



Marathon 2018: Die Chancen stehen gut, dass die Frau rechts hinten die Männer am Ende überflügelt.

Bild: Walter Bieri/Keystone (Zürich, 22. April 2018)

Männer, bremst euch!

Übermotiviert Die goldene Marathonregel heisst: Wer einen persönlichen Rekord laufen will, rennt den ersten Teil langsamer als den zweiten. Vor allem Männer tun sich schwer mit dieser Vorgabe, wie unsere Auswertung zeigt.

Ralf Streule

Auch morgen werden sie wieder mit Tunnelblick im Startgelände stehen. Sie werden nervös hüpfen, die Beine schütteln. Und wenn der Startschuss fällt, werden einige von ihnen lospreschen wie wilde Pferde. In Zürich wird das so sein, wo morgen rund 2500 Teilnehmer an den Start gehen. Und auch in London, wo die internationale Marathonsaison mit 40 000 Läuferinnen und Läufern lanciert wird.

Einige Laufstunden später werden neun von zehn Breitensportlern einsehen müssen: Das Starttempo war zu hoch. Unsere Auswertung der Laufzeiten am Zürich Marathon und am New York Marathon der vergangenen Jahre zeigt, das 93 Prozent aller Teilnehmer ihr Potenzial nicht ausschöpfen, weil sie den Lauf zu schnell angehen und im zweiten Teil langsamer werden. In der Grafik, die wir auf den Zürich Marathon 2018 beschränken, zeigt sich: Vor allem die Breitensportler leiden unter dem Problem, zu schnell zu starten. Und tendenziell tun sich Männer schwerer, sich zu bremsen.

Röthlin: «Eine einfache Frage der Energie»

Dabei dürfte fast jeder Läufer schon einmal von der goldenen Marathonregel gehört haben. Sie heisst: Gehe das Rennen so an, dass du den zweiten Teil gleich schnell oder gar etwas schneller laufen kannst als den ersten Teil, und du holst am meisten aus dir heraus. Diesen Effekt haben etliche Studien bewiesen. Und er ist an der Spitze besonders anschaulich: Als Eliud Kipchoge im vergangenen Herbst in Berlin Weltrekord lief, schaffte er den ersten Teil in 1:01:06, den zweiten Teil in 1:00:33. Ebenso war es bei den vorherigen Weltrekorden – und auch bei jenem, heute noch gültigen, von Paula Radcliffe 2003.

Ähnlich war es beim Schweizer Topfläufer Viktor Röthlin, der 2014 zurücktrat. Oft machte er in Schlussphasen der Rennen den Unterschied. Er, der heute als

Laufcoach und im Einkauf einer grossen Schweizer Sportkette arbeitet, erklärt, weshalb es sich nie lohnt, auf den ersten Kilometern Zeit herausholen zu wollen. «Es ist eine einfache Energiefrage.» Bei zu hohem Tempo ist das Glykogen, der Kohlenhydratspeicher, nach 90 Minuten völlig aufgebraucht. Danach wird gänzlich

auf die Fettverbrennung umgestellt – und diese ist weniger effizient. Wer zu Beginn in einem tieferen Bereich läuft, zehrt länger vom Glykogen und kann das Tempo länger aufrecht halten oder gar steigern.

Nun sind es vor allem Breitensportler, die diese Regel nicht einhalten können. Sie können

schlechter einschätzen als die Profis, was ennet der 30-km-Marke auf sie wartet. Viele wissen nicht, was passiert, wenn der Glykogenspeicher leer ist. «Man kann es ihnen 1000-mal erklären, sie halten sich nicht daran», sagt Röthlin lachend. «In der Euphorie am Start, nach einer langen Trainingsphase, ist es extrem schwierig, sich zurückzuhalten.» Sein Tipp an seine Läufergruppen sei, den Lauf in Sachen Intensität dreizuteilen und sich im ersten Teil zurückzuhalten. Oder sich strikt an ein vorher bestimmtes Anfangstempo zu halten. «Und nicht an einen gewissen Puls – der verhält sich in der Aufregung ohnehin anders als sonst.»

Oft nehmen Marathon-Debütanten ihre 10-km- oder Halbmarathonzeiten als Richtwert. Umrechnungstabellen zeigen, wie schnell sie einen Marathon laufen könnten. Röthlin: «Es gibt viele gute Umrechnungstabellen. Wer aber im Training keine langen Läufe absolviert hat, dem bringen diese Angaben nichts.» Der Schweizer Marathonläufer Christian Kreienbühl hat in seinem Blog folgende süffisante Grundregel für vier Marathonabschnitte aufgestellt: «0 bis 10 km: geniessen. Kontrolle: Man muss singen können. – 10 km bis Halbmarathon: rollen. Kontrolle: Man muss sprechen können. – Halbmarathon bis 30 km: konzentrieren. Kontrolle: Man muss das Gefühl haben, noch ein bisschen

schneller laufen zu können. – 30 km bis Ziel: würgen. Kontrolle: Nicht nötig, nicht möglich.»

Frauen gehen strategischer mit ihren Kräften um

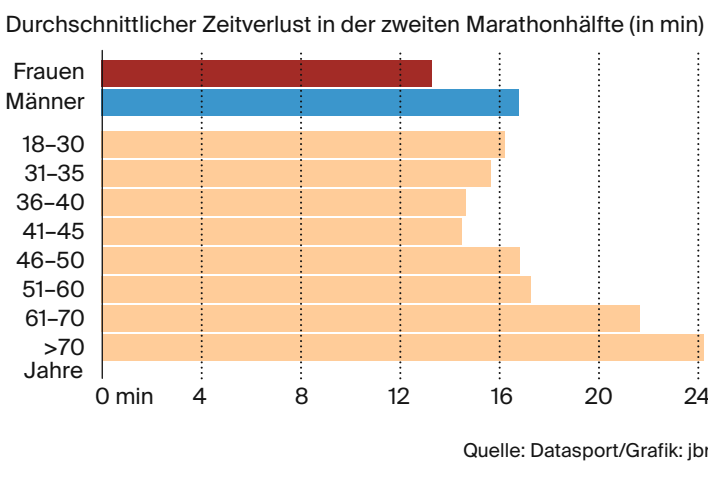
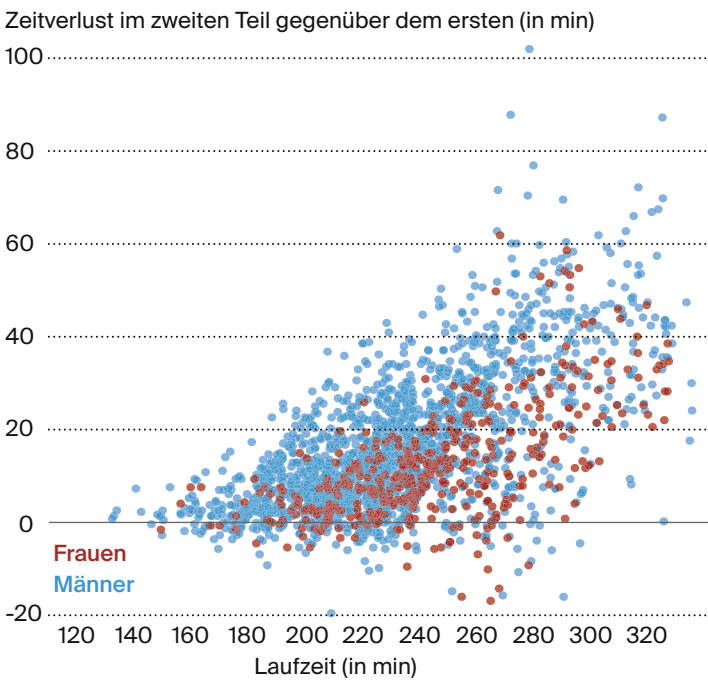
Der Effekt, dass Frauen besser einteilen als Männer, ist wissenschaftlich untersucht. Der dänische Läufer Jens Jakob Anderson hat 1,8 Millionen Resultate aus gut 100 Läufen ausgewertet. Sein Fazit: Männer verlangsamen ihre Pace im zweiten Teil um rund 20 Prozent stärker als Frauen.

Röthlin sagt dazu: «Eine Frau, die einen Marathon läuft, hat sich das meist dreimal überlegt. Bei Männern steht hinter der Teilnahme oft einfach eine Bierwette.» Die Fähigkeit, haushälterisch mit den Kräften umzugehen, sei bei der Frau wohl auch evolutionsbiologisch verankert. Zu einem ähnlichen Schluss kommt der Psychologieprofessor Robert Deaner, der zum Thema Studien verfasst hat. «Männer planen Läufe zu aggressiv und tendieren dazu, ihr Tempo zu steigern, wenn sie sich gut fühlen», wird er in einem Interview zitiert. Auch er bringt die Evolution ins Spiel: Männer brauchten als Jäger Kraft und Aggression, um Überlebenskämpfe zu gewinnen. Die Frauen kümmerten sich um den Nachwuchs, sammelten Nahrung – und waren auf lange, ausdauernde Arbeiten spezialisiert. Man gehe davon aus, dass Frauen deshalb physiologische Vorteile haben und glykogenschonender laufen. Wichtiger aber sei wohl die Tatsache, dass sie strategischer mit ihren Kräften umzugehen lernten.

Was in unserer Auswertung weiter auffällt: 40- bis 45-Jährige teilen am besten ein. Wohl, weil sie meist mehr Lauferfahrung haben als jüngere Konkurrenten. Warum über 50-Jährige hingegen wieder mehr Mühe bekunden, den Lauf einzuteilen? Dazu kann Röthlin nur spekulieren. «Ennet der 50-Jahr-Grenze nimmt die Leistungskurve stark ab. Wenn ein 55-Jähriger losrennt wie noch als 45-Jähriger, wird er Probleme bekommen.»

Frauen teilen vernünftiger ein als Männer

Wer einen Marathon perfekt einteilt, läuft die zweite Hälfte etwas schneller als die erste. Resultate des Zürich Marathon 2018 zeigen: 95 Prozent der Läufer halten sich nicht daran. Jeder Punkt steht für einen Läufer. Wer über der Nulllinie steht, büsste im zweiten Teil ein. Profis teilen besser ein als Amateure, Frauen besser als Männer. Und die Gruppe der 41- bis 45-Jährigen geht den Marathon am sachtesten an.



Quelle: Datasport/Grafik: jbr

«Man kann es 1000-mal erklären – viele halten sich dennoch nicht an die Regel.»

Viktor Röthlin
Marathon-Europameister 2010

Formel-1-Training abgebrochen

Automobil Der Auftakt zum Grand Prix von Aserbaidshan stand unter einem schlechten Stern. Das erste Training auf dem Stadtkurs in Baku war schon nach elf Minuten ein erstes Mal unterbrochen worden, nachdem sich auf der Strecke ein Schachtdeckel gelöst hatte. An besagter Stelle beschädigte der Engländer George Russell seinen Williams und musste das Auto ausrollen lassen. Der Abschleppwagen, der den stehen gebliebenen Williams hätte bergen sollen, rammte unterwegs eine Brücke. Dabei wurde der Kran auf der Ladefläche des Lastwagens beschädigt, worauf Hydrauliköl austrat. Das erste Training wurde deshalb nach einer halben Stunde endgültig abgebrochen. Zum Zeitpunkt des Abbruchs standen einzig die Ferrari-Piloten Charles Leclerc und Sebastian Vettel mit Rundenzeiten zu Buche.

Hamilton ohne Chance gegen die Ferraris

Auch das zweite Training des Tages ging nicht reibungslos über die Bühne. Der Kanadier Lance Stroll im Racing-Point-Auto und der Russe Daniil Kwjat im Toro Rosso waren mit Unfällen für weitere Unterbrüche verantwortlich. Das Schlussklassement führte Leclerc mit gut drei Zehnteln Vorsprung vor Vettel an. Die erste Ausbaustufe des SF90 zeigte damit zumindest fürs Erste die erhoffte Wirkung. Weltmeister und Vorjahressieger Lewis Hamilton im Mercedes büsste fast sieben Zehntel auf Leclerc ein.

Von den Fahrern des Teams Alfa Romeo war für einmal Antonio Giovinazzi der Schnellere. Der bisher glücklose Italiener lag als Zwölfter einen guten Zehntel vor dem Finnen Kimi Räikkönen, der Vierzehnter wurde. Richtig darüber freuen kann sich Giovinazzi aber nicht, zumal er in der Startaufstellung die Rückversetzung um zehn Plätze in Kauf nehmen muss. Am Alfa Romeo mit der Nummer 99 musste die dritte elektronische Steuereinheit eingebaut werden, womit das erlaubte Kontingent überschritten wurde. (sda)



Antonio Giovinazzi wird mit seinem Alfa Romeo um zehn Plätze rückversetzt. Bild: AP

Brühl hat das Messer am Hals

Fussball Der SC Brühl empfängt heute um 16.30 Uhr die AC Bellinzona im Paul-Grüninger-Stadion. Die St. Galler belegen den viertletzten Platz in der Promotion League und haben sechs Punkte Reserve auf den Abstiegsplatz. Es gilt, Wohlen und Juventus hinter sich zu lassen – Schlusslicht La Chaux-de-Fonds ist schon fast abgestiegen. Ob gerade Bellinzona zum Aufbaugesner für Brühl taugt, ist anzuzweifeln. Die Tessiner belegen den dritten Platz und haben in der Rückrunde einmal verloren. (fme)