Grenze deiner Leistungsfähigkeit laufen. Wenn diese steigt, wirst du nur schneller, der Schmerz aber nie kleiner.

## **Welches Renntempo?**

Wie soll denn nun das Tempoverhalten im Wettkampf aussehen? Es hat sich in den Jahren eine Taktik herausgeschält, die sich sehr bewährt hat und eigentlich auch bei den zeitlich erfolgreichen Marathonläufen dieser Welt angewandt wird. Als erstes lege deine Durchschnittsgeschwindigkeit pro km fest die du anpeilst. Dann läufst du:

**von km 1 – 15 3 sec langsamer als der geplante Schnitt und  
von km 15 – 25 4 sec schneller als der geplante Schnitt,  
ab km 25 dann kann das Körpergefühl die alleinige Steuerung übernehmen.**

Heraus kommt dabei manchmal, dass die zweite Hälfte schneller gelaufen wird als die erste. Besser kann es gar nicht sein, weil das Auf- und Überholen auf dem zweiten Streckenabschnitt eines der motivierendsten Dinge ist, welches einen im Marathon passieren kann.

Das blödeste Verfahren – von Tausenden immer wieder angewandt – ist das was nach dem Motto abgeht: Was ich habe, das habe ich. Damit wird das schnelle, in der Regel zu schnelle Angehen auf der ersten Streckenhälfte beschrieben. Jedes andere Rennen kann man mal zu schnell angehen, nur nicht das über die 42,2 km. Das gibt so harte, so schmerzhaft Strafen, wie sie im Sport eigentlich so nirgendwo vorkommen. Wer schon einmal nach 30 km völlig leer war und sich noch bis zum Ziel schleppen musste, weiß wovon ich rede.

Darum gilt für Dich nur eins: Wenn der Startschuss erfolgt ist, so denke erstens nur eines: Beherrschung! Und zweites: Vorsichtig angehen. du bist so voller Adrenalin, dass du losrasen, mit den Assen mitstürmen, und die Sterne vom Himmel holen könntest. du hast absolut keine Schwierigkeiten, den ersten Kilometer kurz oberhalb deiner 1000 Meter Bestzeit zu laufen. Nur befindest du Dich dann voll innerhalb der anaeroben Phase der Energiegewinnung. Schon in

diesem Moment ist dein Misserfolg programmiert. Die anaerobe Energiegewinnung erfordert etwa 5 mal soviel von deinem Speicherstoff Glykogen, als das Laufen im Sauerstoffausgleich. Es ist zwar eine Milchmädchenrechnung und stimmt nicht völlig, aber zur Verdeutlichung mag es dir dienen: Dieser eine, viel zu schnelle Kilometer in der Sauerstoffschuld gelaufen, verbraucht soviel Energie, wie 5 km im angepassten Tempo. Wenn du dann bei km 37 gehen musst, dann kannst du einmal prüfend zurückschauen, wo denn nun deine Kraft geblieben ist. Lasse sie alle laufen, die normalerweise hinter dir sind. Lassen laufen deinen besten Kumpel, und wenn Dich eine Dame überholt, nimm es leicht. du wirst sie alle wiedersehen und das vor dem Ziel.

### **Ein wichtiger Effekt!**

Es gibt noch einen weiteren ganz wichtigen Effekt. Um ein Marathonrennen erfolgreich zu beenden, genügt nicht allein der Kohlehydratstoffwechsel. Wir brauchen dazu auch unseren Fettstoffwechsel. Oder anders gesagt: Fettstoffwechsel streckt Glykogenstoffwechsel. Das schnelle Starten im anaeroben Bereich auf dem ersten km verhindert das optimale Anlaufen der Fettverbrennung durch das Vorhandensein von Laktat im Blut. (**Acidose hemmt Lipolyse**) du hast also eine prima Chance, auf den ersten 1000 m deines Rennens, alle Arbeit der Vorwochen zu zerstören.

In dieser Anfangsphase des Rennens musst du ständig das Gefühl haben, schneller laufen zu können. du musst Dich bremsen und noch einmal bremsen. Wenn ich die Geschichte der einzelnen Marathonläufe der Läufer meines Clubs betrachte, so sind sie zu 60% zu schnell begonnen und enden nicht mit dem bestmöglichen Resultat. Ich persönlich schließe mich dabei nicht aus. Mir gingen manchmal auch "die Pferde durch".

In diesem Rahmen kann man natürlich nicht die Siegläufer betrachten. Bei denen herrschen andere Gesetze. Der Siegläufer muss sich nach den Mitgliedern der Spitzengruppe orientieren, in der er läuft. Dies erfordert ganz andere taktische Maßnahmen, als ein Rennen nur gegen die Uhr. Da nun aber fast alle Marathonläufer zu den "Verlierern" zählen, verzichte ich hier darauf einzugehen. Es würde einfach den Umfang dieser Arbeit sprengen.

### **Erst langsamer...**

Wie oben schon beschrieben, verfahrst du mit der Zeiteinteilung am besten so, dass du bis zum 15. km drei Sekunden langsamer als die geplante Durchschnittszeit läufst. Wenn du DEINEN Tag hast, dann läufst du Dich ab diesen Punkt in die Phase des Hochgefühls. Jetzt ist das Rennen am schönsten. Es hat so zwischen 40 Minuten und einer Stunde gedauert, bis alle deine Systeme auf Hochtouren liefen. Jetzt bist du glücklich. dein durch Endorphine - das sind körpereigene Opiate - in einen Rauschzustand versetzter Geist gaukelt dir unglaubliche Leistungsfähigkeit vor. du scheinst zu schweben, alles was vorher so hart war, so an deinen Kräften zerrte, fließt dir jetzt so einfach zu. du könntest sie alle wegwischen, niedermachen, deine Kraft scheint unendlich.

### **Energie sparen!**

In der Tat, du kannst jetzt etwas schneller laufen. 4 Sekunden pro km sind drin. deine Muskeln sind locker, die Koordination optimal und dein Stoffwechsel läuft auf Hochtouren, so dass du alles in allem bei dem etwas schnelleren Tempo nicht mehr Energie verbrauchst als vorher. Aber bleib verhalten, zieh das Tempo ganz langsam hoch. Mach um Himmelswillen nicht den Fehler, wenn du jetzt Holger Meier 100 m vor dir siehst, diese Lücke so schnell wie möglich zu schließen. Denke daran, dass du noch eine Unmenge Zeit hast, dieses Loch zu schließen. Es reicht aus, wenn du ihn nach 5 km hast. Lücken werden niemals ruckartig geschlossen, immer langsam und gleitend. dein vordringliches Ziel muss sein: Energiesparen. Und das kannst du nur, wenn du rhythmisch und gleichmäßig läufst.

Wem willst du auch schon damit imponieren, wenn du den 100m Abstand auf einen Kilometer zumachst. deinen Gegner nicht, der sieht Dich erst, wenn du neben ihm bist und nimmt im

Zweifelsfall an, dass du schon über eine längere Zeit am Ende seiner Gruppe gelaufen bist. Erst in dem Moment, in dem du zu ihm aufgeschlossen hast, da beginnt dein taktisches Verhalten. Wenn du die Kraft und den Mut hast und es dir besonders darauf ankommt, Meier, diese fiese Type, fertigzumachen, dann kannst du jetzt mit dem Imponiergehabe beginnen. du läufst neben ihm, atmest betont ruhig und fragst ihn so artikuliert wie möglich, wie es ihm denn so gehe. Wenn er dann stöhnt: Super! Fragst du ihn: „Sag mal ist das Tempo nicht ein bisschen niedrig?“ Danach trittst du an, jetzt aber richtig. Es kommt im Augenblick nicht darauf an, wie stark du bist, sondern für wie stark Dich dein Konkurrent hält. Mit diesem Verhalten nimmst du den Kampfeswillen aus seinem Geist, er muss Dich für so stark halten, dass es sich nicht lohnt dir nachzusetzen. du bist es vielleicht nicht, aber du scheinst überlegen. Bloß in welcher Gefahr du Dich in diesem Augenblick befindest, ist dir schon klar.

### **Holger Meier steckt Dich in den Sack**

du kannst Dich übernehmen und einbrechen und er steckt Dich in den schon so sorgsam vorbereiteten Sack. Darum warte lange! Der Zeitpunkt des Beschleunigens kommt. du mußt Dich und deinen Körper erst einmal zurückstellen und Dich in ihn hineinversetzen. Lausche auf sein Atmen, höre den Rhythmus seiner Schritte. Der Moment kommt, dann schleichen sich ganz winzige Unregelmäßigkeiten ein, er hustet vielleicht, die Schrittfolge ist gestört. Eine prima Gelegenheit ergibt sich immer an einer Wasserstelle wenn er trinkt. Das ist der richtige Zeitpunkt, jetzt gehst du auf und davon. Erst einmal legst du eine Strecke zwischen euch. Hinter der nächsten Straßenecke, wenn dein Holger Dich nach Möglichkeit nicht mehr sieht, gehst du runter vom Tempo und versuchst Dich so gut es geht zu erholen. Das klappt, wenn du es ganz bewusst machst. Sofort danach solltest du aber wieder in das Tempo vor dem Angriff zurückfallen und die Lücke nach hinten pflegen und ausbauen.

### **Langsam wird es schwer!**

Wenn du Dich der 25 km Marke näherst, dann lässt so langsam das Hochgefühl nach. Hier mußt du noch immer relativ locker sein, du solltest immer noch die Fähigkeit haben, eine Spur schneller laufen zu können. Wenn du ein Läufer bist, der in der Gruppe derer einzuordnen ist, die zwischen 2:15 und 3 Stunden läuft, gilt folgendes für Dich: Sollte deine Zwischenzeit hier schon eine Minute über dem fünffachen der ersten 5000 m Zwischenzeit liegen, wird es kein optimales Rennen mehr für Dich. du kannst damit rechnen, dass du ab jetzt jeden 5 km Abschnitt um 30 Sekunden langsamer wirst als der vorhergehende. Wenn alles gut geht. Es kann aber auch schlimmer kommen, wie du weißt. Darum sollte es dein Bestreben sein, deine 5000 m Durchschnittszeit möglichst gleichmäßig im Rahmen der beschriebenen Variationen bis zum 25 km Punkt durchzubringen.

### **Angreifen!**

Solltest du aber hier immer noch locker sein und das Gefühl haben, jeden Kilometer 5 Sekunden schneller laufen zu können, dann greif an. Beschleunige sofort, zögere nicht mehr. du befindest Dich jetzt in einem psychologischen Idealzustand. Die anderen Läufer fallen jetzt so langsam vom Tempo ab, und du hast noch die Kraft, kannst "gehen". Wenn du nun einen nach dem anderen überholst, läufst du Dich in einen Rausch, da bremst Dich nichts mehr, du bist auf dem heißen Trip. Zähle ab wie viele du packst, um deine Zeit brauchst du dir keine Sorgen zu machen, die wird besser als du erwartet hast.

Zurück zum normalen Ablauf: Der Abschnitt zwischen 25 und 30 km bringt Dich dem Punkt näher, wo du mit deiner vollen Kraft laufen mußt. Wenn du ein alter Hase bist, kannst du bei km 30 schon beginnen, deine Schonhaltung aufzugeben. Jetzt geht es rund! du machst Druck so gut es geht. Sportler mit weniger als 3 Jahren Marathonerfahrung warten besser noch 5 km und drehen dann voll auf. du wirst meist mit diesem erhöhten Krafteinsatz nicht schneller, du verhinderst nur, im Tempo abzufallen. Hier sind nämlich deine Beine schon vollgepackt mit Stoffwechselprodukten, die nicht mehr abgeführt werden können, die Muskeln sind steif, die Koordination stimmt nicht mehr, der Energieaufwand für jeden gelaufenen Meter nimmt zu.

dein Stoffwechsel muss immer mehr auf seine Fettspeicher zurückgreifen, weil dein Körper seine Glykogenreserven immer zäher hergibt.

### **Die Furcht vor der Mauer**

Jetzt kommt die Furcht vor dem imaginären Punkt, den alle kennen und nur noch so wenige erleben, die vernünftig angehen. Jeder quatscht davon: Die Mauer bei km 35, der große Einbruch, Glykogen alle, völlig kaputt. Ab da fängt alles erst an! Vom großem Loch tönen sie und Marathon beginnt erst bei km 35. Das ist alles großer Mist und gilt nur für Anfänger, Untrainierte und Leute, die einfach zu schnell anlaufen.

Woher kommt denn nun eigentlich das Gerede von dem Punkt, an dem die Geier auf den Bäumen sitzen sollen. Als der Marathonlauf salonfähig wurde, da waren die Kenntnisse über das spezielle Training für diese Disziplin natürlich noch nicht so gut wie heute. Meist trainierte man für die Bahn und die Athleten, die normalerweise 10000 oder 5000 m liefen, wagten sich dann auch auf die lange Straßenstrecke. Diese Langstreckenläufer lebten in der Regel von ihrer Schnelligkeit und zogen das Intervalltraining vor. Wenn sie einmal mehr als 10 km im Training hinter sich bringen mussten, verzogen sie säuerlich das Gesicht und murmelten was von Übertraining. Eine "Quali" brauchten sie nicht, war doch der DLV in vergangenen Tagen nur zu gerne bereit, seine Stars von der Bahn zu einem Start auf der Straße zu verhelfen.

### **Nur ein kleiner anaerober Anteil reicht!**

Die schnellen Leute nickten beifällig, wenn Ihnen zu einem ruhigen Anfangstempo geraten wurde. Im Rennen aber ging die Post so richtig ab, ein kleiner anaerober Anteil am Stoffwechsel - wie beim 10000 m Lauf normal - lief immer mit und so gegen km 35 war das Pulver, sprich Glykogen, verschossen. Hilfreich wäre jetzt ein gut trainierter Fettstoffwechsel gewesen, aber der wird speziell durch ruhige oder sehr lange Läufe trainiert. Diese Einheiten leisteten unsere "Vorläufer" kaum. Und so stiegen die Burschen dann aus, körperlich oder geistig. Letzteres zur Ehrerhaltung mit langsamen Joggen bis zum Ziel verbunden. Im Ziel fluchten die Burschen, "weinten" sich an der Brust des Trainers aus und berichteten ihm, was die böse "Mauer" bei km 35 ihnen angetan hatte. Beim nächsten Kaderlehrgang berichtete dann der Sportlehrer von dem Unglück, welches seinem besten Athleten widerfahren war und er erntete beifälliges Kopfnicken. Danach zog man ins Land und berichtete allen von dem schrecklichen toten Punkt bei km 35, bei dem es bei keinem mehr weitergeht. Der drohende Zeigefinger war von nun an auf alle Starter über 42,2 km gerichtet, wenn von den letzten 7 km der Marathonstrecke gesprochen wurde.

So war das früher, jetzt wissen alle Verantwortlichen, dass man Marathon nicht nur mit Strecken bis zu 25 km trainieren kann. Dennoch hat mir kürzlich (Ende 2000) ein Trainerkollege etwas erzählt, was mich fast von den Beinen holte. Dieser Mann zitierte den damals noch verantwortlichen Marathon-Bundestrainer mit den Worten: „35 km kann man im Training nicht laufen. Danach ist man so kaputt, dass man nicht mehr schnell trainieren kann.“ Ich kann diese Worte nicht glauben, das kann er nicht gesagt haben. Oder ist das der Grund warum unsere Marathonmänner international nur drittklassig sind?

### **Kaputt ist jeder!**

Noch einmal, ein ordentlich trainierter Marathonläufer läuft nicht gegen eine Mauer, wenn er im Training der Vorbereitung mindestens 6 Läufe über 35 km durchzieht und ein angepasstes Tempo wählt und schon gar nicht, wenn er zudem mit der Endbeschleunigung arbeitet. Ihm geht es bei km 35 auch wesentlich schlechter als bei km 25, aber ein Loch in diesem Sinne oder einen plötzlichen Einbruch erlebt er nicht. Das heißt nicht, dass er in diesem Bereich noch fit wie ein Turnschuh ist. Nein, kaputt ist dort jeder! Die Ermüdung schreitet nun nicht mehr linear fort, sondern die Kurve des Leistungsverfalls verläuft immer steiler.

Somit werden deine Schmerzen jetzt immer größer. du glaubst nicht mehr an das Ende zu kommen. Nur, weil vor dir jetzt Holger M. läuft, beschleunigst du noch einmal und machst

Meter um Meter gut. dein Atem pfeift, und du hast nur diese Wünsche: Ruhen, hinlegen oder wenigstens gehen und wo bleibt das Ziel? deine Gedanken werden konfuser. Es gelingt dir nicht mehr, den Streckenverlauf zu rekonstruieren. Hochrechnungen auf die Endzeit misslingen meist in dieser Phase. dein Adrenalingehalt im Blut ist jetzt so hoch, dass du nur noch minimale Leistungen von deinen Gehirnzellen erwarten kannst. Zu sehr musst du jetzt kämpfen.

1983, nach einem Rennen in Frankreich, berichtet mir ein hochintelligenter Clubkamerad, dass er so hart hat kämpfen müssen, dass er über eine halbe Stunde lang angenommen habe, die Marathonstrecke wäre nur 40 statt 42,2 km lang. Die plötzliche Erkenntnis am 40er Punkt, dass noch 2195 m zu laufen waren, hat ihn fast umgebracht und an den Rand der Aufgabe getrieben.

In Berlin geht die schaurig schöne Geschichte um, dass ein früherer deutscher Spitzenathlet mit dem schönen Spitznamen Elvis bei einem Marathon auf dem Weg zum Mommsenstadion nach 40 km in die Einfahrt des S-Bahnhofs Grunewald eingebogen ist, die er für den Weg in das Stadion hielt. In seiner momentan eingeschränkten Urteils- und Denkfähigkeit soll er in der Bahnhofshalle herumgeirrt sein und verzweifelt das Ziel gesucht haben.

### **Kämpfe mit der letzten Kraft**

Wenn es bei dir auch einmal soweit ist, dann kämpfst du auch mit der letzten Kraft. Sollten dir aber auf Anhieb alle wichtigen Familiengeburtstage einfallen, dann kannst du noch eine Kohle auflegen, du hast noch Reserven.

In der Nähe des 40 km Punkts kommen die Wellen der Erschöpfung immer häufiger. Über einige 100 m glaubst du, dass nichts mehr geht, aus, keinen Zentimeter mehr, ich breche zusammen. du schwörst dir, dass du nie wieder mehr Marathon laufen wirst, aus vorbei! Sollen sie doch alle denken, was sie wollen, diese Quälerei machst du nicht mehr mit. Aber glaube mir, aus diesem Wellental, welches so schwer zu ertragen ist, trägt Dich deine Psyche wieder nach oben. du wirst auf dem Kamm getragen. Einige Minuten später läuft es wieder und dein Optimismus ist wieder da. Ein Umstand, den ich jetzt nach mehr als 60 Marathonläufen immer noch nicht verstehe, aber es klappt wirklich. du hörst den Lautsprecher der Zieldurchsage, witterst die "Morgenluft". Jetzt rein in das Stadion, wo ist das Ziel, wie viel Meter noch? Beifall empfängt Dich. du steigert dein Tempo, der Beifall wird stärker, die Schmerzen sind vergessen, vergessen die Entbehrungen. du denkst nicht mehr an die harten Tempoläufe, nicht mehr an die steifen Muskeln und die Erschöpfung nach den langen Läufen. du siehst nur die Uhr oberhalb des Einlaufkanals, die Sekunden rinnen, ein Glücksgefühl durchströmt Dich. Was wissen die da draußen schon, was du jetzt fühlst, ein Gefühl, welches nur wir haben, das den anderen verschlossen bleibt. Ein Gefühl welches niemand auf dieser Welt kaufen kann, mag er auch noch so reich sein. Das ist unsere ureigene Erlebniswelt. du hast es geschafft! deine Bestzeit, dein Ziel ist erreicht, es hat geklappt. Eine Gänsehaut läuft dir den Rücken runter. Die Arbeit, der Einsatz haben sich gelohnt, du hast es gepackt, du schluckst und der Beifall der Massen trägt Dich in das Ziel.

## **du hast es geschafft!!**

Alle Rechte vorbehalten. Dieser Plan ist bis auf Widerruf kostenlos aus dem Internet herunterladbar: [www.greif.de](http://www.greif.de)

[www.greif.de](http://www.greif.de). Greif Jog u. Run Shop, Postfach 1247, 38712 Seesen. EMail [greif@greif.de](mailto:greif@greif.de). Tel. 05381 788930. Fax 3620.