

Jetzt den Halbmarathon planen

Halbe Strecke, halber Einsatz. Keineswegs. Diese krumme, exakt 21,0975 Kilometer lange Distanz erfordert eine durchdachte Vorbereitung.

Schon der Name klingt, als würde es sich um eine nicht ganz so ernst zu nehmende Sache handeln, als könnte man diese Strecke mal eben im Vorbeigehen bewältigen. Doch ganz so einfach ist es dann in der Realität eben nicht und es gibt ein paar gute Gründe, warum die Teilnehmerzahlen der Halbmarathons stetig steigen und damit den Trend von sinkenden Startern auf der klassischen Distanz mehr als ausgleichen.

Der Marathon ist und bleibt die Herausforderung im Laufbereich schlechthin und wird auch in Zukunft immer seine Anhänger finden. Aber die Startmöglichkeiten sind eben doch auf einzelne Läufe im Jahr begrenzt und das auch nur, wenn die Vorbereitung störungsfrei realisiert werden kann. Doch immer wieder kommen berufliche oder private Phasen, in denen die Zeit fehlt, über einen längeren Zeitraum zumindest drei- oder viermal pro Woche zu trainieren. Gerade Einsteiger sollten sich in den ersten beiden Jahren „nur“ mit der „halben Herausforderung“ beschäftigen und erst mit den gesammelten Erfahrungen über einen Marathonstart nachdenken.

Diese Erfahrung habe ich leider auch am eigenen Körper spüren müssen. Nach meinem Europarekord im Halbmarathon 1993 (60:34 Minuten) plante mein damaliger Trainer den direkten Umstieg zum Marathon mit einer beabsichtigten Zielzeit von 2:10 Stunden. Die Vorbereitung lief sehr gut

und auch die langen Läufe zwischen 30 und 35 Kilometer habe ich problemlos verkraftet. Nur die Ergebnisse wollten sich einfach nicht einstellen und aus heutiger Sicht war damals die Zeit für mich als Marathonläufer einfach noch nicht reif.

Ein Marathonläufer wird über Jahre gemacht. Und absolvierte Trainingskilometer können von Jahr zu Jahr für die Ausdauerfähigkeit weiter genutzt werden. Der Halbmarathon hatte für mich als Profiläufer eben nicht den Stellenwert der 10.000 Meter auf der Bahn oder eben des Marathons. Für den Freizeitläufer ist das anders. Der Halbmarathon hat sich zu einer der beliebtesten Strecken entwickelt. Und eine gute Vorbereitung auf einen Marathon ist er allemal.

Ich empfehle Läufern, dass sie ihre Marathonvorbereitung im Sommer bestreiten. Das ist aufgrund der Temperaturen und der längeren Tage einfacher und effektiver. Im Gegensatz dazu halte ich das Wintertraining zur Verbesserung der Laufgeschwindigkeit für sehr gut geeignet. Nach einem guten Grundagentraining kann man die kurzen Wintertage sehr gut für kürzere und intensivere Einheiten – auch auf dem Laufband – nutzen. Die langen Läufe, die vor dem Marathon so wichtig sind, fallen im Sommer leichter. So war es zumindest bei mir. Ohne die langen Läufe kann man einfach intensiver trainieren und sich weiterentwickeln. Mein Tipp: Frühjahr Halbmarathon, Herbst Marathon!


CARSTEN EICH

t3c
169,95 EUR*

SUUNTO
www.suunto.com



WIRELESS SPORTS NETWORK



- Wireless Sports Network ist das Herzstück der vielseitigen Suunto t-Serie und ermöglicht den Nutzern ihre Herzfrequenzinstrumente nach Belieben zu ergänzen. Der Datentransfer zwischen Uhren, Brustgürteln, Suunto PDs und PC-Software ist kabellos und erfolgt mittels störungsfreier ANT-Sendetechnologie. Die digitale 2,4 GHz Sendefrequenz von Suunto mit 65.000 einzigartigen ID-Codes garantiert eine störungsfreie Übertragung ohne Überlagerungen mit anderen Herzfrequenz Monitoren.

99,95 EUR*




Suunto Foot POD

169,95 EUR*



Suunto GPS POD

99,95 EUR*



Suunto PC PD

* Preisempfehlung des Herstellers

Finde Deinen SUUNTO-Handler unter www.suunto.com/dealers

Langsam laufen, schneller werden

Maacht langsames Laufen wirklich schnell? Wer sich mit den Mechanismen des Ausdauertrainings nicht auskennt, würde sicher antworten: Nein, wie soll das denn gehen? Und doch muss die Antwort heißen: Ja, langsames Laufen ist im Langstreckenlauf die Voraussetzung für Leistungssteigerungen. In der Phase des Grundlagentrainings rückt die Laufgeschwindigkeit in den Hintergrund. Andere Trainingsinhalte stehen dann im Mittelpunkt des Trainings. Hier geht es vornehmlich um Kraft und Ausdauerentwicklung - das Geschwindigkeitstraining wird zur abwechslungsreichen Nebensache.

Widmen wir uns dem Halbmarathon, der momentan vielleicht populärsten Distanz, die natürlich ein ausreichendes Grundlagentraining erfordert. Unser Ziel: eine neue Bestleistung im Frühjahr 2009. Nach der Herbstsaison steht zunächst eine rund zweiwöchige Regenerationsphase an, vor allem wenn ein Marathon im Herbst gelaufen wurde. Der ideale Einstieg ins Grundlagentraining für den Halbmarathon ist Mitte Oktober bis Anfang November. Ich selbst habe diesen Rhythmus über viele Jahre angewendet und sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

Wie eine Pyramide

Die Entwicklung einer sportlichen Leistung in einer Ausdauersportart kann man am besten mit dem Bau einer Pyramide vergleichen. Sie steht auf einem ganz breiten Fundament und das Tempotraining bzw. die Wettkampfgeschwindigkeit stellen die Spitze dar. Und genau dieses Fundament muss sehr sorgfältig erarbeitet werden, um überhaupt in den Bereich der Spitze gelangen zu

Der langsame Dauerlauf ist das wichtigste Trainingsmittel für Läufer. Der schnelle Lauf wird zur abwechslungsreichen Nebensache.

können. Das Ziel sollte man dabei aber nie aus dem Auge verlieren.

Wie gestalte ich mein Training effektiv? Beim Grundlagentraining steht die Entwicklung der Ausdauer und der Kraft im Mittelpunkt - man sollte besser sagen die Kombination dieser beiden Parameter (Kraftausdauer). Um meine Ausdauerfähigkeiten zu entwickeln, muss ich entsprechend viel im niedrigen Pulsbereich (zirka 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz) trainieren und die Ermüdung ausschließlich über die zeitliche Länge der Trainingseinheiten erreichen. Das sind gar nicht mal Dauerläufe von 20 oder gar 30 Kilometern, sondern Kombinationen verschiedener Ausdauerportarten im Wochenverlauf. Genau hiermit erreiche ich einen zweiten positiven Einfluss, nämlich neue Muskelgruppen anzusprechen und die Kraftausdauer zu erhöhen. Während meiner aktiven Zeit habe ich in der Grundlagenphase zwischen 25 und 30 Stunden pro Woche trainiert, obwohl ich höchstens 150 Wochenkilometer gelaufen bin. Erst in einer zweiten, marathonspezifischen Phase stiegen diese Umfänge auf 200 bis 250 Kilometer pro Woche.

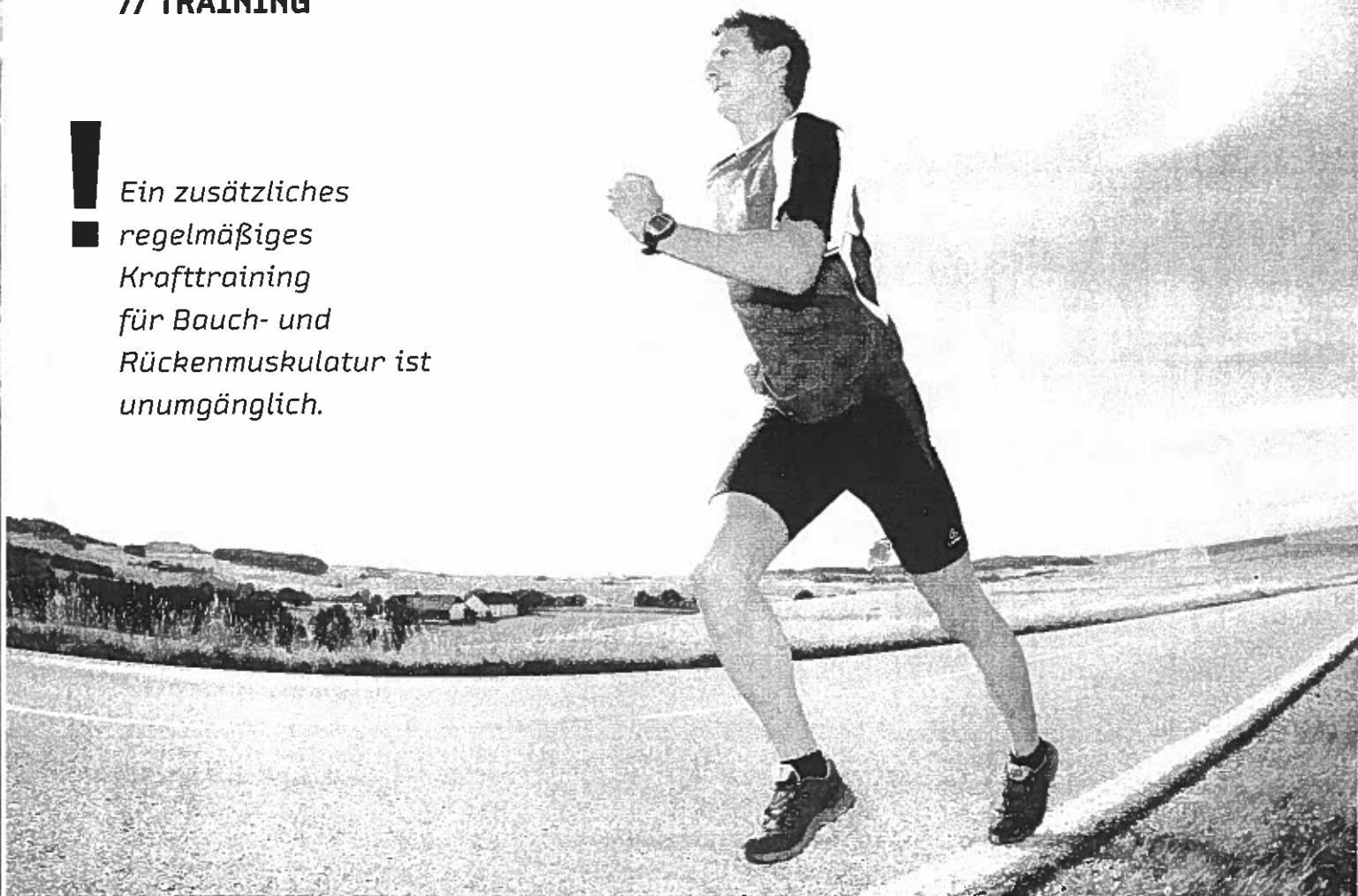
Blieben wir bei unserem eigentlichen Ziel, der Kraftausdauer: Wie steigern wir zugleich Ausdauer und unsere Kraftwerte? Die für Läufer sicher effektivsten Methoden sind leichte Berganläufe beziehungs-

weise ein Fahrtspiel im hügeligen Gelände. Durch keine anderen Übungen können wir die am Laufen beteiligten Muskeln besser trainieren, als durch das Laufen bergan. Um einen kurzen Berg hinaufzulaufen, muss ich meinen Kniehub intensivieren und den Abdruck im Fußgelenk erhöhen. Allein daran ist eine ganze Kette von Muskeln vom Fuß bis zur Hüfte beteiligt. Ich habe mit kurzen Berganläufen von zum Beispiel 10 x 300 Metern sehr gute Erfahrungen gemacht, da neben der Kraftentwicklung auch die motorischen Fähigkeiten geschult werden. Ein Berglaufprogramm in einen Dauerlauf integriert stellte in vielen meiner Grundlagentrainingswochen die Hauptbelastung dar. Aber auch ein regelmäßiges Fahrtspiel im Gelände mit kurzen Tempoverschär-

Carsten Eich (38) war über viele Jahre hinweg die deutsche Nummer eins auf der Straße. Nach seinem Karriereende ist er unter anderem als Experte für **aktiv laufen** tätig.



Ein zusätzliches
regelmäßiges
Krafttraining
für Bauch- und
Rückenmuskulatur ist
unumgänglich.



fungen bergauf und entsprechenden Erholungsphasen in der Ebene beziehungsweise bergab verfehlte seine Wirkung nicht und ich konnte diese Trainingseinheiten mit Hilfe meiner Pulsuhr sehr gut steuern, denn bei all diesen Trainingsmitteln wollen wir weit weg vom Maximalpuls bleiben.

Neben dem dezenten Einsatz dieser Trainingsformen steht aber der ruhige Dauerlauf im Mittelpunkt des Ausdauertrainings, welches bei schlechtem Wetter alternativ auch auf dem Fahrradergometer stattfinden kann. Um die steigenden Belastungen der weiteren Vorbereitung gut verkraften zu können, müssen wir aber auch die muskuläre Stabilität unseres Stützapparates verbessern. Ein regelmäßiges Krafttraining für Bauch- und Rückenmuskulatur ist unumgänglich. In diesem Zusammenhang bietet sich zumindest ein Besuch im Fitnessstudio pro Woche an, bei dem das Thema Kraftentwicklung im Mittelpunkt stehen sollte. Man kann das sehr gut mit einem Spinningkurs verbinden, einer sehr intensiven Art des Ergometertrainings, bei der man den jeweiligen Widerstand selbst wählen kann. Ein wirklich hervorragendes Kraftausdauertraining.

Auch die gelenkschonenden Fitnessgeräte wie Stepper und Crosstrainer bieten sich als Alternative zum Lauftraining an. In vielen Studios rundet ein Besuch der Sauna den Trainingstag ab, und wir haben neben der einsetzenden Regeneration auch die Stärkung unserer Abwehrkräfte und des Immunsystems als positiven Effekt, was uns helfen wird, die kalte Jahreszeit weitestgehend gesund zu überstehen.

Prinzip Be- und Entlastung

Umfang und Intensität werden in unserem Trainingszyklus zur Entwicklung der Grundlagenausdauer moderat gesteigert. Aber auch hier gilt wie immer im Ausdauertraining das Prinzip von Be- und Entlastung, was man gut im nachfolgenden Rahmentrainingsplan (siehe Seite 26) sehen kann. Um die Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit für den anstehenden Halbmarathon werden wir uns dann rechtzeitig im Winter kümmern, was aber eine stabile Grundlagenausdauer voraussetzt. So macht langsames Laufen zum richtigen Zeitpunkt doch schnell, probieren Sie es einfach mal aus.

CARSTEN EICH

Langsam laufen, schneller werden

Macht langsames Laufen wirklich schnell? Wer sich mit den Mechanismen des Ausdauertrainings nicht auskennt, würde sicher antworten: Nein, wie soll das denn gehen? Und doch muss die Antwort heißen: Ja, langsames Laufen ist im Langstreckenlauf die Voraussetzung für Leistungssteigerungen. In der Phase des Grundlagentrainings rückt die Laufgeschwindigkeit in den Hintergrund. Andere Trainingsinhalte stehen dann im Mittelpunkt des Trainings. Hier geht es vornehmlich um Kraft und Ausdauerentwicklung - das Geschwindigkeitstraining wird zur abwechslungsreichen Nebensache.

Widmen wir uns dem Halbmarathon, der momentan vielleicht populärsten Distanz, die natürlich ein ausreichendes Grundlagentraining erfordert. Unser Ziel: eine neue Bestleistung im Frühjahr 2009. Nach der Herbstsaison steht zunächst eine rund zweiwöchige Regenerationsphase an, vor allem wenn ein Marathon im Herbst gelaufen wurde. Der ideale Einstieg ins Grundlagentraining für den Halbmarathon ist Mitte Oktober bis Anfang November. Ich selbst habe diesen Rhythmus über viele Jahre angewendet und sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

Wie eine Pyramide

Die Entwicklung einer sportlichen Leistung in einer Ausdauersportart kann man am besten mit dem Bau einer Pyramide vergleichen. Sie steht auf einem ganz breiten Fundament und das Tempotraining bzw. die Wettkampfgeschwindigkeit stellen die Spitze dar. Und genau dieses Fundament muss sehr sorgfältig erarbeitet werden, um überhaupt in den Bereich der Spitze gelangen zu

können. Das Ziel sollte man dabei aber nie aus dem Auge verlieren.

Der langsame Dauerlauf ist das wichtigste Trainingsmittel für Läufer. Der schnelle Lauf wird zur abwechslungsreichen Nebensache.

Wie gestalte ich mein Training effektiv? Beim Grundlagentraining steht die Entwicklung der Ausdauer und der Kraft im Mittelpunkt - man sollte besser sagen die Kombination dieser beiden Parameter (Kraftausdauer). Um meine Ausdauerfähigkeiten zu entwickeln, muss ich entsprechend viel im niedrigen Pulsbereich (zirka 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz) trainieren und die Ermüdung ausschließlich über die zeitliche Länge der Trainingseinheiten erreichen. Das sind gar nicht mal Dauerläufe von 20 oder gar 30 Kilometern, sondern Kombinationen verschiedener Ausdauersportarten im Wochenverlauf. Genau hiermit erreiche ich einen zweiten positiven Einfluss, nämlich neue Muskelgruppen anzusprechen und die Kraftausdauer zu erhöhen. Während meiner aktiven Zeit habe ich in der Grundlagenphase zwischen 25 und 30 Stunden pro Woche trainiert, obwohl ich höchstens 150 Wochenkilometer gelaufen bin. Erst in einer zweiten, marathonspezifischen Phase stiegen diese Umfänge auf 200 bis 250 Kilometer pro Woche.

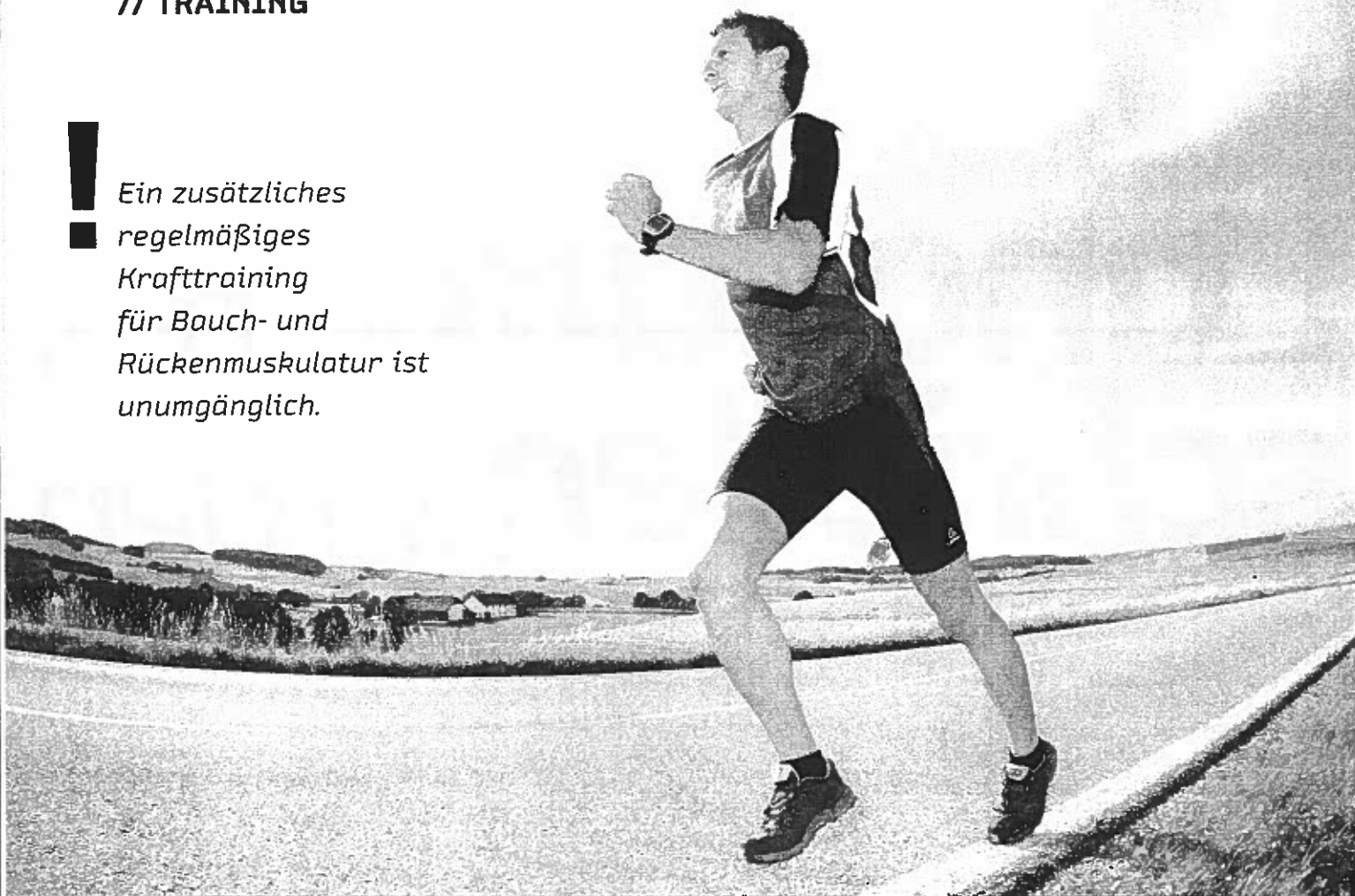
bleiben wir bei unserem eigentlichen Ziel, der Kraftausdauer: Wie steigern wir zugleich Ausdauer und unsere Kraftwerte? Die für Läufer sicher effektivsten Methoden sind leichte Berganläufe beziehungs-

weise ein Fahrtspiel im hügeligen Gelände. Durch keine anderen Übungen können wir die am Laufen beteiligten Muskeln besser trainieren, als durch das Laufen bergan. Um einen kurzen Berg hinaufzulaufen, muss ich meinen Kniehub intensivieren und den Abdruck im Fußgelenk erhöhen. Allein daran ist eine ganze Kette von Muskeln vom Fuß bis zur Hüfte beteiligt. Ich habe mit kurzen Berganläufen von zum Beispiel 10 x 300 Metern sehr gute Erfahrungen gemacht, da neben der Kraftentwicklung auch die motorischen Fähigkeiten geschult werden. Ein Berglaufprogramm in einen Dauerlauf integriert stellte in vielen meiner Grundlagentrainingswochen die Hauptbelastung dar. Aber auch ein regelmäßiges Fahrtspiel im Gelände mit kurzen Tempoverschär-

Carsten Eich (38) war über viele Jahre hinweg die deutsche Nummer eins auf der Straße. Nach seinem Karriereende ist er unter anderem als Experte für **aktiv laufen** tätig.



Ein zusätzliches
regelmäßiges
Krafttraining
für Bauch- und
Rückenmuskulatur ist
unumgänglich.



fungen bergauf und entsprechenden Erholungsphasen in der Ebene beziehungsweise bergab verfehlte seine Wirkung nicht und ich konnte diese Trainingseinheiten mit Hilfe meiner Pulsuhr sehr gut steuern, denn bei all diesen Trainingsmitteln wollen wir weit weg vom Maximalpuls bleiben.

Neben dem dezenten Einsatz dieser Trainingsformen steht aber der ruhige Dauerlauf im Mittelpunkt des Ausdauertrainings, welches bei schlechtem Wetter alternativ auch auf dem Fahrradergometer stattfinden kann. Um die steigenden Belastungen der weiteren Vorbereitung gut verkraften zu können, müssen wir aber auch die muskuläre Stabilität unseres Stützapparates verbessern. Ein regelmäßiges Krafttraining für Bauch- und Rückenmuskulatur ist unumgänglich. In diesem Zusammenhang bietet sich zumindest ein Besuch im Fitnessstudio pro Woche an, bei dem das Thema Kraftentwicklung im Mittelpunkt stehen sollte. Man kann das sehr gut mit einem Spinningkurs verbinden, einer sehr intensiven Art des Ergometertrainings, bei der man den jeweiligen Widerstand selbst wählen kann. Ein wirklich hervorragendes Kraftausdauertraining.

Auch die gelenkschonenden Fitnessgeräte wie Stepper und Crosstrainer bieten sich als Alternative zum Lauftraining an. In vielen Studios rundet ein Besuch der Sauna den Trainingstag ab, und wir haben neben der einsetzenden Regeneration auch die Stärkung unserer Abwehrkräfte und des Immunsystems als positiven Effekt, was uns helfen wird, die kalte Jahreszeit weitestgehend gesund zu überstehen.

Prinzip Be- und Entlastung

Umfang und Intensität werden in unserem Trainingszyklus zur Entwicklung der Grundlagenausdauer moderat gesteigert. Aber auch hier gilt wie immer im Ausdauertraining das Prinzip von Be- und Entlastung, was man gut im nachfolgenden Rahmentrainingsplan (siehe Seite 26) sehen kann. Um die Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit für den anstehenden Halbmarathon werden wir uns dann rechtzeitig im Winter kümmern, was aber eine stabile Grundlagenausdauer voraussetzt. So macht langsames Laufen zum richtigen Zeitpunkt doch schnell, probieren Sie es einfach mal aus.

CARSTEN EICH