

Das Laufmotto lautet: Lächeln statt Hecheln



Der StZ-Laufexperte Herbert Steffny weiß, wo's langgeht. Bis zum Stuttgarter-Zeitungs-Lauf am 23. Juli gibt er alle 14 Tage Tipps rund ums Laufen. Heute stellt er Teil eines seines Trainingsplans vor.

Eine Halbmarathonteilnahme gehört gründlich vorbereitet. Dafür habe ich speziell für die StZ einen 12-Wochen-Trainingsplan geschrieben – das Ziel heißt: gut ankommen. Die Zeit ist bei der Premiere zweitrangig! Ordentliche Laufschuhe, ausreichend Schlaf, gute Ernährung und Gymnastik sind trainingsbegleitend notwendig. Ausgangsbasis ist, dass Sie problemlos drei Laufeinheiten mit insgesamt 20 Kilometern pro Woche schaffen. Nun wird das Training variabler. Der Trainingsumfang und ein langer Lauf am Wochenende werden schrittweise gesteigert. Ihr längster Lauf sollte bereits über zehn bis zwölf Kilometer gehen. Der Wochenplan besteht aus ein bis zwei Dauerläufen, einer flotteren Einheit und einem längeren, langsamen Dauerlauf. Später wird der Umfang auf viermal pro Woche gesteigert.

Am besten suchen Sie eine flache Strecke mit ebenem Waldboden und vermessenen Kilometerabschnitten (Radweg entlang einer Landstraße, Fahrradcomputer) und rechnen auf die Gesamtdistanz hoch. Die Kontrolle und gleichmäßige Einteilung des Trainings-tempos fällt dadurch leichter. Im Wettkampf sollte man später auch nach Zwischenzeiten laufen können. Die Herzfrequenzmessung ist beim Wettkampf im Läuferpulk sehr störanfällig; im Training ist der Einsatz eines Herzfrequenzmessers aber sinnvoll. Beim Trainingsplan wird das Tempo in Prozent der maximalen Herzfrequenz angegeben. Ihren Maximalpuls können Sie nach der Formel $220 - \text{Lebensalter}$ abschätzen. Eine 40-jährige Frau hätte einen Maximalpuls von etwa 180. Für den langen Sonntagslauf bei 70 Prozent errechnet sich die Zahl 126. Ein Puls von 120 bis 130 wäre also richtig.

Da nicht wenige von dieser Formel abweichen, sollten Sie unbedingt das Körpergefühl und die Atmung beachten. Beim normalen Dauerlauf (70 bis 80 Prozent) sollten Sie sich mühelos unterhalten können, der lange Lauf wäre noch ein wenig langsamer und selbst beim flotten Dauerlauf (80 bis 85 Prozent) bleiben Sie gerade noch im Sauerstoffgleichgewicht. Das Gefühl unterwegs ist niemals gehetzt oder verkrampt, sondern locker, aber schneller als beim normalen Dauerlauf. Es gelten die Regeln: „Laufen ohne Schnaufen“ oder „Lächeln statt Hecheln!“ Bei über 85 Prozent überschreiten Sie die so genannte anaerobe Schwelle und kommen in den roten Bereich. Sie werden zunehmend hecheln und japsen! Wirklich

12-WOCHEN-PLAN FÜR HALBMARATHON, TEIL 1, BEGINN: 1. Mai								
1. Woche, ca. 25 km			2. Woche, ca. 31 km			3. Woche, ca. 31 km		
Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km
Montag			Montag			Montag		
Dienstag			Dienstag	DL 40 min	6	Dienstag	DL 50 min	7
Mittwoch	DL 40 min	6	Mittwoch			Mittwoch		
Donnerstag			Donnerstag	DL 50 min	7	Donnerstag	DL 40 min	6
Freitag	DL 50 min	7	Freitag			Freitag		
Samstag			Samstag	DL 40 min	6	Samstag	TDL 50 min (darin 30 min 80%maxHF)	8
Sonntag	IgDL 80 min	12	Sonntag	IgDL 80 min	12	Sonntag	IgDL 70 min	10
4. Woche, ca. 35 km			5. Woche, ca. 27 km			6. Woche, ca. 32 km		
Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km	Wochentag	Training	ca. km
Montag			Montag			Montag		
Dienstag	DL 50 min	7	Dienstag	DL 50 min	7	Dienstag	DL 40 min	6
Mittwoch			Mittwoch			Mittwoch		
Donnerstag	DL 40 min	6	Donnerstag	DL 40 min	6	Donnerstag	DL 50 min	7
Freitag			Freitag			Freitag		
Samstag	TDL 50 min (darin 30 min 80-85%max HF)	8	Samstag			Samstag	DL 30 min	5
Sonntag	IgDL 90 min	14	Sonntag	10 km Testrennen (bis 90%maxHF)	14	Sonntag	IgDL 90 min	14

maxHF = maximale Herzfrequenz; DL= Dauerlauf (75% maxHF); IgDL= langer Dauerlauf (70%maxHF); TDL = Tempodauerlauf (80-85%maxHF); FSP = Fahrtspiel, Tempowechseläufe bei 85-90% maxHF (flotter Abschnitt) und 70% Trabpause; HM-Tempo = errechnetes Halbmarathontempo

Quelle: StZ/Herbert Steffny GmbH

außer Atem, also im roten Bereich, kommen Sie vielleicht nur bei den Zehnkilometer-Testwettkämpfen gegen Ende. Der Halbmarathon wird selbst von Weltklasseläufern nicht im roten Bereich gelaufen! Drei viertel aller Freizeitläufer macht sich unnötig Stress und rennt zu schnell im Training.

Ziel der sonntäglich immer länger werdenden ruhigen Läufe ist die Vergrößerung der Energiespeicher, das Fettstoffwechseltraining, die orthopädische Gewöhnung und



STUTTGARTER-ZEITUNG-LAUF

das Verlieren der Angst vor der langen Strecke. Sie sollten die Läufe wie angegeben nur schrittweise verlängern und nicht gleich 21 Kilometer probieren. Zu schnelle Steigerungen sind für die Knochen immer sehr riskant. Wer sich zwei Wochen vor dem

Halbmarathon bis auf 18 Kilometer vorgearbeitet hat, wird, vom Adrenalin beflügelt, am Wettkampftag die letzten Kilometer auch noch schaffen. Beim langen Dauerlauf sollte insbesondere bei Wärme unterwegs unbedingt getrunken werden, da die Wasserverluste hoch sein können.

Zwei vorbereitende Testwettkämpfe auf flacher Strecke sollten zum Sammeln von Erfahrung unbedingt eingeplant werden. Das wäre der optimale Weg der Vorbereitung, damit Ihnen unvermeidliche Einsteigerfehler nicht beim Halbmarathon unterlaufen. Wo und wann Vorbereitungswettkämpfe in Ihrer Region stattfinden, erfahren Sie beim Lauffreizeit, im Sportfachgeschäft, aus Laufmagazinen oder im Internet etwa unter www.lauftreff.de oder www.laufreport.de. Aus den Zehnkilometerwettkämpfen können Sie errechnen, was für eine Zeit später realistisch beim Halbmarathon drin ist. Beim ersten Testlauf machen Sie vielleicht noch Fehler, gehen zu schnell an oder auch zu langsam. Beim zweiten Zehnkilometerwettkampf laufen Sie eine aussagekräftigere Zeit, die Sie hochrechnen können. Ihre mögliche Halbmarathonzeit als Debütant entspricht der Zeit über zehn Kilometer multipliziert mit 2,333. Wer zehn Kilometer in 55 Minu-

ten läuft, kann etwa 2:08 Stunden anvisieren ($55 \text{ min} \times 2,333 = 128 \text{ min}$).

Nun können Sie auch die mögliche Durchgangszeit pro Kilometer für eine Zwischenzeitenkontrolle errechnen und die Tempoläufe in der vorletzten Woche entsprechend gestalten (zum Beispiel: 128 Minuten/21,1 = 6:04 min pro Kilometer, also dreimal drei Kilometer in 18:12 min). Wem das zu akademisch ist, der kann diese Einheit durch folgende Tempowechseläufe (Fahrtspiel) ersetzen: (dreimal 15 bis 20 Minuten bei 85 Prozent, dazwischen zehn Minuten Traben bei 70 Prozent). Bei allen flotten Trainingseinheiten und Wettkämpfen sollten Sie sich die ersten zehn Minuten langsam einlaufen und auch am Ende fünf bis zehn Minuten locker auslaufen. Bei diesen Einheiten sind daher in der Tageskilometerzahl (letzte Spalte) auch das Ein- und Auslaufen mit einberechnet. Diese Tageskilometer dienen der groben Orientierung. Sie sind für einen Läufer, der Dauerläufe mit einer Geschwindigkeit von etwa 6:20 Minuten pro Kilometer trainiert, hochgerechnet.

■ Weitere Infos: Herbert Steffny, „Das große Laufbuch“ (Südwestverlag) und www.herbertsteffny.de